

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

**Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями,  
переживанием интенсивных эмоций на различных этапах возрастного развития  
Занятие (игровое) «Путешествие по Стране Эмоций»**

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта младших школьников; умения распознавать, принимать и выражать приемлемым и безопасным способом различные эмоции, а также находить конструктивные способы совладания с интенсивными переживаниями.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** мягкая игрушка или мячик; текст сказки; «коробочка-утешитель» (любая красивая коробочка, внутри которой могут быть: красивые камешки, перышки, маленькие раскраски, наклейки или просто добрые записки-пожелания – по числу участников занятия); ватман или флипчарт, маркеры разных цветов, цветные карандаши (все по числу участников занятия); листы белой бумаги формата А4, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки (все – по числу участников упражнения), спокойная фоновая музыка.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Мы с вами отправимся в самое настоящее путешествие! Заглянем в очень интересное место – в нашу собственную Страну Эмоций. Там бывает и радостно, как в солнечный день и грустно, когда идет дождик. Иногда случаются настоящие ураганы злости и непонятные моменты страха словно загадочный туман. И самое главное, что мы сами управляем погодой внутри этой страны! Цель нашего путешествия – научиться понимать, какая погода в ней сейчас и почему и как управлять этой погодой. Узнать например, что делать нам, если вдруг налетает ураган, чтобы он не сломал деревья и не дал нам поссориться с друзьями».

#### Разминка

### *Упражнение 1 «Эмоциональный мячик»<sup>21</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* создание доброжелательной атмосферы, настроя на тему занятия, развитие навыка осознания и выражения своего текущего эмоционального состояния.

*Необходимые материалы:* мягкая игрушка или мячик.

*Ведущий:* «Итак давайте начнем наше путешествие в Страну Эмоций. Сейчас мы будем передавать этот мячик по кругу. Тот, у кого он окажется, представляется и говорит, что он чувствует прямо сейчас. Например: «Я – Елена Александровна, и я сейчас очень рада вас видеть». Или: «Я – Миша, и я немного волнуюсь». Или: «Я Аня, и я чувствую спокойствие». Самое главное будьте честными. Не надо стесняться своих чувств. Тут нет правильных или неправильных ответов. Любое ваше чувство – это важно».

После каждого ответа кивайте и говорите короткое «Спасибо, (имя ребенка)» или «Здорово». Так он поймет, что он был услышан и его ответ принят.

*Ведущий:* «Спасибо всем за честность и смелость! Обратили ли Вы внимание на то какие мы все разные. Кто-то рад, кто-то спокоен, кто-то задумался о чем-то. У каждого из нас свои чувства и это делает нас сильнее, а мир интереснее. Теперь, когда мы узнали немного о себе, мы можем отправляться дальше исследовать нашу Страну Эмоций».

### *Упражнение 2 «Зеркало эмоций»<sup>22</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* развитие эмпатии, навыков невербального выражения и распознавания эмоций.

*Необходимые материалы:* просторное помещение для проведения упражнения.

---

<sup>21</sup> Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.

<sup>22</sup> Пазухина, И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: методическое пособие / И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2004. – 272 с.

*Ведущий:* «Ребята, а теперь мы с вами превратимся в волшебные зеркала! Сейчас мы с вами разобьемся на пары и встанем друг напротив друга. В каждой паре мы решим, кто будет Первым номером, а кто – Вторым. Сначала Первый номер будет человеком, а Второй – его зеркалом». Через минуту поменяемся ролями. Давайте я покажу вместе с (имя ребенка). Я буду «человеком» и покажу, например, удивление (широко раскройте глаза, поднимите брови, приоткройте рот). А (имя ребенка) будет «зеркалом» и повторит все за мной. Теперь покажем грусть. (опустите уголки губ, посмотрите вниз, чуть нахмурьтесь). Отлично!»

*Ведущий:* «Пары готовы? Начали! Первые номера, покажите первую эмоцию!»

*Примечание:* Во время упражнения ведущий может ходить между парами, наблюдать за участниками, подбадривать их («Вот это да, я вижу настоящую радость!», «Здорово, вижу, что стараетесь!»), помогать, если возникла путаница («Помни, что ты зеркало, старайся повторять, а не придумывать свое»).

Через минуту ведущий громко и четко дает команду о смене ролей в упражнении.

*Ведущий:* «Стоп! Поменяйтесь ролями! Теперь Вторые номера – «люди», а Первые – их «зеркала»! Начали!»

Через минуту ведущий объявляет о завершении упражнения.

*Ведущий:* «Стоп! Наше упражнение завершено. Поблагодарите своего напарника кивком или улыбкой.

Давайте обсудим, что у нас получилось:

- Сложно ли было быть зеркалом? Что было труднее всего?
- Сложно ли было придумывать и показывать эмоцию?
- В какой роли больше понравилось быть?
- Какие эмоции вы показывали? Легко ли было угадать эмоцию ее?»

*Ведущий:* «Вы все были прекрасными зеркалами! Это упражнение помогает нам лучше чувствовать других, даже без слов, понимать их эмоции».

Основная часть

*Упражнение 3: «Островок моего спокойствия»<sup>23</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* создание образа «безопасного места» как внутреннего ресурса совладания с интенсивными эмоциями.

*Необходимые материалы:* листы белой бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки (все по числу участников упражнения), спокойная фоновая музыка.

*Ведущий:* «Ребята, внутри каждого из нас есть целая страна – Страна Эмоций. В этой стране есть разные места, связанные с тем, что мы чувствуем. Возьмите лист бумаги и краски или карандаши. Сейчас мы будем рисовать карту этой страны и у каждого она будет своя. Сначала найдите место и нарисуйте «Океан Гнева». Какого он может быть цвета, когда вы очень-очень злитесь? Там штормы или волны или может плавают острые льдины? Теперь нарисуйте высокие «Горы Страх». Они острые и неприступные? Или темные и таинственные? А где будет ваш светлый и солнечный «Лес Радости»? Что в нем растет? Может быть, там обитают животные? Какие? Какие звуки там можно услышать? Какая там атмосфера и погода?»

Ведущий дает участникам 5-7 минут на создание основной карты, при этом он может комментировать, помогая фантазии, например: «Как интересно, у Саши океан красный, а у Маши – черный с фиолетовыми молниями, ведь мы все чувствуем по-разному и это нормально».

*Ведущий:* «А теперь самое главное задание. Где в этой стране, среди бушующего океана и высоких гор, ваше самое безопасное и спокойное место? Ваша тихая гавань. Место, где вам хорошо и приятно. Нарисуйте «Островок Моего Спокойствия. Подумайте:

– Как он выглядит?

– Что на нем есть? (может, уютный домик, гамак, песчаный пляж, цветущий сад?)

---

<sup>23</sup> Коробкина, А.В. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий во 2–3 классах: методическое пособие / А.В. Коробкина. – Москва: Генезис, 2020. – 168 с.

- Какая там погода?
- Какие там звуки и запахи?
- Что вы чувствуете, когда там находитесь?
- Кто с вами на этом острове или же вы там находитесь одни?

Теперь подумайте и напишите или нарисуйте на полях карты ответ на самый важный вопрос: «Как я могу доплыть или добраться до своего любимого Островка Спокойствия, когда я оказываюсь в Океане Гнева или у Гор Страха?»

Что вам помогает? Например: «глубоко подышать 5 раз», «обнять маму», «посчитать до 10», «вспомнить свою любимую собаку», «послушать песню», «пойти прогуляться», «порисовать что-то». Это и будет вашим «личным кораблем или мостом, который всегда с вами» и который поможет вам обрести внутреннее спокойствие, когда это будет нужно.

#### *Упражнение 4 «Сундук с решениями»<sup>24</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* обучение конструктивным стратегиям совладания с интенсивными эмоциями (гнев, обида, страх).

*Необходимые материалы:* ватман или доска, маркеры по числу участников упражнения.

*Ведущий:* «Иногда бывает такое, что наши эмоции такие сильные, что с ними трудно справиться. Например, когда очень злишься или очень обидно. Бывало ли у вас такое, что кто-то говорил вам обидные слова, и внутри все как будто сжималось в комок и хотелось от всех закрыться и ни с кем не дружить? Или так злился, что в глазах темнело и хотелось кричать и драться? Или становилось так страшно, что хотелось спрятаться и никого не видеть? (Делайте паузы, кивайте, ловите кивающий отклик детей, посмотрите на реакцию). Это абсолютно нормальные чувства! Их испытывает каждый человек на планете».

---

<sup>24</sup> Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4): методическое пособие / О.В. Хухлаева. – Москва: Генезис, 2020. – 309 с.

А давайте вместе соберем «Сундук с решениями» – придумаем как можно больше способов, которые помогают успокоиться. Это будут ваши личные секретки, которые можно будет использовать в трудную минуту».

*Примечание:* ведущий может предложить 2-3 своих примера:

Физический: «Мне, например, чтобы «выпустить пар» помогает прогулка или бег».

Сенсорный: «А кто-нибудь пробовал умыться холодной водой? Прямо сразу легче становится».

Творческий: «А можно ли нарисовать свою обиду? Какого цвета она могла бы быть?»

Ведущий записывает все идеи, что придумали совместно с детьми на ватмане. Например: глубоко подышать, посчитать до 10, побить подушку, нарисовать свою злость, попить воды, рассказать взрослому, пойти побегать, потанцевать, поделиться с другом и др.

*Ведущий:* «Посмотрите, какой богатый и полезный сундук у нас получился! Мы собрали целых (*называет число*) способов! Это настоящий клад мудрости нашего класса. Этот сундук останется висеть вот здесь (*укажите место*). И если у кого-то появятся новые идеи, их всегда можно дописать. Какие вы молодцы, так много придумали способов справиться с эмоциями и были честными! Теперь мы стали сильнее, потому что знаем больше способов, как помочь себе».

*Упражнение 5 «Дыхание дракона»<sup>25</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* обучение техникам саморегуляции и управления эмоциональным состоянием через диафрагмальное дыхание.

*Необходимые материалы:* просторное помещение для проведения упражнения.

---

<sup>25</sup> Вендланд, К. Медитация для детей: руководство для родителей и учителей / К. Вендланд. – Москва: Альпина Паблишер, 2021. – 256 с.

*Ведущий:* «Ребята, а знаете ли вы, что у каждого из вас есть настоящая суперсила? Она всегда с вами, и ею можно пользоваться совершенно бесплатно и в любое время! Как думаете, что это? Это ваше дыхание.

Сегодня мы научимся дышать, как добрые и мудрые драконы. Они используют свое огненное дыхание, чтобы прогнать тревогу, злость или беспокойство. Когда дракон так выдыхает, он становится спокойным и сильным. Хотите попробовать?

Садитесь поудобнее. Спину держим прямо, будто вас кто-то тянет за ниточку. Руки можно положить свободно на колени. Глаза можно не закрывать, но если хотите, то можно закрыть их.

Положите одну руку на свой живот, а другую – на грудь. Сейчас мы будем дышать так, чтобы двигалась только рука на животе, а рука на груди почти не двигалась. Это и есть дыхание силой дракона! Медленно и глубоко вдохните носом. Представьте, что вы вдыхаете спокойствие и силу, а выдыхаете всю свою злость и обиду. Вдыхайте и считайте про себя: раз-и, два-и, три-и, четыре-и. В это время ваш живот надувается, как шарик. Рука на животе поднимается.

Фаза выдоха (освобождение): А теперь с силой выдыхайте через рот со звуком «Ха-а-а-а...» Представьте, что вы выдыхаете не огонь, а всю свою злость, обиду или беспокойство. Выдыхайте тоже на 4 счета. Рука на животе опускается. Чувствуете, как все плохое уходит, и становится легче?

Давайте сделаем это вместе еще 2-3 раза. Вдох – надуваем шарик... Выдох – выпускаем все плохое...»

Участники выполняют упражнение.

*Ведущий:* «Что вы чувствуете теперь? Стало ли спокойнее? Потеплели ли ладошки?»

Участники рассказывают свои впечатления.

*Ведущий:* «Вот она, ваша суперсила! Этим дыханием можно пользоваться в любой сложной ситуации: перед контрольной, когда поссорился с другом, когда обидно или страшно. Его никто не заметит, ведь можно дышать и без звука».

*Упражнение 6: «Эмоциональный термометр»<sup>26</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* обучение распознаванию и дифференцированию интенсивности (силы) эмоций; развитие навыка саморегуляции; изучение стратегии управления своим эмоциональным состоянием.

*Необходимые материалы:* ватман или флипчарт, маркеры разных цветов (все – по числу участников занятия).

*Ведущий:* «Ребята, знаете, что такое термометр? Он измеряет температуру. А у наших эмоций тоже есть своя «температура» – сила, с которой мы их чувствуем. Давайте вместе нарисуем такой «эмоциональный термометр».

Ведущий рисует на ватмане шкалу от 0 до 100 градусов.

*Ведущий:* «Вот 0° – это когда мы абсолютно спокойны, как озеро в безветренный день. А вот 100° – это когда эмоции зашкаливают, будто чайник, который в скором времени закипит. Например, если мы говорим про злость – это настоящая буря, ярость, когда уже не можешь себя сдерживать.

Давайте подумаем:

- На какой отметке брови начинают хмуриться? (~30°)
- Когда сжимаются кулаки и хочется топтать ногой? (~60°)
- А когда кричишь и плачешь? (~90°)

А теперь самое главное! Представьте себе, что у этого термометра есть волшебная кнопка «Охлаждение»! Что может помочь нам «остыть» на 10-20 градусов, когда мы уже вот-вот взорвемся? Предлагаю нам с вами придумать несколько способов (*Записать идеи детей рядом с термометром*). Например: глубоко подышать, «как дракон», как мы с вами пробовали в предыдущем упражнении, посчитать до 10, крепко сжать и разжать кулаки, пойти попить воды или умыться, сказать взрослому о своем чувстве».

<sup>26</sup> Хрулёв, О. 300 упражнений для ведущих групп и вебинаров / О. Хрулёв // Психологи.РФ: [сайт]. – URL: <https://clck.ru/3Pbfef> (дата обращения: 07.09.2025).

Участники выполняют задание.

*Ведущий:* «Вот это да! Наш эмоциональный термометр теперь не просто прибор, а прямо как пульт, но только управления настроением! Мы нашли как мы можем «остывать», когда внутри у нас бушует буря эмоций. Это супер-способность! Теперь мы готовы и дальше двигаться по удивительной Стране Эмоций, где нас ждет куча всего интересного!»

*Упражнение 7 «Волшебная коробочка-утешитель»<sup>27</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание у обучающихся ощущения поддержки, обучение навыку находить ресурсы для переживания сложных эмоциональных состояний.

*Необходимые материалы:* «коробочка-утешитель» (любая красивая коробка, внутри которой могут быть: красивые камешки, перышки, маленькие раскраски, наклейки или просто добрые записки-пожелания – по числу участников занятия).

*Ведущий:* «Ребята, у меня есть одна особенная вещь. Это не простая коробка. Это Волшебная коробочка-утешитель. В ней лежат не просто какие-то вещи, а маленькие частички спокойствия, храбрости и радости. Сейчас я к каждому подойду. Закройте глаза, загадайте про себя самое желание и, не глядя, запустите руку в коробочку и достаньте один предмет, любой, который первый вам попался. Он выберет вас сам!»

Ведущий обходит всех по очереди, предоставляя каждому возможность засунуть руку в коробку, выбрать предмет и рассмотреть его и переходит к следующему участнику только после того, когда предыдущий выбрал свой предмет. На этапе выбора предмета ведущий показывает, что ему интересно, что кому попало (например: «Ого, какое интересное перышко!», «Смотри, тебе досталось сердечко, оно такое милое!»).

---

<sup>27</sup> Лебедева, Л.Д. Арт-терапевтическая техника «Волшебная коробочка» в работе с детьми / Л.Д. Лебедева // Школьный психолог. – 2018. – № 5. – С. 34-37.

*Ведущий:* «Посмотрите, какие удивительные помощники теперь есть у каждого из вас! Положите свой талисман в карман или в место, где она будет в безопасности. Пусть он напоминает вам не только о сегодняшнем дне, но и о том, что внутри вас самих уже есть все необходимое, чтобы справиться с трудными чувствами».

*Упражнение 8: «История про Зайку»<sup>28</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие умения анализировать сложные ситуации и интенсивные эмоции (страх, обида, гнев, грусть); обучение пониманию чувств и переживаний другого (героя).

*Необходимые материалы:* подготовленная ведущим сказка (можно иметь краткий план или тезисы перед собой), мягкая игрушка (зайчик), мячик для проведения рефлексии.

*Ведущий:* «Ребята, садитесь поудобнее. Сегодня у нас в гостях особенный герой. Это Зайка. (Показать игрушку). Он очень добрый и веселый, но с ним совсем недавно приключилась одна история. Хотите ее послушать?»

Ведущий рассказывает историю, эмоционально и с паузами, вовлекая участников в повествование. Пример сюжета (тема: насмешки/непринятие):

«Жил-был Зайка. Он очень любил ходить в лесную школу, потому что там он встречался со своими друзьями, белкой и ежиком. Но однажды утром случилось вот что. На большой перемене Зайка как обычно прыгал и веселился. И вдруг он споткнулся о корень дерева и упал прямо в лужу! Весь его красивый белый мех стал грязным и мокрым. Из-за куста это увидели два лисенка. Они начали громко смеяться, показывать на него лапами и кричать: «Грязнуля-зайчишка!» Все ребята во дворе обернулись и стали смотреть на Зайку. Кто-то тоже засмеялся. Зайка почувствовал, как у него задрожали лапки, от обиды стало больно в груди, а на глаза навернулись

---

<sup>28</sup> Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 310 с.

горячие слезы. Ему было так стыдно и обидно, что он просто замер на месте и не знал, что делать...»

*Ведущий:* «И вот, ребята, наша история обрывается на самом трудном месте. Давайте подумаем, как же ему можно помочь! Как вы думаете, что ему сейчас сделать? Что ему сказать обидчику? Как ему справиться с этой обидой и злостью? А если он даст сдачи лисенку, то что будет? Кому от этого станет легче? Может есть способ все решить по-хорошему? К кому из взрослых он мог бы обратиться? Что может его немного подбодрить?»

Участники предлагают свои варианты возможных действий героя. Например: «глубоко дышать, чтобы успокоиться», «подойти к своему другу ежику», «сказать обидчикам спокойным, но твердым голосом: «Мне не нравится, когда надо мной смеются», «после уроков рассказать все учителю или маме».

*Ведущий:* «Спасибо вам большое! Вы дали Зайке столько полезных советов! А знаете, что он сделал? Он вдохнул поглубже, отряхнулся, подошел к своему другу ежику и взял его за лапку. А потом они вместе пошли к учителю Филину, и все ему рассказали. Филин выслушал их и поговорил с лисятами. Оказалось, лисята хотели просто пошутить, но обидели Зайку, потому что не подумали о его чувствах. Филин им объяснил, что шутка должна быть смешной для всех. Лисята поняли, что были неправы и извинились перед Зайкой. Зайка переоделся и потом отлично провел свой день. Он был очень рад, что не стал плакать или драться, а найти способ как решить проблему».

*Рефлексия* (5 минут)

Ведущий берет мяч и передает его по кругу.

*Ведущий:* «А теперь давайте поделимся своими впечатлениями. (Имя ребенка), а что бы ты сделал, если бы был на месте Зайки? Случалось ли с тобой или с твоими друзьями что-то похожее? Что тогда помогло или могло бы помочь?»

*Примечание:* Важно дать участнику право сказать «нет» или промолчать, если он не хочет делиться личным.

*Ведущий:* «Помните, ребята, что из затруднительной ситуации всегда можно найти выход, и не стесняйтесь в таких ситуациях просить о помощи, если она нужна».

### Завершение

*Упражнение 9 «Я унесу с собой»<sup>29</sup>*

*Время:* 3 минуты.

*Цель упражнения:* рефлексия, закрепление материала занятия.

*Необходимые материалы:* мягкая игрушка или мячик.

*Ведущий:* «Наше путешествие по Стране Эмоций подходит к концу. Давайте по кругу передадим мячик, и каждый скажет, что ему сегодня понравилось, что запомнилось и какие способы справляться с эмоциями он унесет с собой и попробует использовать в жизни».

Участники выполняют упражнение.

*Упражнение 10 «Спасибо за прекрасный день!»<sup>30</sup>*

*Время:* 3 минуты.

*Цель упражнения:* развитие чувства единства группы.

*Ведущий:* «Давайте встанем в круг, дружно скажем: «Спасибо всем за прекрасный день!» и сделаем большой общий хлопок. Спасибо вам, ребята! Вы были прекрасными путешественниками!»

Вариативная часть (если в учебном коллективе имеются дети, переживающие состояние горевания, в том числе из числа членов семей участников (ветеранов) СВО)

*Ведущий:* «Иногда мы очень сильно скучаем по тем, кого нет рядом. Если кто-то скучает, то они могут плакать, грустить, злиться или хотеть побыть одни и это нормально, ведь каждый из нас чувствует по-разному. Нельзя сказать, что кто-то грустит «неправильно». Представьте, что грусть – как сильный дождик. Иногда дождь льет сильно, а иногда почти заканчивается. Мы не можем остановить дождь, но можем

<sup>29</sup> Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.

<sup>30</sup> Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2021. – 240 с.

переждать под крышей и знать: он обязательно пройдет. Если кого-то близкого человека, которого вы любите, нет рядом, важно помнить хорошее о нем».

*Упражнение 11 «Мой рюкзак силы»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков справляться с негативными эмоциями, стабилизация чувств, связанных с гореванием.

*Необходимые материалы:* листы бумаги формата А4, цветные крандаши или фломастеры.

Ведущий проводит первую часть упражнения.

*Ведущий:* «Ребята, пускай каждый нарисует дерево. Но это не обычное дерево, а то, которое напоминает вам о близком человеке, с которым вы разлучились. Нарисуйте большое, могучее и сильное дерево с листьями. Внутри листочков напишите или нарисуйте все, что напоминает вам о человеке, это могут быть предметы, его качества, то, что вас связывает с ним».

Ведущий задает вопросы для обсуждения:

*Вопросы для обсуждения:*

- Что вам помогло вспомнить близкого человека?
- Какие воспоминания вызывают грусть, а какие – тепло?
- Что помогает вам, когда вы вспоминаете об этом человеке – фото, разговор, прогулка, письмо или что-то еще?

Ведущий переходит ко второй части упражнения.

*Ведущий:* «Спасибо, что поделились, а теперь представьте, что у каждого из вас есть волшебный рюкзак, который вы берете в путешествие по жизни. В него можно положить только то, что помогает вам справляться тогда, когда вы грустите, когда скучаете. Нарисуйте свой «рюкзак силы» и положите туда то, что вам помогает: свои качества (смелость, доброта, чувство юмора), вещи, которые вы любите (игрушки). Свои «рюкзачки» вы можете украсить: можете на них нарисовать вашего питомца или веселые лица своих родителей и друзей, которые вас поддерживают».

После выполнения второй части упражнения ведущий организует обсуждение.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что оказалось самым важным в ваших рюкзаках?
- Что помогает вам не сдаваться, когда трудно?
- Есть ли что-то, что вы хотели бы добавить туда потом?

После обсуждения ведущий резюмирует упражнение.

*Ведущий:* «Вы хорошо справились! Теперь у каждого из вас есть свой «рюкзак силы». Самое главное в этом рюкзаке - не просто предметы сами по себе, а чувства, которые они вызывают внутри нас. Например, мы можем чувствовать тепло и заботу родителей, радость от любимого занятия, спокойствие от игрушки. Когда вам будет грустно, вы всегда можете снова взглянуть на свой рисунок «рюкзачка» и напомнить себе, сколько хорошего есть в нем и в вашей жизни и как они помогают сражаться с трудностями».

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

### **Занятие (игровое) «Мы – команда! Секреты дружного класса»**

**Цель:** сплочение коллектива, развитие коммуникативных навыков, (эмпатии, сотрудничества, доброжелательного общения, формирование позитивного и поддерживающего социально-психологического климата в учебном коллективе.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** бланки с незаконченными предложениями (по числу участников занятия); ручки/карандаши (по числу участников занятия); ватман, маркеры (по числу участников занятия); «эстафетная палочка» (мягкая игрушка / мячик / любой другой предмет, который передается по кругу); таймер или часы для контроля времени; клубок толстых цветных ниток; большой лист ватмана, на котором нарисован контур большого пазла (количество деталей по числу участников занятия), отдельные детали

пазла (вырезанные из бумаги, примерно 10x10 см или больше) по числу участников занятия, цветные карандаши, фломастеры, мелки, маркеры, клей-карандаш или ПВА (по числу участников занятия); два листа бумаги А4.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Проходите, присаживайтесь поудобнее в наш большой круг. Сегодня у нас с вами особая встреча. Мы не будем решать сложные задачи и писать в тетрадях. Сегодня мы будем... строить! Но строить мы будем не из кубиков и не из конструктора. Будем строить с вами нашу дружбу и команду!

Каждый класс – это как маленькое государство, а мы с вами в нем живем. Чтобы всем было в нем весело, безопасно и интересно, нам нужны свои правила, свои секреты и свой язык понимания. Именно этим мы сегодня и займемся – мы будем открывать «Секреты дружного класса»! Поймем, как слышать друг друга без слов, как решить любую проблему вместе, а еще поиграем, порисуем и поболтаем!»

#### Разминка

##### *Упражнение 1 «Комплимент-эстафета»<sup>31</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* создание положительного настроения на доброжелательное взаимодействие, укрепление самооценку участников.

*Необходимые материалы:* мягкая игрушка или мяч.

*Ведущий:* «Давайте начнем наше занятие с приятных слов. Сейчас мы будем передавать этого плюшевого мишку (зайчика, мячик) по кругу. Передаем его из рук в руки, не бросаем. Тот, кто его получает, говорит соседу справа его имя и делает какой-то искренний комплимент. Например: «Маша, у тебя улыбка такая добрая» или «Дима, ты здорово рисуешь!» Говорим то, что нам действительно нравится в этом человеке».

---

<sup>31</sup> Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.

В процессе выполнения упражнения ведущий может помогать наводящими вопросами участникам, которые затрудняются с формулированием комплимента, например: «Что тебе нравится в Вите? Как он ведет себя с друзьями? Может, он что-то делает хорошо?»

Ведущий также поддерживает каждый комплимент, например: «Прекрасно, спасибо!» или «Какой замечательный комплимент!»

Если комплимент звучит неискренне или похож на издевку, ведущий в мягко предлагает перефразировать, например: «Давай подумаем, как сказать это по-доброму?» Если комплимент направлен не на личные достоинства участника, а на внешние атрибуты (например, «Мне нравятся твои кроссовки»), ведущий помогает развить его (например, «Это классный комплимент вкусу! А что тебе еще нравится в Лене?») По завершении упражнения ведущий организует краткое обсуждение его результатов. Возможные вопросы:

- Приятно ли было получать комплименты?
- Приятно ли было делать комплименты?
- Сложно ли было придумать комплимент?

*Ведущий:* «Спасибо вам всем! Вы только что друг друга порадовали и подарили хорошее настроение. Видите, как просто можно сделать день другого человека чуть лучше? Давайте сохраним это ощущение на все занятие».

#### Основная часть

*Упражнение 2: «Слушаем всеми органами чувств»<sup>32</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* обучение навыкам активного слушания, развитие эмпатии.

*Необходимые материалы:* таймер или часы с секундной стрелкой.

*Ведущий:* «Ребята, а вы замечали, как по-разному люди слушают собеседника?

Иногда кажется, что тебя слушают, а на самом деле – нет. Сегодня мы будем учиться

---

<sup>32</sup> Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4): методическое пособие / О.В. Хухлаева. – Москва: Генезис, 2020. – 309 с.

слушать по-настоящему и внимательно. Это так важно для настоящей дружбы! Давайте поделимся на пары. Решите, кто будет Рассказчиком, а кто – Слушателем».

Участники распределяют роли, пары рассаживаются на некотором отдалении друг от друга, чтобы не смешивались голоса говорящих.

*Ведущий:* «Сейчас Рассказчики будут рассказывать своим Слушателям короткую историю на любую тему. Например, «Что было самым интересным за последнюю неделю» или «Мой любимый школьный предмет». Задача Слушателя – вести себя тремя разными способами. Я буду давать команды, по которым вы будете менять способ слушания. На использование каждого способа отводится 1-2 минуты.

Первый раунд (способ): по моей команде Слушатель поворачивается к Рассказчику спиной. Можно делать вид, что ты что-то ищешь в портфеле. Рассказчик начинает свой рассказ. Слушатель слушает, но не поворачивается.

Второй раунд (способ): по моей команде Слушатель поворачивается лицом, но смотрит в окно, на других участников, зеваает, вертит в руках карандаш, то есть ведет себя так, будто его тело здесь, а мысли – где-то далеко.

Третий раунд (способ) (может длиться немного дольше, 2-3 минуты): теперь Слушатель поворачивается к Рассказчику, смотрит ему в глаза, кивает головой, показывает, что ему интересно, проявляет способы активного слушания. Можно задавать уточняющие вопросы: «И что же было дальше?», «Правда? Здорово!», «А как ты это сделал?»

Готовы? Начинаем! Первый раунд, Слушатели – повернитесь спиной. Рассказчики, начинайте свою историю».

*Примечание:* ведущий строго следит за временем и дает четкие команды для смены раундов. После третьего раунда дает команду поменяться ролями.

После того, как оба участника в паре побывали в обеих ролях, ведущий организует обсуждение.

Возможные вопросы для обсуждения с участниками:

– Рассказчики, когда вам больше всего понравилось рассказывать? Почему?

- Что вы чувствовали, когда на вас смотрели и кивали? А когда слушатель сидел к вам спиной и не поворачивался?
- Слушатели, в какой роли вам было комфортнее? Что сложнее всего делать?
- Как понять, что тебя правда слушают?
- Какой способ слушания помогает лучше понять другого человека и подружиться с ним?»

*Упражнение 3 «Волшебный мост дружбы»<sup>33</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* обучение навыкам сотрудничества и взаимопомощи для достижения общей цели.

*Необходимые материалы:* два листа бумаги формата А4.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы с вами отправимся в небольшое, но очень интересное путешествие. Представьте, что мы оказались в волшебном лесу. Перед нами – бурная и широкая река, через которую нет никакого моста. Но у каждой команды (делим группу на две равные команды) есть два волшебных камня-листа. Эти камни обладают магией: на них можно наступать, и они не тонут. Но есть строгое правило: наступать можно только на эти камни. Если хотя бы один человек наступит на «воду» (то есть на пол), вся команда возвращается на старт обратно и начинает все сначала.

Ваша цель – всем вместе, дружно добраться на противоположный «берег» (линия финиша). Вам нужно будет подумать, как вы будете двигаться, как будете передавать эти камни друг другу, как поможете тем, кто боится или кому сложно. Вы одна команда, и победите вы только если все вместе дойдете. Ну что, готовы? Приготовились, начали!»

Группа делится на две команды (примерно по 4-6 человек). Каждая команда получает по два листа бумаги. Обозначаются линии «старта» и «финиша» (расстояние 3-4 метра).

---

<sup>33</sup> Алябьева, Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие / Е.А. Алябьева. – Москва: Сфера, 2020. – 94 с.

Командам выделяется 1-2 минуты на обсуждение своей стратегии. В это время ведущий имеет возможность наблюдать за тем, как они договариваются, кто проявляет лидерские качества.

По сигналу ведущего команды начинают выполнение задания. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. Как только последний человек из команды пересек финиш, все – команда закончила. Участники могут по очереди перекладывать листы, продвигаясь «гуськом». Команда может встать в круг, перемещая листы по кругу. Более сильные или ловкие участники могут помогать другим, поддерживая их за руку.

После завершения упражнения важно обсудить с участниками их опыт. Вопросы задаются по кругу или всей группе:

- Что вы чувствовали при выполнении задания? Было ли страшно, весело, трудно?
- Как вашей команде удалось справиться? Что вы делали для этого?
- Кто придумал успешную стратегию? Как вы договаривались?
- Что было сложнее всего? (Возможно, дождаться своей очередности, не наступить на пол, договориться).
- Помогали ли вы друг другу? Как именно? (Поддержали словом, помогли удержать равновесие, подали руку).
- Где в еще в жизни нам нужно также слаженно действовать, как в этой игре? (Совместная уборка, подготовка школьного проекта, спортивная игра).

#### *Упражнение 4 «Пазл нашего класса»<sup>34</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* визуальное представление ценности и уникальности каждого участника для создания гармоничного психологического климата в учебном коллективе.

*Необходимые материалы:* большой лист ватмана, на котором нарисован контур большого пазла (количество деталей по числу участников занятия), отдельные детали пазла (вырезанные из бумаги, примерно 10x10 см или больше) по числу участников

---

<sup>34</sup> Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4): методическое пособие / О.В. Хухлаева. – Москва: Генезис, 2020. – 309 с.

занятия, цветные карандаши, фломастеры, мелки, маркеры, клей-карандаш или ПВА (по числу участников занятия).

*Ведущий:* «Ребята, посмотрите внимательно на этот лист. Что на нем изображено? (*Ответы участников: пазл, головоломка*). Верно! Но это не просто пазл. Это наш класс. Пока что он пустой, он просто нарисован на бумаге. А настоящий наш класс – это мы с вами! Каждый из вас – это часть общей большой картины. Сегодня мы с вами соберем настоящий «Пазл нашего класса», который покажет, какой мы дружный, разнообразный и интересный коллектив».

Ведущий раздает каждому участнику по одной детали пазла.

*Ведущий:* «У каждого из вас свой кусочек нашего общего пазла. Ваша задача – сделать его особенным, неповторимым, таким же, как и вы сами. Нарисуйте на нем то, что вам нравится (например, ваше хобби, любимого персонажа, животное) или то, что у вас хорошо получается (спорт, музыка, математика, доброта, юмор), или то, что расскажет о вашем характере (солнце – если вы веселый, горы – если вы упорный, яркие краски – если вы активный). Можно просто написать свое имя или нарисовать свой символ. Не бойтесь проявить фантазию! Ваш кусочек должен быть вами и только вами».

Участники расходятся по местам и начинают рисовать. Ведущий помогает, следит за временем, подходит, спрашивает про рисунки, хвалит идеи, подбадривает тех, кто затрудняется: «А что тебе нравится делать после школы?», «Ты такой общительный, как это можно изобразить?»

Когда все закончили, ведущий снова собирает участников вокруг большого листа ватмана.

*Ведущий:* «Отлично! Теперь у каждого из вас есть свой уникальный вклад в наш общий класс. Давайте соберем наш пазл! Подходите по очереди и приклеивайте свой кусочек на его место на большом листе. Давайте посмотрим, что у нас выйдет».

Участники по очереди подходят и наклеивают свои детали на контур. Ведущий помогает участникам правильно сориентировать деталь, чтобы она совпала с контуром.

Когда пазл собран, ведущий организует краткое обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

– Посмотрите, какой яркий и разнообразный у нас получился общий пазл!

Что вы чувствуете, глядя на него?

– Интересно, а что бы было, если бы не хватило одного кусочка? (Картина была бы неполной). Вот так и в нашем классе: каждый из вас важен и нужен. Так и у нас: каждый важен. Без одного человека класс не будет полным. Каждый вносит свой неповторимый вклад.

– Кто хочет рассказать о своем рисунке?

*Ведущий:* «Мы все такие разные, но вместе одна команда – наш класс. Спасибо всем за работу, предлагаю повесить этот плакат у нас в классе, чтобы помнить, что мы – единое целое».

*Упражнение 5: «Общая история»<sup>35</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков сотрудничества, активного слушания.

*Необходимые материалы:* «эстафетная палочка» (мягкая игрушка / мячик / любой другой предмет, который передается по кругу), таймер или часы для контроля времени.

*Ведущий:* «Ребята, давайте сядем в один большой круг. Сегодня мы все вместе станем писателями и вместе придумаем историю про наш класс. Правила такие: я начинаю первым и говорю всего одно-два предложения. Затем я передаю эту «эстафетную палочку» (мячик / игрушку) следующему участнику. Он внимательно слушает то, что сказал я, и продолжает историю – добавляет свои одно-два предложения, чтобы наш сюжет развивался.

Важно не подсказывать друг другу и не планировать заранее, чем закончится история. Надо просто быть внимательным слушателем и подхватывать мысль

---

<sup>35</sup> Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.

предыдущего человека. История может быть любой: фантастической, смешной, детективной! Главное – стараться, чтобы она была связной».

Ведущий начинает с классической завязки: «Жили-были...» (например: «...в самом обычном городе самые необычные друзья: робот-художник и говорящий кот»).

Далее ведущий передает предмет следующему участнику и помогает процессу, если нужно:

– если участник затрудняется, можно помочь ему наводящим вопросом: «И что же они увидели?», «Куда они пошли дальше?»

– если участник нарушает логику (например, «...и тогда они сели в ракету и улетели на Марс», хотя предыдущий участник говорил про подводную лодку), можно мягко вернуть его к повествованию: «Постой, но они же были на глубине океана... Как же они оказались в ракете? Давай попробуем продолжить историю про океан».

Ведущий следит, чтобы каждый говорил кратко, чтобы все успели высказаться. Упражнение завершается, когда история логически завершится или когда последний участник в круге добавит свои предложения. После завершения истории ведущий организует обсуждение по ключевым вопросам:

Что вы чувствовали, когда придумывали продолжение? Легко или сложно это было?

– Сложно ли было договориться без слов (то есть без предварительного обсуждения сюжета)? Что помогало понимать куда двигаться дальше? (Подвести участников к мысли, что им помогло внимательное слушание предыдущего участника).

– Что помогло нам создать одну общую историю?» (Ключевые ожидаемые ответы: мы слушали друг друга, мы принимали идеи предыдущего человека, мы были одной командой).

– Вам понравилась наша история? Как вы думаете, получилось бы у нас ее создать, если бы каждый «тянул одеяло на себя?»

*Упражнение 6 «Правила нашего класса»<sup>36</sup>*

*Время:* 8 минут.

*Цель упражнения:* совершенствование социально-психологического климата в учебном коллективе посредством совместной выработки норм и правил уважительного общения.

*Необходимые материалы:* ватман, маркеры (по числу участников занятия).

*Ведущий:* «Ребята, наш класс – это как одна большая команда или даже семья. Мы проводим здесь вместе очень много времени: учимся, общаемся, играем, вместе радуемся и иногда, возможно, огорчаемся».

Ведущий прикрепляет чистый лист ватмана на видном месте (доска, стена) так, чтобы его было видно всем участникам. Берет в руки маркер, чтобы быть готовым записывать.

*Ведущий:* «Чтобы каждому из нас в нашем классе было комфортно, безопасно и уютно, чтобы нам было легко дружить и помогать друг другу, важно договориться об общих правилах. Не таких правилах, как «решать задачи» или «писать диктанты», а правил нашего общения, правил дружбы.

Часто правила звучат, как запреты: «не драться», «не обзывать», «не ябедничать». А мы с вами сделаем по-другому! Забудем про то, чего делать нельзя. Давайте придумаем наши правила в так, чтобы нам всем было хорошо? Что нам нужно для этого делать?

Например, вместо правила «не драться» можно сказать «решать споры словами, договариваться». Вместо «не обзывать» – «говорить друг другу добрые слова и делать комплименты». Вместо «не отнимать» – «уважать собственность друг друга, спрашивать разрешения».

---

<sup>36</sup> Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе (1-2 классы) / под ред. С.В. Кривцовой. – Москва: Генезис, 2022. – 214 с.

Я буду записывать все ваши идеи на этом большом листе, и у нас получится наш собственный кодекс дружбы. Эти правила будут для нас ориентиром весь год. Итак, кто первый предложит свое правило дружбы?»

Ведущий внимательно выслушивает идеи участников. Если предложение звучит как запрет («не перебивать»), ведущий мягко помогает сказать по-другому: «Отличная мысль! Давай скажем это иначе: «Давать друг другу высказаться, слушать внимательно».

Ведущий записывает правила на ватмане крупными, разборчивыми буквами. Можно для наглядности каждое новое правило писать другим цветом. Рядом можно рисовать простые символы (солнышко, сердечко) для того, чтобы лучше запомнить.

Примерный список правил, которые могут появиться:

- 1) Говорить вежливо и уважительно.
- 2) Помогать тем, кто в этом нуждается.
- 3) Слушать, когда говорит другой человек.
- 4) Ценить чужое мнение, даже если ты с ним не согласен.
- 5) Беречь общее имущество и вещи одноклассников.
- 6) Разрешать споры без драк (обсуждать, мириться).
- 7) Говорить правду.
- 8) Уметь работать в команде, делиться.

### Завершение

*Упражнение 7 «Незаконченные предложения»<sup>37</sup>*

*Время: 5 минут.*

*Цель упражнения: развитие навыка рефлексии, самоанализа.*

*Необходимые материалы: бланки с незаконченными предложениями, ручки/карандаши (все по числу участников занятия).*

<sup>37</sup> Овчарова, Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие для вузов / Р.В. Овчарова. – 5-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: Юрайт, 2022. – 446 с.

*Ведущий:* «Ребята, наше занятие подходит к концу. Давайте подумаем, чего мы сегодня нового узнали и что почувствовали. У вас у всех на столах листочки с незаконченными фразами. Напишите, пожалуйста, что думаете, как чувствуете».

*Примеры предложений:*

Сегодня я узнал, что...

Мне понравилось, как мы...

Я бы хотел, чтобы в нашем классе всегда...

Для меня дружба – это...

(После того как все участники дописали предложения, ведущий обращается к участникам).

*Ведущий:* «Спасибо за ваши честные ответы! Кто хочет, может рассказать, что написал. Не надо читать все подряд, выберите одну-две фразы, которые вам больше всего понравились. Давайте послушаем друг друга».

Ведущий дает слово нескольким желающим участникам (3-5 человек). Важно поблагодарить каждого: «Спасибо, что поделился/поделилась!»

*Ведущий:* «Как здорово было услышать ваши варианты! Оказывается, сегодня мы не только играли, но и узнали так много важного о себе, о дружбе и о том, как поддерживать друг друга. Большое спасибо за вашу работу и открытость!»

*Упражнение 8 «Связующая нить»<sup>38</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* создание чувства общности, завершение занятия с положительным настроением.

*Необходимые материалы:* клубок толстых цветных ниток.

*Ведущий:* «Давайте встанем в круг. Я сейчас передам клубок ниток тому, кто стоит напротив меня, и скажу ему доброе пожелание. Тот, кто получает клубок, обматывает нитку вокруг пальца, передает клубок следующему участнику с своим пожеланием.

<sup>38</sup> Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.

Так до тех пор, пока все мы не окажемся связаны этой «нитью дружбы». (*Участники выполняют задание*).

Посмотрите, как мы все связаны! Давайте беречь эту связь. А теперь я заберу клубок, разрежу нить, и каждый унесет с собой кусочек нашей общей дружбы на память».

### **Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии** **Занятие (игровое)** **«Страна Безопасности: правила для маленьких исследователей»**

**Цель:** сформировать у обучающихся базовые представления о личной безопасности, личных границах и умении говорить «нет» в ситуациях потенциальной опасности.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** мягкая игрушка или мячик, плакат/картинка с нарисованным светофором безопасности (Приложение 5), белые листы бумаги формата А4 (по числу участников), простые карандаши или ручки, цветные карандаши или фломастеры, циркуль или любой круглый предмет (тарелка, крышка) (все по числу участников).

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

*Ведущий:* «Здравствуйте, мои юные исследователи! Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие. В этой стране есть свои правила, свои секреты и свои суперсилы. Мы отправимся с вами в Страну Безопасности!

Скажите, а кто такой исследователь? (Ответы участников.) Правильно! Это смелый и любознательный человек, которому интересно узнавать что-то новенькое. Но настоящий исследователь всегда помнит о безопасности. Например, если он идет куда-то, где опасно, он наденет что-нибудь, чтобы защититься от вредных вещей,

например скафандр! А знаете, у каждого из нас есть свое личное место, которое нас окружает, как скафандр? И есть правила, которые это место помогают защищать.

Но любое путешествие начинается со знакомства. Давайте познакомимся с нашим проводником».

*Примечание:* в качестве «проводника» ведущий использует мягкую игрушку или мячик. Если используется игрушка, то ее персонажу можно дать имя, если мячик – предложить участникам представить, что это волшебный клубок, указывающий дорогу. Ведущий «представляет» участникам «проводника».

*Ведущий:* «Нашему проводнику важно познакомиться с каждым из нас. Тот участник, к которому «подойдет» проводник, назовет свое имя и, например, свое самое любимое место, где он чувствует себя абсолютно безопасно и уютно (например, «у бабушки на кухне», «в своей комнате с мамой», «на футбольном поле с друзьями»).

Начнем с меня: меня зовут (ведущий называет свое имя), а мое безопасное место – это (например, «кресло у окна, в котором мне нравится читать интересную книгу»). А теперь – вы!»

Ведущий передает мягкую игрушку / мячик ближайшему участнику. В ходе упражнения каждый участник знакомится с «проводником».

### Разминка

#### *Упражнение 1 «Мое пространство»<sup>39</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* формирование представлений о личном пространстве, границах личного пространства.

*Ведущий:* «А теперь давайте поиграем. Разойдитесь по комнате. Представьте, что Вы – космонавты в невесомости. Ваша задача – двигаться медленно, не толкать друг друга, стараясь ни к кому не прикасаться, сохраняя свое личное пространство. Если

---

<sup>39</sup> Куртышева, М.А. Психологический тренинг для дошкольников «Я и другие» / М.А. Куртышева. – Санкт-Петербург: Речь, 2019. – 252 с.

вы чувствуете, что кто-то приближается слишком близко, просто отойдите. Отлично! Вы сами решаете, насколько близко к вам могут находиться другие».

(После завершения упражнения, когда участники остановились)

*Ведущий:* «Ребята, давайте поблагодарим друг друга аплодисментами за такую аккуратную и вежливую «космическую прогулку»! Расскажите, как себя чувствовали, когда кто-то был рядом? (Выслушивает 1-2 ответа). А когда у вас было много свободного места вокруг вас? (Выслушивает ответы).

Спасибо вам за эту игру! Вы были очень внимательными и чуткими друг к другу. Мы только что на собственном опыте поняли, что такое личные границы. Мы почувствовали их своим телом. Оказывается, нам может быть неприятно, когда кто-то нарушает наше личное пространство без спроса. То же самое и в жизни, когда нас обнимают без нашего желания, трогают наши вещи или говорят нам что-то неприятное. Чувствовать дискомфорт и уметь за себя постоять – вот следующая суперспособность, которую мы научимся развивать».

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Светофор безопасности»<sup>40</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие умения распознавать собственные чувства и эмоции, формирование представлений о связи между внутренними ощущениями (комфорт/дискомфорт) и внешней ситуацией, освоение алгоритма действий в случае нарушения личных границ.

*Необходимые материалы:* плакат/картинка с нарисованным светофором (Приложение 5).

*Ведущий:* «Ребята, посмотрите, что изображено на плакате? Правильно, светофор! Но это не простой светофор, а волшебный «Светофор безопасности». Он помогает понять, что происходит вокруг и как нам себя вести. Только сигналы он подает не для машин как мы обычно привыкли, а для нас с вами, и «зажигают» эти сигналы

<sup>40</sup> Ищенко, М.В. Правила безопасности для детей / М.В. Ищенко. – Москва, 2022. – 128 с.

не лампочки, а наши собственные чувства. Наши чувства подсказывают, комфортно нам или нет. Давайте расшифруем сигналы чувств вместе, узнаем, что они означают!

Зеленый свет – мне весело, комфортно, я в безопасности (например, друг предлагает поиграть в любимую игру, мама обнимает на ночь, учитель хвалит тебя за хорошую работу). Он загорается, когда наши чувства говорят нам: «Все в порядке! Мне хорошо, весело, комфортно, я в полной безопасности, мне все нравится!»

Желтый свет – я чувствую сомнения, настороженность, небольшой дискомфорт. Желтый свет – загорается, когда внутри появляется маленький тревожный звоночек, как сигнал быть осторожным: «Стоп! Что-то тут не так. Мне неловко, странно, я чувствую настороженность или небольшой дискомфорт». Это самый важный сигнал – он предупреждает об опасности заранее! Что мы чувствуем? Легкую дрожь, желание отодвинуться, смущение, непонимание. Примеры ситуаций: незнакомый взрослый предлагает угощение без разрешения родителей; кто-то просит сохранить от мамы «маленький секрет», который тебя смущает; ты остался один в незнакомом месте. Что делать? Остановиться! Не делать того, что тебе предлагают. Отойти на безопасное расстояние. Сказать: «Нет, спасибо». Обязательно рассказать взрослому, которому ты доверяешь (маме, папе, учителю)!»

Ведущий указывает на красный сектор, его тон становится более серьезным, но не пугающим.

*Ведущий:* «Красный свет – это сигнал тревоги! Он загорается, когда наше тело кричит: «Мне страшно, больно, очень неприятно! Я в опасности!» Мы чувствуем сильный страх, учащенное сердцебиение, желание заплакать или убежать, тошноту, дрожь во всем теле. Примеры ситуаций: тебя дразнят, обзывают или толкают; кто-то чужой пытается увести тебя силой; кто-то (даже знакомый) пытается причинить тебе боль или прикоснуться к тебе так, что тебе стыдно и неприятно.

Что делать? Немедленно действовать! Вспомнить правило «Нет! Уйди. Расскажи»: – Нет! – запретить это действие. Можно крикнуть: «Нет! Отстань! Отойдите!»

– Уйди! – немедленно убежать как можно дальше от этого человека и из этого места.

– Расскажи! – как можно скорее найти взрослого (родителей, полицейского, учителя) и рассказать обо всем, что произошло им.

А теперь давайте потренируемся! Я буду описывать ситуацию, а вы будете все вместе говорить, какой сигнал на нашем светофоре загорается – зеленый, желтый или красный! И как надо поступить в такой ситуации!»

Ведущий приводит 3-4 примера, охватывающие все сигналы, и активно вовлекает детей в обсуждение.

Пример для зеленого: «Твой лучший друг предлагает поиграть в игру, которую ты очень любишь».

Пример для желтого: «Сосед по парте просит списать, а самому учителю сказать, что это ты у него списал».

Пример для красного: «Незнакомый мужчина на улице хватает тебя за руку и говорит: «Пойдем скорее, мама ждет в машине!»

*Упражнение 3: «Круг доверия»<sup>41</sup>*

*Время: 15 минут.*

*Цель упражнения:* формирование представлений о доверии и его проявлениях в социальном взаимодействии, обучение умению осознанно и безопасно действовать в различных ситуациях общения со взрослыми и сверстниками.

*Необходимые материалы:* белые листы бумаги А4 (по одному на каждого обучающегося), простые карандаши или ручки, цветные карандаши или фломастеры, циркуль или любой круглый предмет (тарелка, крышка) (все по числу участников занятия).

*Ведущий:* «Ребята, сегодня мы с вами поговорим об очень важной теме – о доверии. Все мы общаемся с разными людьми: с семьей, друзьями, учителями.

---

<sup>41</sup> Петрова, С.В. Формирование навыков безопасного поведения у детей: методическое пособие для педагогов / С.В. Петрова. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2019.– 125 с.

Но со всеми ли мы ведем себя одинаково? Всем ли можем рассказать какой-то свой секрет или пустить в дом, если остались одни? (Ответы участников). Да, одним людям мы доверяем больше, чем другим, верно? Итак, чтобы разобраться в этом, давайте нарисуем карту: вашу собственную карту доверия. Мы будем называть его вашим «Кругом доверия».

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Сейчас мы будем рисовать несколько кругов, как мишень или срез дерева.

*Шаг 1:* В центре листа нарисуйте небольшой круг. Внутри него напишите или нарисуйте «Я».

*Шаг 2:* Вокруг первого круга нарисуйте второй, побольше. Это для самых близких вам людей, тем, кому вы действительно доверяете. Люди, которых вы любите, которым вы рассказываете свои самые сокровенные секреты. (Можно привести примеры: мама, папа, бабушка, дедушка, брат, сестра – вы сами выбираете кто там будет).

*Шаг 3:* Нарисуйте третий круг, вокруг второго. Это круг близких и друзей. Это люди, которым вы тоже доверяете, они вам приятны и дороги, но они не являются самыми-самыми родными. Кто это может быть? (Лучший друг/подруга, ваш классный руководитель, тетя или дядя, с которыми вы хорошо и близко общаетесь).

*Шаг 4:* Следующий, четвертый круг – еще шире, вокруг третьего круга. Это круг знакомых. Мы с ними не очень близки, но знаем их в лицо и по имени и вежливо общаемся. (Например: сосед, водитель школьного автобуса, продавец в магазине рядом с домом).

*Шаг 5:* И последний, самый большой круг – это незнакомцы. Это все люди, которых мы не знаем. Они могут быть хорошими, но мы не знаем наверняка.

Можете раскрасить каждый круг в свой цвет».

Пока участники рисуют, ведущий наблюдает за их работой, передвигаясь по классу; интересуется выбором участников, может мягко направлять, но не навязывать свое мнение. Для обучающегося друг может быть ближе бабушки – это его личная картина мира и это вполне нормально.

После того, как все закончили, важно обсудить результаты. Возможные вопросы:

– Посмотрите на свои круги. Интересно ли было их рисовать?

– С людьми из какого круга вы делитесь своими радостями и секретами?

А с кем – никогда не захотите поделиться?

– Заметили ли вы что чем меньше вы доверяете людям из круга, тем они дальше по расстоянию от вашего круга «Я»?

Итак, как вы думаете, кому мы все должны доверять больше всего в вопросах безопасности? Вы абсолютно правы – наша семья.

Но вот самый главный секрет: ваше чувство безопасности – важнее любого правила.

Если действие или просьба, даже от самого близкого человека, заставляют чувствовать себя некомфортно: страшно, стыдно или просто неприятно – вы имеете полное право сказать «Стоп!» Ваше тело и ваши чувства принадлежат только вам.

А сейчас ответьте на вопросы:

– Представьте, что вы находитесь дома без взрослых вокруг, в одиночестве, и раздается звонок в дверь. Что делать, если это:

– Кто-то из вашего ближайшего окружения (мама, папа – можно открыть).

– Человек из круга знакомых? (сосед, которого вы знаете) (Правильный ответ: не открывать! Можно позвонить родителям и сказать, что они передадут ему все, что нужно. Но дверь открывать нельзя).

– Совершенно незнакомый вам человек? (курьер, сантехник) (Правильный ответ: никогда не открывать и немедленно позвонить родителям).

*Ведущий:* «Почему так важно помнить про эти правила, даже если незнакомец кажется очень милым и добрым? (Ответы детей)

«Замечательно! Вы только что создали свою собственную карту безопасности. Она показывает, кому можно доверять и на кого следует обратить внимание. Всегда помните: ваша безопасность превыше всего. Сохраните этот рисунок и покажите его родителям – вы можете поговорить о нем сегодня вечером».

*Упражнение 4 «Мои границы – мои правила»<sup>42</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* формирование представлений о понятии «личные психологические границы», обучение навыкам различения комфортных и дискомфортных форм взаимодействия с другими людьми, освоение алгоритма действий в ситуации нарушения личных психологических границ.

*Необходимые материалы:* белые листы бумаги А4 (по одному для каждого участника), цветные карандаши, фломастеры или мелки, простые карандаши (все по числу участников занятия).

*Ведущий:* «Ребята! Сегодня мы поговорим с вами на очень важную тему. У каждого из нас есть свое личное пространство. Это не только наша комната или вещи. Это еще и наши чувства, наши мысли, наше тело. Как вы понимаете, что кто-то вторгся в ваше пространство без спроса? (Можно привести пример: когда кто-то берет вашу ручку без разрешения, подходит слишком близко, когда вам неприятно, говорит обидные слова). Чувствуете ли вы дискомфорт, становится ли вам неприятно? Значит, ваши границы нарушают. Сегодня мы научимся их видеть и защищать. Для этого нарисуем их! Возьмите лист бумаги и цветные карандаши.

С левой стороны листа нарисуйте небольшого человечка и подпишите его «Я». Это – вы.

С правой стороны нарисуйте второго человечка и подпишите его «Другой». Это может быть любой человек: ваш друг, одноклассник, знакомый или даже незнакомец.

Представьте, что внутри каждого – свое солнышко. Это чувства, настроение и желание общаться. Нарисуйте внутри каждого человечка по солнышку.

Лучи этого солнышка – наши границы, как мы общаемся с миром. Какие-то лучи приятные, добрые, а какие-то – колючие и неприятные.

---

<sup>42</sup> Петрова, И.С. Формирование психологической безопасности у младших школьников: сборник методических разработок / сост. О.И. Сидорова. – Москва: Просвещение, 2020. – 175 с.

Задание для левой части («Я»): От своего солнышка к человеку «Другой» протяните те лучи-границы, которые вы сами готовы дарить. Какими они будут? Это могут быть лучи с надписями или рисунками: «доверие», «дружба», «помощь», «вежливые слова», «уважение». Раскрасьте их в теплые, яркие цвета (желтый, оранжевый, зеленый).

Задание для правой части («Другой»): А теперь подумайте, какие лучи от другого человека могут быть вам неприятны, могут вас ранить или заставить отстраниться. Нарисуйте от человечка «Другой» в вашу сторону такие лучи. Например: «ссора», «обидные слова», «грубость», «насмешки», «неприятные прикосновения». Раскрасьте их в холодные цвета (синий, фиолетовый, коричневый, черный).

Пока обучающиеся рисуют, ведущий ходит по классу, интересуется, помогает тем, кто испытывает затруднения.

Когда все рисунки готовы, ведущий организует групповое обсуждение результатов. Важно создать безопасную атмосферу, где нет места осуждению.

*Ведущий:* «Ребята, давайте посмотрим на ваши рисунки.

– Какие добрые лучи вы чаще всего готовы дарить другим?

– А какие лучи от других людей вам больше всего не нравятся? Что вы чувствуете? (Например: злость, грусть, страх, желание убежать).

– Что делать, если чьи-то колючие лучи нарушают ваши границы? Давайте составим памятку».

Ведущий записывает на доске ответы, помогая сформулировать правильные действия:

– Сказать «Стоп!», «Нет!», «Мне это не нравится!» (Уверенный отказ). Важно подчеркнуть: говорить это громко и четко, смотреть в глаза.

– Отойти подальше (физически отодвинуться).

– Перестать общаться с этим человеком.

– Рассказать взрослому, которому доверяешь (родителям, учителю, психологу).

Это не ябедничество, а забота о своей безопасности.

*Ведущий:* «А как мы можем понять, что не нарушаем границы другого человека?»  
(*Возможные ответы обучающихся:* спрашивать разрешения, смотреть по глазам, замечать, если человек отодвигается или ему неприятно, не делать что-то если человек просит об этом).

*Ведущий:* «Вы все сегодня большие молодцы! Мы с вами узнали, что у каждого человека есть свое личное солнышко с границами. Мы имеем полное право защищать свои границы и должны также уважать и чужие границы. Запомните эти простые, но очень важные правила: говорить «стоп», уходить и рассказывать взрослым, если нужна помощь.

*Упражнение 5 «Мое личное пространство»<sup>43</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* освоение умения распознавать ситуации, нарушающие физические границы, развитие умения отказывать в случае риска нарушения личных границ, формирование уважительного отношения к личному пространству других людей.

*Ведущий:* «Ребята, давайте встанем в круг. Представьте, что у каждого из нас есть свой невидимый пузырь вокруг. В нем нам спокойно и безопасно. Он называется «личное пространство» или «воздушное пространство». Сейчас мы с вами поучимся, как показывать другим, где этот пузырь заканчивается, если кто-то захочет в него войти без приглашения.

Сейчас мы проведем исследование. Я попрошу выйти в центр двух добровольцев. Один из вас («Хранитель») просто стоит себе спокойно, как столб, и слушает свои ощущения. Другой («Исследователь») будет медленно-медленно, как черепаха, подходить к Хранителю со спины.

Как только «Хранителю» покажется, что «Исследователь» подошел слишком близко и вот-вот заденет его волшебный пузырь, он должен громко и четко сказать:

---

<sup>43</sup> Баулина, М.Г. Личные границы ребенка: методическое пособие для педагогов / М.Г. Баулина. – Санкт-Петербург: Питер, 2022. – 208 с.

«Стоп!» Услышав «Стоп!», «Исследователь» должен немедленно остановиться и сделать шаг назад, чтобы дать «Хранителю» больше пространства.

Давайте попробуем? Кто хочет быть первым «Хранителем?»

*Примечание:* Упражнение повторяется несколько раз с разными парами участников. Ведущий контролирует процесс, чтобы он проходил уважительно и безопасно. Важно, чтобы «Исследователь» двигался медленно и спиной, чтобы это не было похоже на агрессивное наступление.

По завершении упражнения все участники садятся в круг для обсуждения.

*Ведущий:* «Вопрос к «Хранителям»: на каком расстоянии было комфортно сказать «Стоп»? Было ли страшно или сложно это сказать?»

Участники отвечают на вопросы ведущего.

*Ведущий:* «Вопрос к «Исследователям»: что вы чувствовали, когда вам говорили «Стоп»? Вы ожидали, что это произойдет раньше или позже?»

Участники отвечают на вопросы ведущего.

*Ведущий:* «Вопрос ко всей группе: все ли сказали «Стоп» на одном и том же расстоянии? Почему?»

Участники отвечают на вопросы ведущего. Ведущий подводит обучающихся к выводу, что у всех людей разное личное пространство, и это нормально.

*Ведущий:* «Почему это правило – уметь говорить «Стоп» – такое важное?»

Участники отвечают на вопросы ведущего.

*Ведущий:* «Это важно, потому что ваше тело принадлежит только вам. Вы имеете полное право сказать «Стоп!» любому человеку, даже маме, папе или лучшему другу, если его прикосновения или близость вам неприятны. Нет таких прикосновений, которые вы должны терпеть, если вам некомфортно. И всегда помните про чужие границы, их тоже нужно уважать.

Сегодня вы узнали о своем волшебном пузыре и потренировались его защищать. Запомните это важное слово – «Стоп!» Оно поможет вам чувствовать себя

в безопасности. И всегда помните, что нужно останавливаться, если это слово говорят вам».

### Завершение

*Упражнение 6 «Мое правило безопасности»<sup>44</sup>*

*Время:* 3 минуты.

*Цель упражнения:* рефлексия занятия, закрепление полученных знаний.

*Необходимые материалы:* мягкая игрушка.

*Ведущий:* «Давайте поделимся впечатлениями о сегодняшнем занятии. Передавая игрушку, каждый может закончить фразу: «Сегодня я узнал, что я всегда могу...» или «Я запомнил, что мое главное правило безопасности – это...»

*Упражнение 7 «Круг доверия»<sup>45</sup>*

*Время:* 3 минуты.

*Цель упражнения:* закрепление положительного эмоционального настроения, чувства поддержки.

*Необходимые материалы:* мягкая игрушка или мячик.

*Ведущий:* «Встаньте в круг поближе друг к другу. Положите руки на плечи соседей. Вы чувствуете, какой мы крепкий круг? Мы вместе, мы помним о безопасности, мы команда и мы поддерживаем и помогаем друг другу.

Наше путешествие подходит к концу. И наш проводник хочет сказать вам напутствие. (От лица проводника): «Дорогие исследователи! Сегодня вы стали сильнее, ведь теперь у вас есть много новых знаний! Вы узнали о своих границах, о правилах безопасности и о том, как говорить «нет». Возьмите эти знания с собой в свою обычную жизнь и используйте при необходимости! До новых встреч!

*Ведущий:* «Давайте поблагодарим нашего проводника аплодисментами за такое увлекательное путешествие!»

<sup>44</sup> Вачков, И.В. Сказка о личном пространстве. Занятия по психологии для младших школьников / И.В. Вачков // Школьный психолог. – 2022. – № 5. – С. 23-25.

<sup>45</sup> Моница, Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс. – Санкт-Петербург: Речь, 2020. – 187 с.

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

**Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями,  
переживанием интенсивных эмоций  
Занятие «Справляемся с сильными эмоциями»**

**Цель:** развитие умения осознавать эмоциональное состояние (свое и других людей) и понимать его проявления, мотивации к управлению собственным эмоциональным состоянием; совершенствование умений адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и иным условиям, стрессовым ситуациям.

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

**Необходимые материалы:** распечатанные листы со схемой самоанализа (по числу участников) (Приложение 6), большие листы бумаги (формат А3 или ватман), цветные ручки, карандаши или фломастеры для каждого участника, наборы цветной бумаги с односторонним окрашиванием листа (общее количество листов – не менее числа участников).

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня нас с вами ждет интересное занятие. Мы поговорим о жизнестойкости, которая помогает человеку справляться с различными жизненными трудностями, сохранять внутреннюю стабильность, несмотря на сложности и проблемы. Занятие позволит вам научиться справляться с этими трудностями. Я желаю этого каждому из вас».

#### Разминка

*Упражнение 1 «Угадай фильм»*<sup>46</sup>

Время: 10-15 минут.

*Цель упражнения:* концентрация внимания всей группы, вовлечение каждого участника в процесс.

---

<sup>46</sup> Чуричков, А. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге / А. Чуричков, В. Снегирёв. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 208 с. – ISBN 5-9268-0469-8.

*Ведущий:* «Ребята, любите ли вы кино? Порой фильм может стать источником вдохновения, поводом для того, чтобы узнать что-то новое или просто подарить хорошее настроение. И как хочется иногда поделиться с друзьями впечатлениями о фильме, который вам понравился, рассказать о нем. Иногда рассказ может оказаться таким эмоциональным, что даже слов не хватает, и тогда на помощь нам приходят мимика, жесты. Вот и сейчас я предлагаю вам рассказать о фильме, который вам нравится или который произвел на вас сильное впечатление, но только особенным образом – без слов, используя только жесты и мимику. Задача остальных участников – определить, о каком фильме нам рассказывают.

Давайте начнем с меня. Я хочу рассказать вам о фильме, который мне очень понравился».

Ведущий по своему выбору жестами и мимикой передает содержание какого-либо популярного фильма, например «Вызов».

Успешность предположений участников ведущий подтверждает также мимикой и (или) жестами. Ведущий может заговорить только после того, как кто-нибудь из участников первым справится с задачей.

Угадавший участник становится следующим ведущим.

В зависимости от того, сколько времени расходуется на угадывание какого-либо фильма, в роли ведущего в ходе упражнения могут выступить до 4 участников.

*Ведущий:* «Какие вы молодцы! Это было очень непростое упражнение, но мне понравилось, как вы справились. Вы были внимательны друг к другу, эмоциональны и очень артистичны. Эти умения пригодятся нам сегодня на занятии».

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Ловушки»<sup>47</sup>*

*Время: 20-30 минут.*

*Цель упражнения:* повышение уровня осознания возможных препятствий

---

<sup>47</sup> Пряжников, Н.С. Профорентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы) / Н.С. Пряжников. – Москва: ВАКО, 2005. – 288 с.

(ловушек) на пути к целям, формирование представлений о путях преодоления этих препятствий, развитие навыка адаптации к ним.

*Примечание:* Для проведения упражнения участники делятся на группы по 5-9 человек. Желательно разместить группы по кругу. В каждой группе выбирается доброволец, который будет ее представлять.

*Ведущий:* «Теперь, когда мы потренировались в умении без слов говорить друг с другом и понимать друг друга, давайте попробуем понять, как можно справляться с трудностями. Мы разделимся на группы, от каждой группы потребуется доброволец, который будет «представлять» какого-то вымышленного человека. Например, вспомним историю Буратино, где главный герой хотел обрести золотой ключик, который, в свою очередь, сделает его обладателем удивительного волшебного театра. Давайте подумаем, какие трудности мешали Буратино идти к своей цели. Например, когда Буратино вместо школы идет в театр, с какой трудностью он сталкивается? Обратите внимание, что трудности могут быть внутренними и внешними. Внутренние трудности: желание развлекаться, недостаточность самоконтроля – «Делаю что хочу, а последствия – потом», желание быстро и без труда заработать, неумение конструктивно общаться; внешние трудности – столкновение с мошенниками и манипуляцией, дефицит материальных ресурсов».

Ведущий совместно с группой определяет конкретную цель для вымышленного героя, например, спортивные результаты, личные или профессиональные достижения (например, человек, который хочет научиться кататься на чем-нибудь, на коньках, велосипеде, роликах или на лошади).

*Ведущий:* «Сейчас каждая команда, уже зная, к какой цели стремится наш вымышленный герой, должна будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к личной или профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке (именно об этих, внутренних трудностях многие часто забывают)».

Командам дается время для определения нескольких наиболее вероятных трудностей на пути героя к цели, а также для подготовки ответа, как герой собирается их преодолевать. После этого по очереди представитель первой команды называет по одной трудности-ловушке для второй команды, а представитель другой команды после короткого совещания с группой предлагает, как можно эту трудность преодолеть. Представитель команды, предложивший данную трудность, также представляет вариант своей команды по преодолению своей же «ловушки».

После обмена трудностями и озвучивания всех ответов ведущий подводит общий итог. В ходе данного упражнения могут возникать интересные дискуссии, появиться желание поделиться своим жизненным опытом. Ведущему важно поощрять такой обмен опытом, но одновременно следить и за тем, чтобы игра проходила динамично, безопасно, и чтобы участники не отвлекались на несущественные детали.

### *Упражнение 3 «Спокойный Я»*

*Время: 20 минут.*

*Цель упражнения:* развитие умения осознавать свое физическое и эмоциональное состояние, знакомство с методикой, помогающей расслабиться и управлять эмоциональным возбуждением.

*Необходимые материалы:* распечатанные листы со схемой самоанализа (по числу участников) (Приложение 6).

*Ведущий:* «Ребята, давайте теперь подумаем, что можно сделать в состоянии чрезмерного эмоционального возбуждения, дискомфорта. В этом упражнении мы познакомимся с двумя вашими состояниями: одно – спокойное, а другое – чем-то встревожен, расстроен или злюсь на что-то. Я предложу вам схему самоанализа (*раздает участникам распечатанные листы со схемой самоанализа (Приложение 6)*), и вы попробуете разыграть ее в парах. Сначала один из участников представит себе ситуацию, в которой он испытывает чрезмерные эмоции: 1) На контрольной работе неожиданно получил низкую оценку; 2) поссорился с близким другом. После того, как вы выбрали ситуацию, ваш напарник начинает задавать вам вопросы, указанные

в раздаточных материалах. Затем поменяйтесь ролями».

Участники выполняют упражнение, ведущий при необходимости помогает, следит за безопасностью.

*Ведущий:* «Ребята, спасибо за ваше активное участие в этом упражнении. Я еще немного дополню сказанное выше. Считается, что наиболее эффективными для конструктивного решения проблемы являются вопросы, которые начинаются со слов «Что», «Когда», «Кто», «Сколько». Такое начало побуждает говорить о фактах, описывать реально происходящее. Подобного рода поведение и образ мыслей свойственны нам, когда мы находимся в состоянии спокойного Я<sup>48</sup>. Удалось ли вам почувствовать этот эффект? Что понравилось вам в этом упражнении? Что не понравилось? Узнали ли вы что-то новое для себя?»

#### *Упражнение 4 «Карта моих ресурсов»*

*Время:* 30-40 минут.

*Цель упражнения:* развитие умений адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям, освоение навыка выявления своих личных ресурсов и использования своих сильных сторон личности (в соответствии с шестью категориями модели Мули Лаада<sup>49</sup>).

*Необходимые материалы:* большой лист бумаги (формат А3 или ватман), цветные ручки, карандаши или фломастеры для каждого участника.

*Ведущий:* «У каждого из нас есть свои суперсилы или ресурсы, которые помогают нам справляться с трудностями, стрессом или просто плохим настроением. Иногда мы используем их, даже не замечая этого. Сегодня мы создадим «Карту наших ресурсов», чтобы лучше узнать, какие суперсилы есть именно у вас. Мы будем использовать модель, которая делит все наши ресурсы на шесть основных типов. Ребята,

<sup>48</sup> Эффективное преодоление стрессов как составляющая управления ресурсами экипажа (CRM) / В.П. Каширин, Э.В. Лихачева, Л.П. Николаева, А.С. Огнев. – Москва: ООО "Издательство "Спутник+", 2021. – 22 с. – ISBN 978-5-9973- 5978-2. – DOI:10.25633/5978-2.

<sup>49</sup> Lahad, M. Community coping: Resilience models for preparation, intervention and rehabilitation in manmade and natural disasters / M. Lahad, U. Ben-Nesher // Phoenix of Natural Disasters: Community Resilience / K. Gow, D. Paton. – New York: Nova Science Publishers Inc, 2008. – P. 195-208.

я предлагаю вам создать собственные карты ресурсов. Каждый участник берет лист бумаги и делит его на шесть секторов. В центре можно нарисовать свой символ или написать свое имя. Каждый сектор будет посвящен одному из ресурсов».

Ведущий поочередно представляет каждый ресурс, доступно объясняет его и дает участникам время, чтобы заполнить соответствующий сектор своей карты.

### 1. В – Вера

Объяснение: «Это то, во что вы верите, ваши ценности, надежды и то, что придает вашей жизни смысл. Это ваши главные правила и убеждения».

Вопросы для заполнения сектора:

Какое твое главное правило в жизни?

Что помогает тебе не сдаваться, когда становится трудно?

Есть ли у тебя девиз или любимая цитата, которая тебя вдохновляет?

Во что ты веришь (в дружбу, в справедливость, в себя)?

### 2. Э – Эмоции

Объяснение: «Это ваши чувства и эмоции. Как вы их выражаете, с кем делитесь переживаниями и что помогает вам поднять настроение».

Вопросы для заполнения сектора:

Ты любишь делиться своими чувствами?

Какая музыка, фильм или книга вызывает у тебя сильные эмоции (радость, грусть, вдохновение)?

Что ты делаешь, когда тебе грустно, чтобы почувствовать себя лучше?

Ты любишь смеяться? Что способно вызвать твой смех?

### 3. С – Социум

Объяснение: «Это ваша связь с другими людьми: семьей, друзьями, командой. Это чувство, что вы – часть чего-то большего».

Вопросы для заполнения сектора:

В какой компании или группе ты чувствуешь себя «своим»? (Семья, друзья, спортивная команда, кружок).

К кому ты обращаешься за советом или помощью?

Тебе нравится помогать другим? Расскажи, как ты это делал.

Любишь ли ты работать в команде?

#### 4. Ф – Фантазия

Объяснение: «Это ваша фантазия, творчество, мечты и чувство юмора. Это способность придумать что-то новое или посмотреть на ситуацию с другой стороны».

Вопросы для заполнения сектора:

О чем ты любишь мечтать?

Что ты любишь создавать (рисовать, писать истории, собирать модели, снимать видео)?

Как тебе помогает чувство юмора? Вспомни смешную ситуацию.

Если бы у тебя была суперспособность, какая бы она была?

#### 5. М – Мышление

Объяснение: «Это ваш разум, логика и знания. Это ваша способность планировать, решать задачи, анализировать информацию и учиться на опыте».

Вопросы для заполнения сектора:

Что ты делаешь, когда нужно решить сложную задачу в школе или в жизни?

Любишь ли ты составлять планы (например, на каникулы или на день)?

О чем тебе интересно узнавать новое?

Какой полезный урок ты извлек из своей ошибки?

#### 6. Ф – Физиология

Объяснение: «Это ваше тело и физическая активность. Все, что вы делаете «руками и ногами» – спорт, прогулки, хобби, а также отдых и расслабление».

Вопросы для заполнения сектора:

Какой вид спорта или активности помогает тебе сбросить напряжение? (Бег, танцы, плавание, прогулка).

Что помогает твоему телу расслабиться и отдохнуть? (Сон, теплая ванна, просто

полежать).

Что ты любишь делать своими руками?

Какая еда или напиток поднимает тебе настроение?

После того как карты заполнены, ведущий предлагает провести обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

Какой ресурс (сектор на карте) у вас оказался самым заполненным?

Как вы думаете, почему?

Какой ресурс вы используете чаще всего, когда сталкиваетесь с проблемой?

Есть ли ресурс, который вы хотели бы усилить или использовать чаще?

Удивило ли вас что-нибудь в своих ответах или в ответах других?»

Обучающиеся выполняют задание.

*Ведущий:* «Это упражнение позволяет вам наглядно представить себе свою личную модель устойчивости, осознать свои собственные возможности, помогающие справляться с трудными ситуациями (психологи называют их «ресурсы совладания»). Посмотрите, как много у вас есть способов справляться с трудностями, много сильных сторон, которые делают вас устойчивыми. Предлагаю вам взять свои записи с собой, поставить дату на листочке и время от времени сверяться с ним, дополняя теми возможностями, которые будут у вас появляться по мере того, как вы больше будете узнавать о себе и открывать для себя что-то новое в окружающем мире».

*Примечание:* ведущий может предложить участникам поделиться с группой своими записями (в зависимости от готовности участников).

*Упражнение 5 «Круг похвалы»*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* совершенствование умения управлять собственным эмоциональным состоянием посредством развития умения делать и принимать комплименты.

*Ведущий:* «Предлагаю вам сесть по кругу. Посмотрите на своих соседей слева и справа от себя. Подумайте, какой комплимент вы можете сделать для каждого

из них? Помните, что комплимент определяется как искреннее признание того, что другой человек умеет делать хорошо, или как указание на его сильные стороны и качества, которые вы в нем цените.

Теперь начинаем наш первый круг комплиментов по часовой стрелке».

Участники поочередно говорят комплимент своему соседу слева до тех пор, пока комплимент не получит участник, с которого начался круг.

*Ведущий:* «Спасибо вам! А теперь запустим обратное движение и будем двигаться против часовой стрелки, говоря комплименты своему соседу справа».

Участники выполняют задание, пока комплимент не получит участник, с которого начался круг.

*Ведущий:* «Спасибо за вашу искренность и смелость! Ведь некоторым людям бывает трудно не только делать комплименты, но и принимать их. Прошу вас поделиться своими впечатлениями: что вы чувствовали в процессе упражнения? С каким настроением вы начали упражнение и завершили его? (Ответы обучающихся). Прошу вас поаплодировать друг другу!»

### Заключение

*Упражнение 6 «Цвет моих чувств»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* оценка эмоционального состояния участников.

*Необходимые материалы:* наборы цветной бумаги с односторонним окрашиванием листа (общее количество листов – не менее числа участников).

Все участники, включая ведущего, образуют круг. Ведущий просит их закрыть глаза, сделать глубокий вдох-выдох и сосредоточиться на том, что они чувствуют в данный момент. Важно отметить, что не существует «правильных» или «неправильных» чувств.

*Ведущий:* «Ребята, мы начинали наше занятие с того, что пробовали выразить свои мысли без слов (невербально). В завершение нашего занятия я вновь предлагаю вам поделиться своими эмоциями и чувствами, не прибегая к словам. Подумайте, какой

цвет наиболее близок к тому, что вы в данный момент чувствуете, ощущаете, и выберите из предлагаемых листов цветной бумаги лист с подходящим цветом. Обратная сторона этих листов не окрашена (белого цвета), и если вы сейчас испытываете смешанные чувства или вам трудно разобраться в своих эмоциях и выразить их каким-то цветом, вы можете выбрать именно эту, белую сторону листа».

Ведущий может предложить каждому участнику по кругу выбрать лист бумаги из своих рук или разместить листы цветной бумаги на столе, чтобы каждый из участников выбрал нужный ему лист. После того как участники сделали свой выбор, ведущий просит их по команде, на счет «три», поделиться своими эмоциями друг с другом – повернуть листы окрашенной стороной внутрь образованного участниками круга, чтобы все участники могли его видеть.

*Ведущий:* «Спасибо вам за смелость, с которой вы делитесь своими эмоциями и чувствами, и посмотрите, насколько красочнее становится от этого мир вокруг! Не существует «правильных» или «неправильных» чувств», даже если вам сейчас сложно однозначно выразить свои чувства и эмоции. Я благодарю вас за активное участие в занятии и готовность обсуждать такую сложную, но очень интересную тему, как мир человеческих эмоций и управление ими. Поделитесь, пожалуйста, что вам сегодня понравилось? Что было сложно? Что больше всего запомнилось?»

Вариативная часть (если в учебном коллективе имеются дети, переживающие состояние горевания, в том числе из числа членов семей участников (ветеранов) СВО)

*Ведущий:* «Иногда мы очень сильно скучаем по тем, кого нет рядом. Когда мы теряем кого-то, кто для нас важен – это может быть родственник, друг, мы можем чувствовать грусть, злость, усталость, иногда нам хочется плакать или наоборот замкнуться в себе. Все это нормальные реакции на разлуку, которые помогают постепенно принять ситуацию и научиться жить дальше. Важно понимать, что каждый переживает разлуку или потерю по-своему, у каждого свои чувства. Нет правильного или неправильного способа грустить. Представь, что утрата — это как буря. Иногда ветер сильный, иногда – затихает. Мы не можем остановить ветер, но можем научиться

держаться на ногах, не падать, находить укрытие и ждать, пока шторм пройдет».

*Упражнение 7 «Воспоминание в ладошке»*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* нормализация чувств, связанных с утратой, развитие внутренних ресурсов для преодоления переживания утраты.

*Необходимые материалы:* бумага для записей, ручки (по числу участников).

*Ведущий:* «Положите свою ладонь на лист бумаги и обведите ее. Внутри контура ладони нарисуйте или напишите все, что напоминает вам о человеке, по которому вы скучаете. Это могут быть предметы, места, запахи, слова, чувства – все, что приходит в голову. Можно использовать цвета: синий – грусть, красный – злость, розовый – любовь, зеленый – теплые воспоминания, желтый – радость, фиолетовый – тревога».

*Вопросы для обсуждения:*

– Какие из этих надписей или рисунков больше всего напоминают вам об этом человеке?

– Поделитесь, какие надписи или рисунки внутри этой ладони вызывают радость и приятные воспоминания? Старайтесь вспоминать чаще хорошее.

*Ведущий:* «Вы молодцы! Мы уже с вами обсуждали, что, когда вы скучаете по близкому человеку, вы можете чувствовать грусть и тоску. Чтобы вы умели лучше справляться с этими чувствами и знали, что у вас есть поддержка, мы с вами нарисуем три разноцветные коробочки. Но эти коробочки не простые, в них вы положите то, что вы любите. Давайте возьмем цветные карандаши и нарисуем коробочки. Теперь, нам надо положить в них то, что вы любите, давайте рядом с каждой коробочкой сделаем список. Около первой коробочки, вы можете перечислить свои хорошие качества (радость, веселье, доброту, справедливость), около второй коробочки – любимые занятия, свои увлечения, игрушки, то что приносит вам радость. А около последней коробочки мы перечислим все добрые воспоминания, которые вы изобразили в контуре ладони. Представим, как будто мы их сфотографировали и их фото будут храниться

в последней коробочке».

*Вопросы для обсуждения:*

- Какая из этих вещей больше всего вызывает у вас чувство спокойствия?
- Что из этих рисунков дает вам внутреннюю силу, чтобы справляться с грустью и тревогой?

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

### **Занятие с элементами тренинга «Мой стиль общения»**

**Цель:** развитие осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, совершенствование коммуникативной компетентности, в том числе умения вести диалог с другими людьми.

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

**Необходимые материалы:** небольшие листочки бумаги для записей, ручки, белая бумага формата А4, цветные карандаши (по числу участников), песочные часы (Приложение 7), карточки с заданиями (Приложение 8).

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

*Ведущий:* «Добрый день, ребята! Сегодня на занятии мы постараемся узнать больше о самих себе, о том, как мы проявляем себя в процессе общения, и освоим новые техники решения проблемных ситуаций».

#### Разминка

##### *Упражнение 1 «Ассоциации»*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* развитие представлений о понятии «команда».

*Необходимые материалы:* бумага для записей, ручки (по числу участников).

*Ведущий:* «Наше занятие помогает создать и укрепить команду. Предлагаю

в начале каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды разных людей на один вопрос.

Возьмите ручки и бумагу.

Ваша задача – услышав мой вопрос, записать первые же мысли-образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову:

- Если команда – это постройка, то она...
- Если команда – это цвет, то она...
- Если команда – это музыка, то она...
- Если команда – это геометрическая фигура, то она...
- Если команда – это настроение, то она...»

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

- Какие ответы были для вас самыми интересными?
- Какие ответы удивили вас?
- Какие команды вам знакомы по личному опыту?

*Ведущий:* «Подведем итог. В психологической науке команда – это группа людей, объединенная общей целью, где каждый участник выполняет свою роль. Участники команды поддерживают друг друга и несут общую ответственность за результат совместной деятельности. Подумайте, а является ли наш класс командой? А вы сами являетесь ли членом какой-либо команды?»

*Упражнение 2 «Капля-речка-океан»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие умения работать в команде, достижения взаимопонимания.

Ведущий предлагает участникам распределиться по свободному от мебели пространству класса.

*Ведущий:* «Давайте представим себе окошко после дождя. На прозрачном стекле крупные капли. Каждый участник – это капелька. По моей команде капельки объединяются в группы. Объединившиеся «капельки» берутся за руки. Начинаем!»

По команде ведущего участники объединяются по двое, затем по трое, по четыре человека и так далее до тех пор, пока все участники не образуют большой круг.

Ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Быстро ли вы смогли объединиться с другим участником? Образовать тройку?
- Легко ли было выполнять упражнение одновременно?

### Основная часть

#### *Упражнение 3 «Построиться по признаку»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие умения работать в команде, достижения взаимопонимания.

*Ведущий:* «Мы с вами помним, что в настоящей команде важен каждый ее участник. Выполняя одну общую задачу, большую или маленькую, участники команды действуют сообща, распределяя между собой роли. От того, насколько каждый участник осознает свою ответственность за общий результат, зависит успешность выполнения задачи. Предлагаю вам потренироваться в решении таких задач. Сейчас я буду давать задания на построение, а вы все вместе, в зависимости от того признака, которой я назову, как можно быстрее выстраиваетесь.

Итак, прошу всех построиться...

- квадратом;
- треугольником;
- кругом;
- птичьим клином;
- буквой «М»;
- в шеренгу – по росту;
- по цвету волос;

– согласно алфавиту, по первым буквам имен».

Примечание: если группа легко справляется с заданием, то можно использовать некоторые усложнения, например, построиться в полной тишине, с закрытыми глазами и др.

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

– Что показалось вам легким при выполнении упражнения, а что более сложным?

Почему?

– Какую роль вы на себя взяли при построении?

*Упражнение 4 «Песочные часы»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* формирование умения говорить спокойно в неприятной ситуации.

*Необходимые материалы:* песочные часы или их изображение (Приложение 7).

*Ведущий:* «Умение работать в команде во многом зависит от того, умеем ли мы договариваться. В процессе общения могут возникнуть моменты, когда чувствуешь раздражение или другие негативные чувства. Важно уметь не поддаваться им, а немного подождать, например, представив, пока пройдет время в песочных часах (демонстрирует песочные часы или их изображение). Это формирует навык «остановки» в ситуации, когда важно сдержать негативную реакцию и сохранить конструктивные отношения. Сейчас я буду зачитывать примеры различных ситуаций, ваша задача отреагировать на них, но не мгновенно, а следуя определенному алгоритму: 1) сделать вдох; 2) мысленно в среднем темпе досчитать до пяти (можно при этом представить, как сыпется песок в песочных часах); 3) озвучить ответ спокойно и уверенно.

Итак, примеры ситуаций:

– Ты слишком долго сидишь за компьютером!

– Ты посолил мой чай!

– Я с тобой больше не буду сидеть за партой!»

Ведущий предлагает на каждую ситуацию отреагировать 2-3 участникам, затем организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Насколько легко было выполнять упражнение?
- Как техника «песочные часы» может помочь при общении?

*Упражнение 5 «Игра «Стили общения»<sup>50</sup>*

*Время:* 10-20 минут.

*Цель упражнения:* развитие коммуникативных компетенций, умения распознавать и использовать разные стили общения.

*Необходимые материалы:* 3 стула, карточки с ситуациями (Приложение 8).

*Ведущий:* «Как правило, нам легко общаться, если мы согласны с собеседником, или когда мы не согласны и при этом совсем не хотим сохранять добрые отношения. Трудности возникают, когда мы не можем согласиться, но при этом хотим сохранить доброжелательные отношения. Золотая середина между стремлением думать только о себе и всегда ставить интересы других выше своих собственных, это и есть ассертивность: то есть, соблюдать свои интересы, но принимать в расчет и интересы других».

Ведущий расставляет три стула и обозначает их (карточками):

стул №1 – «Я ничего не хочу» (пассивный).

стул №2 – «Я самый сильный» (агрессивный).

стул №3 – «Я сам себе друг» (ассертивный).

Затем ведущий предлагает участникам разобрать несколько ситуаций (реальных или вымышленных). Он приглашает одного из участников на роль игрока. Игрок вытягивает карточку с ситуацией, зачитывает ее остальным участникам и выбирает стул, с которого он хотел бы начать отвечать.

Затем игрок садится поочередно на два других стула и пробует решить ее с позиции соответствующих стилей поведения. После проигрывания ведущий

---

<sup>50</sup> Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е.В. Емельянова. – Москва: Генезис, 2020. – 376 с.

организует обсуждение и предлагает участникам (включая игрока) ответить на вопросы:

- Какие чувства, ощущения возникли при использовании каждого стиля?
- Какой стиль позволил наилучшим образом решить ситуацию?
- Какой стиль позволил сохранить отношения?
- Какой стиль позволяет защитить себя?

В процессе упражнения может быть разыграно 3-4 ситуации.

### Завершение

*Упражнение 6 «Мы с тобой похожи тем, что...»*

*Время: 15-20 минут.*

*Цель упражнения:* развитие межличностных отношений в группе.

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...» Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и др.

Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и др. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

*Упражнение 7 «Я по улице шагаю»*

*Время: 5-10 минут.*

*Цель упражнения:* снятие барьеров общения, закрепление усвоенного на занятии материала о стилях общения.

*Ведущий:* «Это динамичное упражнение, которое мы будем выполнять без слов,

поможет наглядно увидеть, как вы усвоили сегодняшнюю тему о стилях общения. Задача участников – просто двигаться по комнате и по команде «остановка» выбрать и продемонстрировать ближайшему участнику без слов свою готовность к общению – делать шаг либо навстречу ему, либо уходя на шаг в сторону и отворачиваться, либо делать шаг к человеку, но топтать при этом ногой».

Участники выполняют упражнение в течение 3-4 минут. По завершении упражнения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Каких действий было больше?
- Что при этом чувствовали?
- Что было трудно, а что легко сделать?

*Ведущий:* «Благодарю вас за активное участие в сегодняшнем занятии. Давайте подведем итоги:

- Что больше всего запомнилось?
- Что вызвало у вас сложности?
- Какие еще темы вы хотели бы обсудить на следующих занятиях?»

### **Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии** **Занятие «Мое мышление – моя защита»**

**Цель:** совершенствование навыка оценки психологического состояния другого человека, развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; развитие навыков критического мышления.

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

**Необходимые материалы:** список с признаками эмоциональных реакций (для удобства можно распечатать карточки, на каждой из которых будет написан один признак (Приложение 9), листы бумаги и ручки для участников, доска или флипчарт для ведущего, шляпы разных цветов (шляпы могут быть настоящими, или выполненными, например, из цветного картона, или символическими (можно использовать распечатанное изображение», памятка «Шесть шляп мышления»

(Приложение 10) (распечатана на листе большого формата для демонстрации или на листе бумаги формата А4 в 6 экз. для работы в группах); изображение глобуса (Приложение 11).

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

#### *Упражнение 1 «Уровни эмоционального возбуждения»<sup>51</sup>*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* Развитие умения распознавать и классифицировать психофизиологические признаки эмоциональных реакций.

*Необходимые материалы:* Список признаков эмоциональных реакций для удобства можно распечатать карточки, на каждой из которых будет написан один признак (Приложение 9), или демонстрировать перечень признаков на экране в виде слайда), доска или флипчарт.

*Ведущий:* «Ребята, на этом занятии мы поговорим о том, как соблюдать правила психологической безопасности в различных ситуациях.

Для успешного социального взаимодействия важно уметь оценивать психологическое состояние другого человека. Сейчас мы с вами немного потренируемся в этом. Ваша задача – внимательно изучить список некоторых эмоциональных реакций и распределить их на группы по уровням: нейтральный, чрезмерный, невыраженный».

Ведущий на доске или флипчарте формирует три колонки для распределения на группы предлагаемых эмоциональных реакций и в совместном с участниками обсуждении помогает выполнить задание.

*Ведущий:* «Ребята, как вы думаете, в каких ситуациях полезно умение определять эмоциональную реакцию другого человека? Как это умение помогает нам во взаимодействии с окружающими? Какая из перечисленных эмоциональных реакций может оказаться потенциальной угрозой для нашей психологической безопасности?»

---

<sup>51</sup> Практикум по учебной дисциплине «Юридическая психология» / сост. С.В. Матюшенко. – Омск: Изд-во ОмГА, 2020. – 80 с.

## Основная часть

### *Упражнение 2 «Безопасность и сетевой этикет (нетикет)»*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* формирование представлений о сетевом этикете, безопасных и небезопасных действиях в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – Интернет).

*Ведущий:* «Ребята, порой нам может казаться, что в Интернете все допустимо. Однако для того, чтобы использование возможностей, которые предоставляет всемирная сеть, приносило пользу, все же стоит придерживаться определенных правил. В 1994 г. программист Вирджиния Ши выпустила книгу «Нетикет», в которой сформулированы правила поведения, общения людей в Интернете. Давайте рассмотрим самые основные. В первую очередь это, безусловно, соблюдение правил конфиденциальности в отношении паролей от своих аккаунтов.

Далее следует чрезвычайно внимательно относиться к тому, что мы выкладываем в сеть, поскольку сегодня репутация в Интернете так же важна, как и в реальной жизни, и, более того, она может напрямую влиять на реальную жизнь. Еще важно учитывать, что люди сразу теряют контроль над информацией, которую опубликовали в Интернете, поэтому важно думать на шаг вперед. Пословица «Слово не воробей, вылетит – не поймаешь» справедлива и для интернет-пространства. Нельзя выкладывать в открытый доступ то, что может навредить вашей репутации сейчас или в будущем. Необходимо тщательно настраивать уровень доступа к различным категориям персональной информации или сделать профиль закрытым. Если по каким-либо причинам это невозможно или влечет неудобства, есть смысл еще строже оценивать информацию, которая размещается, попросить прочесть текст или посмотреть фотографии кого-то из близких или друзей, а в случае сомнений скорректировать их или вовсе отказаться от публикации<sup>52</sup>.

Особенно аккуратно стоит относиться к чужой информации, например, если

---

<sup>52</sup> Мурсалиева, Г. Дети в сети. Шлем безопасности ребенку в Интернете / Г. Мурсалиева. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2016. – 320 с. – ISBN 978-5-17-099388-8.

вы выкладываете фотографии своих друзей и родственников.

Третий момент – это аккуратное отношение к информации и распространение только надежной информации. В противном случае вы можете оказаться посредником в распространении лжи. Важно всегда критически оценивать информацию и проверять ее достоверность. Мы еще вернемся к этому вопросу.

И четвертый момент: очень важно соблюдать общие принципы вежливого общения, всегда помнить, что перед вами другой живой человек. Иногда становятся существенны даже мелочи, например: не писать заглавными буквами, не разрывать сообщения, отправляя по одному слову или предложению вместо всего сообщения полностью, использовать умеренное количество эмодзи, а для каких-то адресатов и вовсе их не использовать, писать грамотно и др.

Ребята, а теперь давайте немного исследуем эти правила на примерах из жизни. Разделитесь на четыре группы, и пусть каждая группа выберет себе одно из 4-х правил. Затем участники каждой группы посоветуются и придумают ситуации о том, что может пойти не так, если это правило не соблюдать. Давайте вместе увидим от каких сложных ситуаций нас оберегают эти правила».

Участники разделяются по группам, выполняют упражнения, делятся результатами своих обсуждений. В конце ведущий предлагает обсудить данное упражнение.

Примеры вопросов: Выступления каких групп вам понравились? Что нового вы узнали? Поменяете ли вы что-то в своем поведении в Интернете?

*Упражнение 3 Игра «Шесть шляп мышления»*

*Время:* 30-45 минут.

*Цель упражнения:* развитие критического и творческого мышления, формирование навыков публичного выступления, расширение познавательной мотивации.

*Необходимые материалы:* таблица с характеристиками стилей мышления (Приложение 10), шляпы разных цветов (шляпы могут быть настоящими, или выполненными, например, из цветного картона, или символическими (можно

использовать распечатанное изображение, цветные коробки)).

*Ведущий:* «Сегодня мы познакомимся с методом развития мышления, разработанным Эдвардом Де Боно. Кратковременная память человека ограничена, поэтому мозг выделяет только часть информации, а остальное отсеивает, однако человек может научиться настраивать мозг на восприятие определенного вида данных. Автор предложил делать это так: человек «надевает» воображаемую шляпу, отсеивает лишнее и фокусируется на определенном виде информации. Де Боно выделил шесть типов мышления и назвал их условно «шесть шляп»:

- 1) стратегическое – синяя шляпа;
- 2) аналитическое – белая шляпа;
- 3) творческое – зеленая шляпа;
- 4) эмоционально-интуитивное – красная шляпа;
- 5) критическое – черная шляпа;
- 6) оптимистическое – желтая шляпа.

Чтобы понять, как работает этот принцип, мы разделимся на группы. (Ведущий распределяет участников на шесть групп). Каждая группа выбирает себе одну шляпу (по жребию или по желанию). Цвет шляпы определяет направление развития мысли.

Белая – участники этой группы оперируют только фактами, доказывают, почему все произошло или может произойти именно так, а не иначе.

Желтая – участники этой группы ищут выгоды предложенного решения, обрисовывают только положительные моменты.

Черная – группа должна высказать сомнение, найти аргументы против.

Красная – группа высказывает только эмоциональное восприятие заданной ситуации, без обоснования своих выводов.

Зеленая – участники этой группы предлагают новые решения заданной ситуации, которые могут быть самыми фантастическими и неожиданными.

Синяя – в этой группе собираются эксперты, которые оценивают предложения всех групп и находят оптимальное решение.

Я задаю одну общую на всех проблемную ситуацию или какое-либо утверждение.

Задача каждой группы – по итогам обсуждения предложить решение этой ситуации или оценить утверждение, исходя из принципа мышления выбранной «шляпы». Затем представитель каждой из групп представит свой вариант».

*Примечание:* рекомендуется предложить ситуацию или утверждение, которое была бы актуальным для участников и многовариантным – не имеющей однозначного ответа или решения (например: цель всегда оправдывает средства; социальная сеть – лучшее изобретение современности; новое – хорошо забытое старое). Во время обсуждения памятку с описанием особенностей каждого типа мышления (Приложение 10) можно разместить на доске так, чтобы она была видна всем участникам, или распечатать по одному экземпляру для каждой группы.

По окончании обсуждения один из участников – представитель группы – «надевает шляпу» определенного цвета и говорит о проблеме (утверждении), исходя из особенностей типа мышления, присущего представляемой им роли.

В конце игры ведущий подводит итог.

*Ведущий:* «С помощью данного метода можно собрать более полную картину данных для принятия сбалансированного решения проблемы».

*Упражнение 4 «Критическое мышление»<sup>53</sup>*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* развитие критического мышления.

*Необходимые материалы:* изображение глобуса (Приложение 11).

*Ведущий:* «Итак, ребята, а теперь давайте подробнее познакомимся именно с критическим мышлением. Это способ мышления, позволяющий анализировать поступающую информацию и ставить ее под сомнение, формулировать обоснованные выводы, давать собственную оценку происходящего, а также принимать решения в условиях неопределенности<sup>54</sup>.

Соответственно, давайте ответим на вопрос: «Думать критически – это как?»

<sup>53</sup> Непряхин, Н. Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению / Н. Непряхин. – Москва: Альпина Паблишер, 2020. – 641 с. – ISBN 978-5-9614-3933-5.

<sup>54</sup> Непряхин, Н. Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению / Н. Непряхин. – Москва: Альпина Паблишер, 2020. – 641 с. – ISBN 978-5-9614-3933-5.

Одним из специалистов по развитию критического мышления, Н. Непряхиным, были разработаны шесть критериев, которые в совокупности позволяют ответить на этот вопрос. А чтобы их было легко запомнить, придумана простая аббревиатура ГЛОБУС. Каждая буква аббревиатуры обозначает наречие, которое является одним из ответов на вопрос «Как же мыслить критически?» Для начала поразмышляйте сами. Что может обозначать буква Г, например? Это мыслить глубоко? А, может быть, глобально? А что скрывается за буквой О? Может быть, объективно или обширно? Подумайте: что действительно может иметь значение для критического мышления? Ну что ж, давайте теперь посмотрим на версию Н. Непряхина. Возможно, ваши версии окажутся близки к ней по смыслу. Так что же включено в ГЛОБУС?»

Ведущий дает участникам время, чтобы они сделали свои предположения, затем записывает варианты на доске, дожидаясь пока участники исчерпают свои варианты. После этого он обводит правильный или дописывает, если его не было названо.

*Ведущий:* «Ребята, давайте теперь разделимся на 6 команд, и каждая из команд возьмет себе одну из характеристик и подготовит сообщение для остальных, что это означает (можно сделать карточки со словами для случайного распределения)».

Команды представляют свои сообщения, ведущий их направляет в соответствии с приведенными ниже материалами. При необходимости можно зачитать описания характеристик критического мышления.

**Гибко.** Первая буква аббревиатуры ГЛОБУС обозначает гибко. Мир меняется каждый день с невероятной скоростью, а если меняется он, вместе с ним должны меняться и мы, чтобы адаптироваться к любым условиям. Мыслить критически – значит мыслить прежде всего гибко. Это означает способность нашего мозга наиболее целесообразно варьировать разные способы действий, чтобы достичь определенного результата, подходя ко всякому делу нестандартно, не ограничиваясь привычными рамками. Гибкость мышления – это не просто умение быстро искать новые стратегии для решения задач, это еще и способность пересматривать свои решения и отказываться от старых взглядов, если они оказались неправильными. Гибко мыслящий человек может при необходимости сказать сам себе и окружающим: «Да, я был неправ. Сейчас

я думаю по-другому». Человек, обладающий гибким мышлением, видит ситуацию не однополярно, не в черно-белых тонах; он оценивает ее как набор альтернатив. В любой ситуации у такого человека несколько вариантов действия. И даже если что-то не получилось, гибкий человек никогда не опускает руки, так как знает, что всегда есть выход, альтернатива. Гибкость мышления позволяет ему быстро переключаться, а не заикливаться на одном и том же. Когда человек не гибок в мышлении, он оперирует шаблонами, он зашорен и сам загоняет себя в жесткие рамки. Ему сложно перестраивать уже имеющиеся знания. Негибкий человек – заложник своих установок и стереотипов. Он бескомпромиссен и категоричен, несговорчив и неуступчив, у него нет маневренности, он не способен идти на уступки. Только гибкость мышления, характера и поведения помогает избежать ненужных конфликтов и лишнего стресса. Если мы зададимся вопросом «В чем секрет успеха?», то можно сказать, что гибкость мышления – это качество, объединяющее многих успешных людей. К сожалению, мы так часто действуем по привычке, что прибегаем к одним и тем же методам, которые могут уже не давать результата. Это касается всего: того, как мы работаем, выполняем проекты, общаемся с родственниками. Негибкий ум еще никого не сделал счастливым. Упрямым, закостенелым и прямолинейным – да, а вот счастливым – нет. Мы часто ломимся в одни и те же двери, а когда нам не открывают, то начинаем пробивать стену лбом. А ведь есть другие двери – открытые. Надо их только найти. Отсутствие гибкости мешает нам достигать взаимопонимания с другими людьми, препятствует творческому развитию, а главное, искажает реальную картину окружающего мира.

**Логично.** Вторая буква в ГЛОБУСЕ – это Л, означающая логично. Критически мыслить – это мыслить логично. Обычно, говоря о логичности, мы имеем в виду способность разумно и правильно рассуждать, абстрагироваться, анализировать, делать стройные выводы, обоснованные умозаключения и поступать последовательно. Критическое мышление и логика – как сиамские близнецы. Невозможно представить критически мыслящего человека, неспособного разбираться, например, в причинно-следственных связях. Однако любая логичность бессильна сама по себе. Она будет торжествовать только при наличии других критериев.

**Обоснованно.** Третий критерий, тесно связанный с предыдущим, О – это обоснованно. Критически мыслить – это мыслить обоснованно, то есть подкреплять свои слова убедительными и обдуманными доводами. Критическое мышление невозможно без убедительной аргументации. Критически мыслящий человек всегда стремится подкрепить свои мысли, взгляды и решения обоснованными и рациональными аргументами. Доказывая какую-либо позицию, он никогда не скажет: «Да я тебе говорю!», «Поверь мне!», «Я сказал – и точка!», «Это всем понятно!» Ожидая от других логичных и подкрепленных доказательствами аргументов, он и сам скорее не станет использовать голословные заявления. Любой тезис критически мыслящий человек не будет принимать на веру без адекватной доказательной базы: подтвержденных фактов, логичных умозаключений, статистических данных, основательных научных исследований, ссылок на конкретный опыт.

**Беспристрастно.** Четвертая буква аббревиатуры ГЛОБУС – Б – это беспристрастно. Критически мыслить – это значит мыслить беспристрастно. Что это означает? Это значит не подгонять логику под свои эгоистичные желания. Это значит стремиться к справедливости. Это значит быть способным контролировать свои эмоции и спокойно (не в смысле «равнодушно», а в смысле «адекватно») воспринимать окружающую действительность. Это значит мыслить, как бы от третьего лица – от лица такого своеобразного третейского судьи. Беспристрастно – это прежде всего непредвзято. Без предрассудков и заранее сформированного мнения, без симпатий и антипатий, без предпочтений и предубеждений, без поблажек и допущений. Беспристрастность требует справедливой оценки, как жесткий и принципиальный контролер. Пожалуй, это один из самых сложных критериев ГЛОБУСа. Беспристрастным быть безумно трудно, ведь в нашей голове столько устоявшихся убеждений, столько внушений, верований и установок. А мое «Я»? Оно корыстно влияет на все наши мысли и поступки. Но каждый раз, смотря на ту или иную ситуацию, оценивая то или иное решение, сталкиваясь с той или иной информацией, нужно задавать себе вопросы: «А не проявляется ли во мне личное, субъективное отношение?», «Нет ли в этом решении моей личной заинтересованности?», «Не говорит

ли во мне мое «Я»?», «Как бы поступил человек с противоположной позицией?», «Что бы сделал человек со стороны?» и др. Абсолютной беспристрастности добиться невозможно, это утопия. Но стремиться к ней может каждый. По крайней мере тот, кто хочет себя считать критически мыслящим человеком.

**Упорядоченно.** Пятая буква нашей аббревиатуры – У – означает упорядоченно. Мыслить критически – значит мыслить упорядоченно, системно, последовательно, организованно. Упорядоченность предполагает от нас наведение порядка в своих мыслях. В зрелом и крепком разуме не может царить хаос или взбалмошные, сумбурные, необузданные и мечущиеся мысли. Все связано в нашей голове: беспорядочные мысли рождают бестолковую речь, за ними следуют бессистемные решения, что в конечном итоге приводит к неорганизованной жизни. Гармония как правило появляется из порядка. Человек, мыслящий упорядоченно, принимает последовательные решения, системно оценивает информацию, раскладывает все по полочкам, виртуозно владеет анализом и синтезом. Его сложно запутать или сбить с четкой смысловой линии.

**Самостоятельно.** Последняя буква в ГЛОБУСе – это С, что означает самостоятельно. Критически мыслящий человек – это самостоятельно мыслящий человек. Никто не может критически мыслить за нас. Конечно, мы можем прислушиваться к мнению окружающих, но важно учитывать, стоят ли за этим какие-то аргументы и факты, особенно, если вы мало знакомы с каким-то человеком и не знаете, можно ли ему доверять. Мы можем принимать чужую точку зрения, но главное, чтобы это было наше собственное и осознанное решение. Самостоятельно мыслить лучше не вопреки, не для кого-то, не ради демонстрации взрослости и того, насколько вы особенны, оригинальны и не похожи на других, иначе самостоятельность превращается в глупость и неблагоразумие. Мыслить самостоятельно важно для самих себя. Критическое мышление по самой своей природе индивидуально. Если его не культивировать, тогда думать, анализировать, делать выбор, принимать сложные и ответственные решения за вас будут другие. Безусловно, полностью автономны мы быть не можем, иначе это будет изоляцией. Мы не Робинзоны Крузо, мы социальные существа, которые взаимодействуют друг с другом и живут в едином информационном

поле по определенным правилам. Перефразируя известное выражение, можно сказать, что наша самостоятельность заканчивается там, где начинается самостоятельность другого человека. Главное – не быть постоянной жертвой конформизма и иметь свою осознанную, взвешенную и обоснованную позицию. Ведь исполнять чужие приказы легче, чем действовать самостоятельно, а пользоваться чужой мыслью куда проще, чем создать свою<sup>55</sup>.

*Ведущий:* «Ребята, есть еще один аспект мышления, который я хочу с вами обсудить. К сожалению, наше мышление подвержено когнитивным искажениям, и это одна из главных причин, почему люди иногда оказываются беззащитными перед теми людьми, цель которых – удовлетворение собственных интересов посредством причинения вреда окружающим (манипуляторами, мошенниками). Одним из способов защититься от этого может стать ваша аккуратность в ваших решениях и осознанный подход к чужим манипуляциям и к вашим собственным ошибкам мышления».

*Упражнение 5 «Когнитивные ошибки»<sup>56</sup>*

*Время:* 30-35 минут.

*Цель упражнения:* формирование представлений о понятии «когнитивное искажение» на примерах распространенных мифов, освоение базовых принципов критической оценки информации.

*Необходимые материалы:* листы бумаги и ручки для участников, доска или флипчарт для ведущего.

Часть 1. Разминка для ума: Викторина «Правда или Ложь?»

*Ведущий:* «Ребята, а сейчас мы поговорим о том, как наш мозг иногда нас обманывает и как научиться замечать эти ловушки. Но для начала – небольшая разминка. Я зачитаю несколько утверждений, а ваша задача – решить, правда это или ложь. Отвечайте честно, опираясь на то, что вы знаете или предполагаете.

1. За логику отвечает левое полушарие мозга, а за творчество – правое.

<sup>55</sup> Непряхин, Н. Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению / Н. Непряхин. – Москва: Альпина Паблишер, 2020. – 641 с. – ISBN 978-5-9614-3933-5.

<sup>56</sup> Непряхин, Н. Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению / Н. Непряхин. – Москва: Альпина Паблишер, 2020. – 641 с. – ISBN 978-5-9614-3933-5.

2. Противоположности притягиваются. Пары, в которых люди не похожи друг на друга, более крепкие.

3. Большинство людей используют только 10% своего мозга.

4. Лучше всегда выразить свой гнев (например, побив подушку), чем держать его в себе.

5. Великую Китайскую стену видно из космоса невооруженным глазом».

После того как все ответят, ведущий объявляет правильные ответы.

*Ведущий:* «А теперь внимание – правильный ответ на все вопросы: ЛОЖЬ. Удивлены? На самом деле, каждое из этих утверждений – это миф. Например, в реальности и левая, и правая части мозга у любого человека работают одинаково активно, а Великую Китайскую стену невозможно разглядеть из космоса без специальных приборов. Автор книги, на которую мы опираемся, провел опрос среди 1000 взрослых, и в среднем они согласились с 7 из 15 подобных мифов. Но почему же мы так легко верим в это?»

Часть 2. Что такое когнитивные искажения?

*Ведущий:* «Дело в том, что наш мозг – очень мощный, но иногда немного «ленивый» компьютер. Чтобы экономить силы и быстро принимать решения, он использует шаблоны и короткие пути. Эти систематические ошибки мышления называются когнитивными искажениями. Они заставляют нас делать неразумные выводы и верить в то, что не является правдой. Давайте разберем несколько самых интересных «ловушек мозга».

1. Ошибка выжившего. Объяснение: «Мы делаем выводы, глядя только на успешные примеры («выживших») и совершенно забывая о тех, у кого не получилось, хотя их может быть гораздо больше». Например, во время Второй мировой войны анализировали самолеты, вернувшиеся с задания, и хотели укрепить броней те места, где было больше всего пробоин. Но математик Абрахам Вальд понял, что укреплять надо как раз те места, где пробоин нет. Ведь самолеты, которым попали в эти уязвимые места, просто не вернулись. Или иной пример: может показаться, что некоторые известные блогеры, которые бросили школу и стали миллионерами, открыли легкий

путь к успеху для всех. Но мы не видим при этом тысячи других людей, которые тоже бросили школу, но ничего не добились.

2. Склонность к подтверждению своей точки зрения. Объяснение: «Это наша склонность искать и замечать только ту информацию, которая подтверждает то, во что мы уже верим, и игнорировать все, что этому противоречит». Например, представьте, вы уверены, что левши более творческие люди. Вы будете замечать и запоминать каждого творческого левшу, которого встретите. А если встретите левшу, который совсем не творческий, ваш мозг, скорее всего, просто проигнорирует этот пример.

3. Эвристика доступности. Объяснение: «Мы считаем более вероятным то, что нам легче и проще вспомнить. Обычно это что-то яркое, эмоциональное или то, о чем недавно говорили в новостях». Например, «многие боятся летать на самолетах больше, чем ездить на машине. Почему? Потому что авиакатастрофы – это редкие, но очень громкие и страшные новости, которые легко запоминаются. А об обычных автомобильных авариях, которых гораздо больше, так часто не говорят. Хотя на самом деле самолет – один из самых безопасных видов транспорта.

### Часть 3. Практика и обсуждение

А теперь самое интересное. Одно из когнитивных искажений называется «эффект слепого пятна» – это когда мы легко замечаем ошибки мышления у других, но уверены, что сами им не подвержены. Давайте попробуем применить полученные знания к себе и к ситуациям из жизни».

Вопросы для обсуждения в группах или все вместе:

Приходилось ли вам сталкиваться с «ошибкой выжившего»? Может быть, в историях об успешных спортсменах или геймерах?

Вспомните случай, когда вы искали подтверждение своей точки зрения (например, когда спорили с родителями или друзьями) и не хотели слушать другие аргументы.

Какая «ловушка мозга» показалась вам самой неожиданной? Почему?

Как знание о когнитивных искажениях может помочь вам в учебе, в общении с друзьями или когда вы читаете новости в Интернете?

*Ведущий:* «Если мы узнали о когнитивных искажениях – это не значит, что мы перестанем ошибаться. Это нормально, ведь так устроен наш мозг. Но теперь у вас есть своего рода «суперспособность» – вы можете замечать эти ловушки и включать критическое мышление. Главное – не принимать все на веру, задавать вопросы и, что самое важное, быть скептическим в первую очередь по отношению к себе».

### Заключение

*Упражнение 6 «Подведение итогов»*

*Время:* 5-10 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия занятия.

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

- Расскажите, что вам понравилось?
- Что больше всего запомнилось?
- Вызвало ли что-то сложности?
- О чем бы хотели узнать больше?

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

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

**Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций на различных этапах возрастного развития  
Групповое занятие «Эмоциональный баланс»**

**Цель:** развитие у подростков умений и навыков осознанного управления собственными эмоциями, эмоционального интеллекта, конструктивного реагирования на трудные жизненные ситуации, создание условий для личностного роста старших подростков.

**Форма проведения:** групповое занятие в формате тренинга с элементами арт-терапии и рефлексивной дискуссии.

**Необходимые материалы:** листы бумаги формата А4, листы бумаги формата А3 (по одному на группу из 3-4 человек); цветные карандаши, фломастеры, маркеры, ручки; ножницы, клей-карандаш (по числу участников); ноутбук или персональный компьютер с колонками для воспроизведения аудиофайлов, медитативная музыка; таймер; мягкий мяч; доска или флипчарт.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

*Ведущий:* «Добрый день, уважаемые участники! Эмоции – неотъемлемая часть нашей жизни. Эмоции могут быть положительными и отрицательными, могут быть настолько сильными, что захватывают нас, и не всегда получается с ними справиться. Важно отметить, что не бывает хороших или плохих эмоций, главное – уметь вовремя распознать свою эмоцию и справиться с ней. Поэтому сегодня на занятии мы научимся распознавать свои эмоции, а также поговорим о безопасных способах совладания с ними».

#### Разминка

##### *Упражнение 1 «Эмоциональная волна»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* создание доверительной атмосферы, снятие напряжения, включение участников в тему занятия, развитие эмпатии.

*Ведущий:* «Прежде чем углубиться в занятие, давайте настроимся на работу. Я буду называть разные ситуации, а ваша задача – показать с помощью мимики и жестов, какую эмоцию вы бы испытали в этой ситуации. Главное – не стесняться и быть искренними».

Примеры ситуаций:

- Вы узнали, что получили «пятерку» за сложную контрольную.
- Вы опоздали на важную встречу, и вас ругают.
- Вы потеряли любимую вещь.
- Вы неожиданно встретили старого друга, которого давно не видели.
- Ваша команда выиграла соревнование в последний момент.
- Вы смотрите фильм, и в нем очень трогательная сцена.

Основная часть

*Упражнение 2 «Карта моего эмоционального мира»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков осознанности в эмоциональной сфере.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, цветные карандаши.

*Ведущий:* «Предлагаю углубиться в ваши собственные чувства и попробовать выразить их через рисунок. Возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Представьте, что этот лист – карта вашего эмоционального мира прямо сейчас, в текущий момент. Вам необходимо изобразить эту карту. Это может быть абстрактный рисунок, схема или символы – все, что вам подскажет фантазия. Используйте разные цвета, чтобы показать разные эмоции. Например, красный – для гнева или страсти, синий – для грусти или спокойствия, желтый – для радости. Вы можете нарисовать «горы» сильных переживаний, «реки» спокойствия, «бурные моря» тревоги или «солнечные поляны» счастья. Подумайте также о тех чувствах, которые вам трудно проявлять, например, гнев, разочарование, тревогу».

*Примечание:* на создание рисунка выделяется 10 минут. Можно включить спокойную музыку для поддержания сосредоточенного настроения.

*Ведущий:* «Расскажите, какие эмоции вы изобразили, почему выбрали именно эти цвета и формы. Какое для вас сейчас самое «яркое» чувство? (Ведущий записывает на доске или флипчарте ответы участников).

Теперь внимательно посмотрите на список изображенных вами чувств. Условно их можно разделить на две группы: те, которые кажутся положительными, и те, которые принято считать отрицательными. Но важно помнить, что это разделение условное. Все эмоции имеют свою роль и значение. Наша задача – научиться их правильно воспринимать.

Выберите одну или несколько отрицательных эмоций, например, гнев, тревогу, страх и подумайте: зачем эта эмоция вам нужна? Что она вам дает? Какие функции у нее есть? Какая польза или важность у этой эмоции для вас? Почему эта эмоция сейчас проявилась?»

*Примечание:* на обсуждение функций эмоций выделяется до 10 минут. В завершение упражнения важно подчеркнуть, что все эмоции допустимы и важны, и что выражение гнева или тревоги не делает нас слабыми или плохими; наоборот, это важный шаг к внутренней безопасности.

*Упражнение 3 «Стратегии совладания: вчера, сегодня, завтра»*

*Время:* 25 минут.

*Цель упражнения:* освоение умений анализировать стратегии совладания со стрессом и сильными эмоциями.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, ручки.

*Ведущий:* «Вы отлично поработали со своими текущими эмоциями. Теперь давайте посмотрим на более широкую картину – на наше развитие. Как вы думаете, одинаково ли пятилетний ребенок и ваш ровесник справляются, например, с обидой? Конечно, нет. Наши способы, или, как говорят психологи, стратегии совладания, меняются и развиваются вместе с нами. Сейчас я предлагаю вам вспомнить себя

в младшем школьном возрасте (7-10 лет). Какие у вас были главные страхи или сильные неприятные переживания? И что вы делали, чтобы с ними справиться? Может быть, бежали к маме, прятались под одеялом, рисовали, злились? Запишите это на одном листе. Теперь подумайте о себе сейчас, в 15-17 лет. Какие сейчас у вас самые сильные эмоциональные вызовы? И что вы делаете, какие стратегии вы используете, чтобы с ними справляться? Запишите это на другом листе. Это может быть общение с друзьями, спорт, музыка, размышления, поиск информации в Интернете, помощь психолога и др. У вас есть 5 минут на размышления и записи».

Участники выполняют задание.

*Ведущий:* «Теперь объединитесь в группы по 4 человека. Ваша задача – создать совместно «инструкцию для подростка». На большом листе А3 нарисуйте две колонки: «Стратегии в детстве» и «Стратегии в подростковом возрасте». В каждой колонке выпишите общие для вашей группы стратегии. А затем обсудите и запишите, какие детские стратегии уже не работают? Почему? Какие новые, «взрослые» стратегии вы считаете самыми эффективными? Почему? Что нужно сделать, чтобы освоить новую, более зрелую стратегию? Известный российский психолог В.К. Зарецкий говорит о том, что ошибка – это ресурс для развития. Как его утверждение применимо в отношении выбора стратегии совладания? Как стратегия уступает место новой, более сложной, призванной помочь нам стать самостоятельнее? У вас есть 10 минут на работу в группах».

Участники выполняют задание. Результаты работы каждой группы можно прикрепить на доску (флипчарт) для общего обсуждения.

*Упражнение 4 «Мой психологический талисман»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие внутренних ресурсов, совершенствование эффективных стратегий совладания в моменты эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции.

*Необходимые материалы:* бумага, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, ручки; ножницы, клей-карандаш (по числу участников).

*Ведущий:* «Замечательная работа! Вы не только вспомнили свои детские способы, но и выделили новые, более эффективные для вашего возраста. Теперь предлагаю создать ваш личный «талисман»<sup>57</sup>, который помогает справляться со страхом и тревогой. Это может быть рисунок, аппликация из цветной бумаги, символ – что угодно. Этот талисман должен символизировать вашу внутреннюю силу, вашу самую эффективную стратегию совладания или просто чувство спокойствия и уверенности. Подумайте, какой образ, цвет или форма лучше всего передает это для вас? Это может быть скала, символизирующая устойчивость, птица – свободу, ключ – решение проблем, солнце – тепло и надежду. Когда вы его создадите, он будет вашим личным «якорем». В трудный момент вы сможете мысленно обратиться к нему, вспомнить, что он означает, и это поможет вам успокоиться и найти правильный путь».

На создание рисунка дается 10 минут. Можно включить спокойную музыку для фона. По завершении упражнения ведущий организует обсуждение.

*Ведущий:* «Данное упражнение не предполагает у каждого из вас наличие большого художественного таланта. Гораздо важнее – поиск способа передать свои чувства и мысли, материализовать их. Поделитесь, пожалуйста, что у вас получилось? Расскажите о своем талисмане: что он означает для вас? Какую вашу силу или стратегию он символизирует? Как вы планируете его использовать?»

Участники рассказывают о своих созданных талисманах. Например: «Это мое солнце. Оно напоминает мне, что после любой грозы наступает ясная погода, и я могу это пережить. Я нарисую его на обложке тетради».

На рассказ и обсуждение отводится 10 минут.

### Завершение

---

<sup>57</sup> Венгер, А.Л. Экстренная психологическая помощь детям и подросткам: учебное пособие / А.Л. Венгер, Е.И. Морозова. – Дубна: Государственный университет «Дубна», 2016. – 144 с. – ISBN 978-5-89847-481-2.

*Упражнение 5 «Что я забираю с собой?»<sup>58</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия занятия.

*Необходимые материалы:* мягкий мяч.

*Ведущий:* «Наше занятие подходит к концу. Давайте завершим его, собравшись все вместе в круг. У меня в руках мяч. Я буду передавать его по кругу. Каждый из вас, держа мяч в руках, может сказать одну-две фразы о том, что для него сегодня было самым важным, интересным или полезным. Что вы открыли для себя нового? Какой инструмент или мысль вы обязательно заберете с собой? Вы также можете поблагодарить кого-то из группы или себя за работу. Я начну: «Я забираю с собой уверенность в том, что наши эмоции – это не враги, а союзники, если мы научимся с ними разговаривать. Спасибо всем за искренность!»

Вариативная часть (если в учебном коллективе имеются дети, переживающие состояние горевания, в том числе из числа членов семей участников (ветеранов) СВО)

*Вступительная часть:*

*Ведущий:* «В процессе разлуки вы можете испытывать разные эмоции: грусть и облегчение, злость и тоску, любовь и обиду. Они могут быть противоречивы, непонятны для вас. Но любая эмоция нужна и важна для того, чтобы стало легче переживать разлуку. В трудных жизненных ситуациях, к которым мы бываем не готовы, организм может затрачивать огромное количество ресурсов».

*Ведущий организует обсуждение:*

– Знакомо ли вам понятие «ресурс»?

– Как вы его понимаете?

*Участники дают ответы.*

*Ведущий:* «Ресурс – это все, что помогает справиться с тяжелой ситуацией, поднимает настроение, радует. Когда вы переживаете разлуку с близким человеком,

---

<sup>58</sup> Зарецкий, В.К. Как учителю работать с неуспевающим учеником: Теория и практика рефлексивно-деятельностного подхода / В.К. Зарецкий. – Москва: Чистые пруды, 2011. – 32 с.

может казаться, что уже ничего не сможет принести вам удовольствия и порадовать. Но это не так. Главное – вспомнить о своих ресурсах, которые помогали раньше, и найти новые, которые помогут именно в этой ситуации».

Упражнение 6 «Карта моих берегов»

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* преодоление негативных эмоций, связанных с переживанием горевания, поиск внутренних ресурсов личности.

*Ведущий:* «Представьте, что после кораблекрушения вы оказались на незнакомом острове. Ваша разлука – это океан, который бушует вокруг. Но чтобы выжить, нужно исследовать остров и найти источники воды, еды и материалы для постройки плотины или лодки – это и есть ваши ресурсы.

Нарисуйте в центре листа контур острова, а вокруг него волны. Сейчас ваши чувства, возможно, похожи на этот бушующий океан. Но давайте на время сосредоточимся не на нем, а на самом острове. Это – ваша жизнь, ваша личность прямо сейчас. Давай исследуем его и найдем то, что может стать вашей опорой.

Разделите остров на 5 участков, в которых вы будете искать необходимый вам ресурс:

1. Первый участок – родник внутренней силы (внутренние ресурсы).

– Какое ваше личное качество помогало вам справляться с трудностями раньше? (например, чувство юмора, упрямство, доброта, любознательность)?

– Что вы умеете делать хорошо, даже через силу (рисовать, слушать музыку, писать, заниматься спортом)?

Найдите на своем острове место для родника и подпишите каждое качество, если есть желание, вы можете изобразить его в виде рисунка.

2. Второй участок – роща памяти (ресурс связи с тем, с кем мы расстались).

– Какое светлое, доброе воспоминание о людях, с которыми у вас разлука, вас согревает всегда, даже если сейчас разлука причиняет боль?

– Какой важный урок, умение или черту характера вы от них переняли? Чему они вас научили?

Нарисуйте на острове небольшую рощу. Рядом можете написать или символически изобразить эти воспоминания.

3. Третий участок – поселок друзей (социальные ресурсы).

– Есть ли в вашем окружении те, с кем вы можете просто помолчать или поговорить о своих переживаниях?

– Кто из них не дает советов, а просто находится рядом? Это может быть не только друг, но и, например, питомец.

Нарисуйте на острове дома и подпишите, кто в них живет. Старайтесь помещать в дома только тех, с кем вам легко и спокойно здесь и сейчас.

4. Четвертый участок – хранилище побед (опыт преодоления трудной ситуации).

– Вспомните, были ли в вашей жизни до этого трудные ситуации (ссора, переезд, провал на соревнованиях)? Как вы с ними справлялись? Что вам тогда помогло?

Нарисуйте сундук, в котором будут храниться ваши победы.

5. Пятый участок – маяк будущего (поиск и развитие ресурса, жизненная перспектива).

– Что, даже самое маленькое, вас сейчас может заинтересовать (новый сериал, видеоигра, прогулка в определенном месте, какая-то интересная идея)?

– Если бы ваше переживание разлуки стало чуть-чуть меньше, что бы вы хотели сделать в первую очередь?

Нарисуйте на самом краю острова, на берегу, маяк. Рядом с маяком напишите или обозначьте рисунком ваши интересы. Можно изобразить их в виде огоньков, которые вы видите, знаете о них».

*Ведущий:* «Посмотрите, ваш остров не пуст. Да, океан горя реальный и бушующий, но у вас есть внутренние источники силы, есть роща памяти, которая хранит тепло воспоминаний, есть близкие, которые готовы оказать вам помощь, и даже далекий маяк, который напоминает, что где-то есть свет. Вы не пропадаете в пустоте.

Вы на своей территории, и у вас есть что-то, на что можно опереться. Вы можете возвращаться к этой карте, чтобы напоминать себе об этом».

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

### **Игровое занятие «Мост понимания: как навести его друг к другу»**

**Цель:** совершенствование навыков эффективной коммуникации; формирование благоприятного социально-психологического климата в школьном коллективе через осознание личной роли каждого в этом процессе.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** мяч, таймер, ключ или монета, бумага, ручки, ноутбук или персональный компьютер с колонками для воспроизведения аудиофайлов, медитативная музыка, доска или флипчарт, две коробочки, внутри которых лежат цветные бумажки.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

*Ведущий:* «Добрый день, уважаемые участники! Сегодня наше занятие мы посвятим очень важной теме – построению «мостов понимания». Как вы думаете, что это за «мосты»? Да, это наше общение, наше умение слышать и понимать друг друга».

#### Разминка

*Примечание:* выполнение упражнения 1 предполагает телесный контакт (соприкосновение руками). Если участники не готовы к такому виду контакта, рекомендуется использовать на этапе разминки упражнение 2.

#### *Упражнение 1 «Путаница»<sup>59</sup>*

*Время:* 10 минут.

---

<sup>59</sup> Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва: Ось-89, 2004. – 128 с.

*Цель упражнения:* создание доверительной атмосферы, снятие напряжения, укрепление и формирование позитивных межличностных отношений.

*Ведущий:* «Ребята, встаньте все в круг и вытяните руки вперед, внутрь круга. Сейчас я переплету ваши руки между собой. Ваша задача – за ограниченное количество времени распутать ваши руки, при этом не отпуская их. Помните о бережном отношении к вашим партнерам, чтобы не причинить им боль непродуманными движениями и действиями. В итоге у вас может получиться либо один большой круг из всех участников, либо несколько кругов».

*Примечание:* ведущий соединяет руки участников так, чтобы получилась путаница. Желательно попытаться соединить руки более удаленных друг от друга игроков.

*Ведущий:* «Итак, начинаем. Помните о бережном отношении друг к другу, обсуждайте ваши действия для более успешного решения этой задачи».

Участники выполняют задание.

*Ведущий:* «Какие впечатления вы вынесли из упражнения? Чем вы хотите поделиться друг с другом? Что, на ваш взгляд, могло усилить эффективность решения задачи?»

*Упражнение 2 «Я рад тебя видеть...»*

*Время:* 5 минут.

*Цель:* создание положительного эмоционального настроения на совместную деятельность, формирование у участников положительного отношения к себе и другим, укрепление позитивных межличностных связей.

*Ведущий:* «Ребята, встаньте, пожалуйста, все в круг. Я предлагаю каждому из вас обратиться к своему соседу слева со словами: «Я рад(-а) тебя видеть, потому что...» При этом продолжить высказывание нужно не описанием внешности человека, а его личностными качествами, особенностями».

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

– Легко ли вам было выполнять упражнение?

– Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?

– Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со словами «Я рад тебя видеть...»?

– Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа?

– Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

### Основная часть

#### *Упражнение 3 «Дар убеждения»*

*Время:* 10 минут.

*Цель:* развитие навыков убеждения и восприятия вербальных и невербальных сигналов.

*Необходимые материалы:* две коробочки, внутри которых лежат цветные бумажки.

*Ведущий:* «Общение – это не только слова. Люди, умеющие хорошо говорить, могут убеждать, вдохновлять и легко находят общий язык с окружающими. Но важно помнить, что большая часть нашей коммуникации – это именно невербальные сигналы (жесты, мимика, интонация, позы). Сегодня мы поучимся анализировать вербальные и невербальные сигналы. Для начала я хочу предложить вам упражнение, в котором вы сможете попробовать себя в роли оратора. Приглашаю выйти ко мне двух участников (два участника подходят к ведущему). Сейчас я передам каждому из вас по коробочке с цветной бумажкой внутри. После того как вы узнаете, лежит ли в коробке бумажка, каждый по очереди пытается убедить остальных, что именно у него в коробке находится бумажка (даже если ее там нет). Задача публики – определить, у кого в коробке действительно лежит бумажка, основываясь на услышанном, кто из ораторов оказался наиболее убедительным».

*Примечание:* предлагается в ходе упражнения реализовать три сценария с тремя парами разных участников:

– у одного участника в коробке бумажка, у другого – пусто;

- у обоих участников бумажки;
- у обоих участников пусто.

Реализация последовательно каждого сценария позволит наблюдать за вербальными и невербальными сигналами в различных условиях, лучше понять механизмы влияния на мнение окружающих. В ходе обсуждения важно обратить внимание на те моменты, когда участники в роли зрителей ошиблись, и понять, какие вербальные и невербальные сигналы повлияли на их решение.

*Упражнение 4 «Таможня»<sup>60</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* совершенствование навыков анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

*Необходимые материалы:* ключ или монета.

*Ведущий:* «Уметь отслеживать состояние и поведение другого человека, понимать его душевное состояние является важной частью взаимодействия. В ходе следующего упражнения мы проверим свои умения анализировать невербальные сигналы. Представьте, что наша группа – пассажиры, которые следуют на рейс самолета. Один из вас – контрабандист, который пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие. Другой – таможенник, задача которого определить контрабандиста и помешать его замыслу».

После оглашения правил игры определяются роли участников. В качестве «предмета контрабанды» используется маленький предмет – ключ или монета.

*Ведущий:* «Итак, кто хочет быть таможенником? Тот, кто выбрал роль таможенника должен выйти ненадолго за дверь».

Когда «таможенник» выходит за дверь, один из участников тренинга кладет себе в карман «сокровище». После этого приглашают обратно в кабинет участника в роли таможенника.

---

<sup>60</sup> Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с. – ISBN 5-7695-0192-8.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас каждый из вас по одному будет проходить «таможню». Задача «таможенника» – определить, кто из «пассажиров» перевозит сокровища».

Участники выполняют задание, если «таможенник» не находит «сокровище» или угадывает неверно, то ведущий может предложить ему еще раз переговорить с каждым участником или попросить «контрабандиста» открыться.

*Ведущий:* «А теперь давайте обсудим это упражнение. На что ориентировался участник в роли таможенника, определяя человека, перевозящего сокровища? Трудно ли было перевозчиком сокровища не выдать себя?»

*Упражнение 5 «Слушаем молча»<sup>61</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков невербальной коммуникации.

*Ведущий:* «Иногда в жизни важно уметь не только поддерживать разговор, проявляя собственную активность, но и молча выслушивать собеседника. Часто это является не менее важным проявлением сопереживания другому человеку.

Предлагаю вам разбиться на пары. Задача каждого из вас рассказать о себе то, что вас волнует, беспокоит, на что вы не можете найти ответа. Ваша история может быть реальной или выдуманной, как вам будет комфортнее.

В момент рассказа одного участника другой собеседник должен внимательно слушать историю. Если вам захочется поддержать вашего собеседника, вы можете это сделать только через язык жестов, мимики, выразить позой, но не используя слова. Когда ваш собеседник завершит рассказ, поменяйтесь ролями».

Участники выполняют задание.

*Примечание:* важно расположить пары участников на небольшом удалении друг от друга таким образом, чтобы рассказчики в каждой из пар не мешали друг другу.

---

<sup>61</sup> Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с. – ISBN 5-7695-0192-8.

*Ведущий:* «Предлагаю поделиться эмоциями по поводу данного упражнения. В какой роли вам было проще? Как вы себя чувствовали на месте рассказчика? Трудно ли было поддерживать человека, не используя слов?»

*Упражнение 6 «Я и мой друг»*

*Время:* 10 минут.

*Цель:* развитие эмпатии, умения находить положительные черты в других людях.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, карандаши, фломастеры.

*Ведущий:* «Сейчас я попрошу вас нарисовать себя и своего друга (можно нескольких друзей) в любой форме, какой захотите. Художественные возможности в данном случае второстепенны, главное – постараться выразить качества через форму и цвет. Все зависит только от вашей фантазии и желания».

Участники выполняют задание. По завершении упражнения ведущий организует обсуждение.

Возможные вопросы для обсуждения:

- Почему вы выбрали именно такую форму для изображения?
- Что изображено на вашем рисунке? Какое это имеет значение?
- Почему именно этот человек ваш друг?

При обсуждении важно подчеркнуть, что предпочтения при выборе друзей основаны не столько на достоинствах внешности или социальном положении, сколько на личностных качествах и совпадении ценностей.

*Упражнение 7 «Чувства без слов»<sup>62</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* совершенствование умений невербального выражения чувств.

*Необходимые материалы:* небольшие листочки бумаги для записей, ручка.

*Ведущий:* «В ходе сегодняшнего занятия мы уже пробовали без помощи слов выразить свои чувства и эмоции. Предлагаю вам еще раз убедиться в том, что наши

---

<sup>62</sup> Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с. – ISBN 5-7695-0192-8.

жесты и мимика не менее красноречивы. Для этого вам нужно разделить на пары по взаимному желанию. Пары по очереди выходят в центр круга. Один из участников загадывает некоторое чувство (такое, чтобы его можно было назвать одним словом или словосочетанием), пишет на небольшом листе бумаги и отдает второму участнику из пары так, чтобы другие участники не видели надпись. Второй участник пытается изобразить это чувство без помощи слов, только жестами и мимикой, а остальные участники группы стараются угадать загаданное слово (словосочетание). Как только участники отгадывают загаданное чувство, напарники меняются ролями».

Участники выполняют упражнение. В зависимости от успешности выполнения заданий, в упражнении могут принять участие 3-4 пары участников.

#### Завершение

*Упражнение 8 «Мой кирпичик в «Мост Понимания»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* закрепление полученного опыта, осознание личного вклада в создание благоприятного психологического климата в группе.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, ручки.

*Ведущий:* «Наше занятие подходит к концу. Сегодня была хорошая возможность узнать новое о себе и друг о друге. Каждый из вас научился лучше слушать, понимать и поддерживать друг друга. Предлагаю построить наш общий «Мост Понимания». Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и ручку. Напишите на нем одно-два предложения о том, какой «кирпичик» – то есть, какое конкретное действие, качество или навык – вы лично готовы внести в строительство этого моста в нашем классе/школе. Например: «Я буду чаще слушать, а не перебивать», «Я постараюсь замечать, когда кому-то грустно, и поддерживать», «Я буду говорить добрые слова», «Я научусь спокойно обсуждать конфликты». Подумайте и напишите».

Участники выполняют задание.

*Ведущий:* «Теперь, пожалуйста, по очереди зачитайте вслух свой «кирпичик» и положите листок в центр нашего круга. Так мы символически построим наш мост

вместе. Я начну: «Мой кирпичик – всегда стараться понять точку зрения другого, даже если она отличается от моей (участники называют и выкладывают свои «кирпичики»). Спасибо всем за участие и включенность!»

### **Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии** **Занятие «Безопасность для себя и окружающих»**

**Цель:** развитие представлений о личной безопасности, важности установления и защиты личных границ в различных сферах жизни, в том числе цифровом пространстве, совершенствование умения конструктивного и безопасного общения.

**Форма проведения:** тренинг с элементами ролевой игры, групповой дискуссии и арт-терапии.

**Необходимые материалы:** доска или флипчарт, маркеры, листы бумаги формата А4, цветные карандаши или фломастеры, ручки, стикеры (желтые, красные, зеленые), мяч (или клубок ниток, или мягкая игрушка), распечатанные карточки с краткими описаниями ситуаций.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

*Ведущий:* «Добрый день, ребята! Сегодня мы поговорим о такой важной для каждого человека теме, как обеспечение безопасности. Потребность в безопасности относится к числу базовых человеческих потребностей, наряду с потребностями физиологическими. Чувствуя себя защищенным, не испытывая страха и находясь в обстановке, которая в определенных границах предсказуема и может быть нами контролируема, мы можем учиться и работать, общаться и отдыхать, заниматься тем, что важно и интересно».

##### Разминка

*Упражнение 1 «Барометр безопасности»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание настроения для групповой работы, формирование доверительной атмосферы.

*Ведущий:* «Начать наше занятие предлагаю с небольшой разминки. Я буду называть разные ситуации, а ваша задача – показать с помощью жестов, насколько вы чувствуете себя в них безопасно. Поднимите руку высоко над головой, если чувствуете себя абсолютно безопасно, опустите руку вниз, если совсем не безопасно, и держите ее на уровне груди, если чувствуете себя нейтрально. Готовы? Начнем: дома, в своей комнате... на улице вечером в незнакомом районе... в школе на уроке... в Интернете, когда вам пишет незнакомый человек... на вечеринке с друзьями... в общественном транспорте в час пик...»

Участники выполняют упражнение.

*Ведущий:* «Спасибо! Вы могли заметить, что в определенных ситуациях реакции многих из вас совпадают. Действительно, в большинстве случаев мы гораздо комфортнее чувствуем себя дома в своей комнате, чем, например, в метро или в автобусе в час пик. Как вы думаете, что влияет на наше восприятие? Почему в одних ситуациях мы ощущаем спокойствие, а в других – тревогу? Могут ли наши ощущения в одной и той же ситуации изменить свой вектор: например, от состояния безмятежности до предчувствия опасности, или наоборот? От чего это зависит?»

Ведущий отмечает ответы участников, выделяя среди них мнения о том, как на ощущение безопасности влияет в том числе нарушение личных границ.

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Карта моих границ»<sup>63</sup>*

*Время:* 25 минут.

*Цель упражнения:* актуализация знаний о личных границах, представлений о различных аспектах безопасности (эмоциональном, физическом).

---

<sup>63</sup> Краснянская, Т.М. Персональные концепции безопасности студентов-юристов / Т.М. Краснянская, В.Г. Тылец // Психология и право. – 2023. – Том 13. – № 3. – С. 108-118. – DOI:10.17759/psylaw.2023130308

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

*Ведущий:* «Предлагаю поговорить о важности личных границ, которые помогают каждому из вас чувствовать себя в безопасности. Границы – это как невидимый контур вокруг нас, который защищает наше личное пространство, чувства, помогает рационально расходовать свое личное время и обращаться с информацией.

Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и фломастеры. Нарисуйте небольшой круг в центре листа, в центре круга обозначьте себя любым символом или словом. Теперь вокруг этого круга нарисуйте еще 3-4 круга побольше, которые будут обозначать зоны вашего комфорта. Каждый круг символизирует сферу вашей жизни. Первый круг от центра будет означать ваше тело – физическое пространство. Подумайте и напишите, кто может к вам прикасаться (прирагиваться). Может быть, кроме родителей и некоторых родных, в этот круг можно включить врача, к которому вы пришли на прием, массажиста или тренера контактных видов спорта. Ключевым здесь выступает вопрос доверия этому человеку и наличия у нас возможности прекратить взаимодействие с ним. Чтобы рассмотреть вопрос личных границ в перспективе, давайте введем еще один показатель – фактор времени. Для этого попробуйте ответить на три вопроса:

– Кто раньше мог без спроса находиться в вашей физической зоне? (родители, кто-то из родственников, домашние животные).

– Кто сейчас может к вам приближаться, не нарушая комфорта? (медицинский персонал, массажист, мастер салона красоты, тренер).

– Кто в будущем войдет в ваш ближний круг? (друзья, члены семьи).

Второй круг – ваши эмоции и чувства. Определите, с кем вы готовы делиться своими переживаниями и эмоциями. Действуем по схожему алгоритму, отвечая на три вопроса:

– Кто всегда был готов вас выслушать и поддержать эмоционально в прошлом (несколько лет назад)?

– Кто разделяет ваши эмоции в данный момент?

– Кто, возможно, это будет спустя несколько лет, когда вы смените круг общения и, может быть, место жительства?

В третьем круге обозначьте, какой информацией о себе вы готовы делиться, а какой – нет, и с кем из друзей, из родных?

– Самое сокровенное о себе я раньше рассказывал только... (кому?)

– А кому сейчас вы готовы доверить свои секреты?

– А в будущем кто может войти в этот круг самых доверенных людей?

И четвертый круг – ваше время. Кто и при каких обстоятельствах может занимать ваше время, кому и в каком объеме вы готовы его уделить.

– Кто в прошлом (несколько лет назад) всегда был готов уделить вам время?

– С кем вы с радостью проводите время в данный момент?

– Кого бы вы хотели видеть рядом спустя несколько лет?»

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Посмотрите на получившуюся карту: кто или что находится в каждой зоне? Где у вас самые четкие и содержательные ответы, а следовательно – прочные «заборы», а где – самые прозрачные? Поделитесь, как со временем менялось ваше представление о личных границах? Стали они более крепкими или гибкими? Изменился ли круг лиц в рамках этих границ?»

Ответы участников.

*Ведущий:* «Теперь, пожалуйста, объединитесь в пары. Покажите друг другу свои «Карты границ». Расскажите: в какой зоне вам легче всего защищать свои границы? А в какой вы неуверенно себя чувствуете? Почему? Считаете ли вы, что вашу границу нужно защищать? Или она достаточно гибкая и прочная, так как вы, например, владеете искусством коммуникации?»

Участники выполняют задание.

*Упражнение 3 «Ключ, Мыло и Сейф»<sup>64</sup>*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* формирование осознанного отношения к необходимости безопасного поведения в сети Интернет, развитие ассоциативного мышления.

*Необходимые материалы:* доска/флипчарт, маркеры.

*Ведущий:* «Ребята, а теперь давайте поговорим, как наше умение вести себя безопасно выражается в цифровой среде. Казалось бы, учитывая, как много времени современный человек проводит в интернет-пространстве, каждый уже знает и соблюдает правила безопасного поведения в сети, как знает и понимает правила дорожного движения. Однако почему-то иногда наша бдительность ослабевает, и тогда цена ошибки может оказаться слишком высокой. Возможно, правила безопасного поведения кажутся нам скучными и потому необязательными? Давайте вспомним эти ключевые правила «самозащиты» в сети Интернет, будет здорово, если вы сделаете их вашими спутниками на всю жизнь. И в этом вам могут помочь легкие для запоминания аналогии: ключ от дома, моем руки с мылом, и документы в сейфе.

Как вы думаете, что представляет собой «ключ от дома» в контексте цифровой среды и почему он должен быть «секретным, надежным и только вашим, личным»?

Ведущий подводит участников к выводу, что ключ от дома является аналогией пароля доступа к своим данным. Важно использовать индивидуальные и сложные пароли, состоящие из букв, цифр и специальных символов. Например, сохраняющий популярность пароль «123456» может быть использован злоумышленниками для доступа к персональным страницам, порталам, электронной почте.

*Ведущий:* «Ребята, а как вы думаете, что означает аналогия «моем руки с мылом» применительно к использованию компьютера или гаджета?»

---

<sup>64</sup> Программа проведения интерактивных семинаров-тренингов по безопасности для детей и подростков в рамках социального проекта «Оберег. Поиск пропавших детей». Методическое пособие / Благотворительный фонд «Оберег». – Иркутск, 2019. – 56 с. – URL: [https://obereg-poisk.ru/wp-content/uploads/2019/12/metod\\_posobie\\_seminars.pdf](https://obereg-poisk.ru/wp-content/uploads/2019/12/metod_posobie_seminars.pdf) (дата обращения: 20.10.2025).

Ведущий подводит участников к заключению о том, что «Мыть руки с мылом» – метафора использования антивирусов. Важно устанавливать специальные защитные программы и фильтры, используя только лицензионное программное обеспечение с актуальными обновлениями. Следует избегать скачивания программ из сомнительных источников и не открывать подозрительные файлы или рассылки.

*Ведущий:* «Ребята, а что бы вы хранили в сейфе, когда речь идет о вашей безопасности в сети, и почему?»

Ведущий подводит участников к заключению, что документы в сейфе – метафора конфиденциальных данных. К конфиденциальным данным относятся: логин, пароль, паспортные данные, адреса регистрации и проживания и даже личные фотографии. Любая информация, размещенная в сети, формирует «цифровой след», который не исчезает, сохраняется в сети. Неосторожная публикация может оказать существенное негативное воздействие на репутацию человека, например, в процессе построения его карьеры. Кроме того, незащищенные персональные данные могут быть использованы мошенниками или лицами, ведущими в цифровой среде незаконную деятельность. Важно помнить: «Наши документы всегда в сейфе».

*Ведущий:* «Чтобы закрепить знания правил безопасного виртуального поведения, давайте поиграем: разделимся на три подгруппы, в соответствии с озвученными аналогиями. Для каждой подгруппы два задания:

– Составить тексты, разъясняющие правила интернет-безопасности в стиле, доступном и понятном разным людям: маленькому ребенку, пожилому человеку, себе самому год назад. Вы можете привести примеры опасности, которая может быть предотвращена (человек не попадет на крючок мошенника, если не раскрывать персональные данные, или предотвращение кражи средств, если не сообщать реквизиты пластиковых карт, избежать потери данных из-за вируса, распространения личных фотографий и др.).

– Изобразить символически приведенные аргументы – например, нарисовать в виде карикатуры или краткой памятки, которую можно будет вручить вашей целевой аудитории».

После обсуждения представители каждой подгруппы представляют свои результаты.

*Ведущий:* «Ребята, давайте подведем итог этого упражнения. Понравились ли вам данные аналогии? Что больше всего запомнилось?»

*Упражнение 4 «Что же такое манипуляции?»<sup>65</sup>*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* расширение представлений о приемах манипуляции, развитие навыков распознавания манипуляций и освоение моделей поведения в случаях столкновения с манипуляциями.

*Необходимые материалы:* мяч (или клубок ниток, или мягкая игрушка), бумага для записи, ручки (по числу участников), аудиозапись спокойной музыки.

*Ведущий:* «Ребята, давайте теперь подумаем, как так получается, что иногда вы можете делать что-то, противоречащее вашим ценностям, под влиянием других людей. Речь о манипуляциях.

Как только человек стал социальным существом, перед ним встала проблема управления другими людьми. Существует очень много приемов и инструментов, позволяющих осуществлять управление людьми, среди них есть и манипуляция. Манипуляция – это скрытое управление человеком против его воли, приносящее инициатору одностороннюю выгоду в ущерб объекту манипуляции<sup>66</sup>. Иными словами, манипуляция – это давление, вынуждающее человека выполнить то, что необходимо или выгодно инициатору манипуляции. Важно отличать манипуляцию от честной просьбы или открытого разговора. В манипуляции, как правило, есть скрытая цель, игра

---

<sup>65</sup> Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с. – ISBN 5-7695-0192-8.

<sup>66</sup> Дегтярев, М. Манипуляции: как опознать и обезвредить. Секретное оружие в личном и деловом общении / М. Дегтярев. – Москва: Издательство АСТ, 2024. – 304 с.

на чувствах и ограничение времени для принятия решения: «решай сейчас», «никому не говори», «если любишь/уважаешь – сделай».

Важно понять: умение замечать манипуляцию – это навык самозащиты, признак ответственного подхода к своей жизни. Не менее важно уметь замечать моменты, когда вы сами переходите в роль манипулятора и начинаете «дергать за ниточки» других людей в попытке склонения к каким-то действиям в своих интересах. Манипуляцию трудно назвать чисто плотным приемом взаимодействия. Манипулируя, вы подрываете свою репутацию и разрушаете доверие к вам окружающих: люди запоминают не «какой он умный и находчивый», а «с ним небезопасно, от него надо держаться подальше». Кроме того, манипуляция содержит риск перейти грань не только моральную, но и юридическую. В российском законодательстве предусмотрены меры наказания за шантаж, клевету и унижение человеческого достоинства и публичные оскорбления, распространение чужих персональных данные без согласия их владельца, незаконный сбор денег. Так что манипуляции по сценариям «ты мне платишь или я всем все расскажу», травли, публикации фотографий, например, с каких-либо вечеринок без согласия лиц, запечатленных на снимках, – это не шутка и может стать основанием для проведения следственных действий и судебного иска.

Даже если вы сами стали жертвой давления, важно помнить, что решения, которые вы приняли, все равно ваши. Перевели деньги – это ваш финансовый риск; есть высокая вероятность, что их не удастся вернуть даже полиции. Переслали кому-то ссылку сомнительного содержания – вовлекаетесь в риск стать соучастником правонарушения или даже преступления. Важно помнить, что лишь ваша осознанность, критичность, умение взять паузу перед действием, которое, пусть на мгновение, но показалось вам сомнительным, помогут предотвратить негативные последствия.

Как распознавать манипуляции? Манипуляция может быть примитивной: угрозы, ультиматумы, прямое давление («если не сделаешь – будет плохо»). Существуют и более тонкие, неочевидные манипуляции: например, когда «давят» на чувство вины («я на тебя рассчитывал(а), а ты...»), предлагают ложную дилемму («или со мной,

или против меня»); используют социальное давление («все нормальные уже так сделали»); создают впечатление дедлайна, необходимости принятия решения «здесь и сейчас» (таймеры, «последний шанс»); перегружают фактами, перед объемом которых человек теряется, перестает понимать содержание слов и оказывается под влиянием манипулятора; создают цепочку микрообязательств (поставить «лайк», потом сделать репост, потом поддержать постильным взносом, а затем внести определенную сумму); предоставляют псевдовыбор («чай или кофе?» вместо честного «хотите ли вы вообще?»), используют схему «приманка и подмена» – выстраивают ситуацию, при которой жертву манипуляции увлекают заманчивым предложением («приманивают»), но затем это предложение «подменяют» другим.

Перечисленными приемами арсенал манипуляторов не исчерпывается. Названия некоторых из них современный русский язык адаптировал с английского языка.

Лавбомбинг – с английского языка дословно переводится «бомбардировка любовью» – манипулятивная стратегия, которая проявляется в чрезмерных знаках внимания, заботе подарках, комплиментах. Цель лавбомбинга – завоевать доверие, создать эмоциональную зависимость, после которых сложно отказаться от выполнения каких-либо просьб или требований.

Неггинг – сокращение английского словосочетания *negative hit*, что в переводе означает «отрицательный удар», – это манипулятивный прием, замаскированный под комплимент. Направлен на то, чтобы уязвить самооценку, вызвать неуверенность и сделать собеседника более восприимчивым к чужому мнению. Например: «О, ты так старалась сегодня выглядеть хорошо!» – за похвалой есть вполне ощутимый намек на то, что старания по поддержанию внешнего вида в наилучшем состоянии закончились провалом. «Не ожидал, что ты можешь быть такой умной!» – фраза содержит не комплимент интеллектуальным способностям, а сомнение в них.

DARVO – сокращение от английских слов «Deny–Attack–Reverse Victim/Offender», что переводится как отрицать, атаковать, переворачивать роли жертвы и агрессора. Сначала манипулятор отрицает какой-либо факт: говорит, что ничего

не было, перекраивает смысл произошедшего и обесценивает реакцию жертвы. Затем вместо диалога нападает: обвиняет, критикует интеллект, честность и прошлые ошибки, пытается представить жертву нестабильной/неадекватной. И, наконец, подменяет роли: манипулятор представляет себя жертвой, а жертву – «виновником»: «меня спровоцировали», «я лишь защищался». Задача манипулятора – «перевернуть» историю так, чтобы снять с себя ответственность и вынудить жертву испытать чувство вины, неудовлетворенность, зависимость.

Фьючерфейкинг – переводится с английского языка как «фальсификация будущего» манипулятивная тактика, при которой манипулятор обещания, не собираясь их выполнять. Использование тактики фьючерфейкинга способно создать у жертвы манипуляции эмоциональную зависимость, что позволяет манипулятору получить свою выгоду, удовлетворить свои интересы.

Итак, вы могли убедиться, что арсенал манипулятивных тактик весьма разнообразен. Как можно им противостоять?»

Ведущий слушает несколько ответов, помогает обучающимся самим найти ответ.

*Ведущий:* «Алгоритм противостояния манипуляции заключен в трех последовательных действиях: «Остановиться – Проверить – Решить». Сначала остановитесь: возьмите паузу и прямо скажите «я подумаю» или «отвечу позже». Не стоит принимать решений под воздействием эмоций или в условиях искусственно созданного дедлайна (ограничения на время принятия решения или совершение действия). Затем проверьте: что собеседник на самом деле хочет и почему ему выгодно, чтобы вы согласились? Какие у вас факты и можно ли их перепроверить в нескольких источниках информации? Каковы возможные риски: потеря денег, репутации, контроля над личными данными, нарушение закона? И после этого можно принимать решение: отказывать или, например, выдвигать собственные условия. Например: «Нет, я в таких проектах не участвую», «Личные данные и пароли никому не передаю», «Предоставьте мне сведения, как с вами можно связаться, если я позже решу принять ваше предложение». Если давление продолжается, блокируйте собеседника, прерывайте

диалог. Если в ваш адрес звучат угрозы – делайте снимки экрана, сохраняйте переписку, попробуйте сделать аудиозапись разговора, а затем обращайтесь к модераторам площадки или ко взрослому, кому вы доверяете.

Если вы осознали, что оказались втянутыми в манипуляцию, все равно остановитесь: не стоит усугублять ситуацию и умножать риски. По возможности, соберите возможные доказательства манипуляции – снимки экрана переписки (манипуляторы могут ее удалить), ссылки, ники, номера телефонов, адреса электронной почты. И снова важно обратиться за помощью к модераторам площадки или ко взрослому, кому вы доверяете. Если вы подозреваете, что оказались втянутыми в ситуацию, которая содержит риски нарушения закона (правонарушения или преступления), то решение «замять» или надеяться на авось будет ошибочным; чем раньше признать ошибку, тем больше шансов обойтись без тяжелых последствий. Возможно, вам понадобится психологическая поддержка – это тоже естественно, и важно за ней обратиться, если у вас сложные чувства после этой ситуации.

Чтобы самому не стать манипулятором, важно следовать следующим принципам:

- Говорить прямо, чего вы хотите и зачем.
- Помнить, что у собеседника есть право сказать «нет», и уважать это право.
- Анализировать свое поведение, в том числе в цифровой среде: исключить принуждение, шантаж, обороты по принципу «если любишь – докажи».
- Всегда проясняйте границы допустимого, особенно в онлайн-режиме.
- Относитесь ответственно к тому, чтобы делиться с кем-либо фотографиями или иными данными других людей, не имея на то их согласия.

Теперь, когда вы больше узнали о манипуляциях, я прошу вас с учетом полученной информации обратиться к собственному опыту. Я предлагаю вам честно и спокойно подумать о ситуациях, когда вы сталкивались в своей жизни с манипуляциями. Пожалуйста, вспомните и кратко опишите (можно просто ключевыми словами или фразами) случаи из своей жизни, когда вы сталкивались с фактами манипуляции. Как вы понимали, что это манипуляция? Какую тактику использовал

манипулятор? Удавалось ли вам отразить манипуляцию? Какой опыт вы получили в результате?»

На выполнение задания отводится 15 минут. В процессе выполнения задания рекомендуется включить спокойную музыку.

*Ведущий:* «Признавать факт нахождения в манипуляции очень непросто. Если кто-то из вас готов поделиться своей историей, своим опытом, это будет полезно каждому из нас. Я передам мяч тому, кто поднимет руку, и кто готов рассказать о своем примере».

Участники по желанию рассказывают свои примеры; при возникновении дискуссии ведущий модерирует ее, поддерживает тех, кто высказался.

*Примечание:* возможный вариант самостоятельной проработки участниками проблематики манипуляций – решение предлагаемых кейсов: выявление факта манипуляции и аргументация позиции, определение тактики манипуляции, предложения по выбору способа противостоять манипуляции. Пример ситуации: непосредственно перед контрольной работой старшеклассник, который к ней не готов и не хочет получить по результатам контрольной работы нежелательную отметку, предлагает своему приятелю прогулять занятие и, видя его сомнения, аргументирует: «Ты мне друг или нет?» Участникам предлагается определить, является ли такое поведение манипуляцией, аргументировать свой ответ и предположить, какая тактика использована, предложить варианты отражения манипуляции (например: приведенная ситуация является манипуляцией, так как ценность дружбы используется для решения личных сиюминутных интересов; создается ложная дилемма: либо «друг», либо «предатель» – третьего не дано, предпринимается попытка формирования чувства вины и страха потерять эмоциональную связь; возможный способ отражения манипуляции – указать на ее факт, пояснить собственное понимание дружбы как общности интересов и взаимного уважения).

Завершается упражнение рефлексией.

Возможные вопросы для обсуждения:

– Что вы узнали нового о манипуляциях?

– О каких приемах, которые помогают не поддаться манипуляции, вы узнали?»

*Упражнение 5 «Мои границы – моя ответственность»*

*Время:* 25 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков по защите собственных границ.

*Необходимые материалы:* распечатанные карточки с краткими описаниями ситуаций.

*Ведущий:* «Продолжаем развивать наши умения в понимании личных границ и их защите. Для выполнения следующего задания я прошу вас разделиться на три группы. Каждая группа получит карточку с описанием ситуации. Ваша задача – обсудить ее в группе и ответить на три вопроса: 1) Какие личные границы здесь нарушаются? 2) Какие риски для личной безопасности существуют? 3) Какие действия можно предпринять, чтобы защитить себя? У вас есть 15 минут на обсуждение. Затем каждая группа кратко представит свою ситуацию и выводы».

### **Примеры ситуаций на карточках**

Ситуация 1: На вечеринке вам наливают алкоголь, хотя вы сказали, что не пьете. Все вокруг смеются и говорят: «Не будь занудой!»

Ситуация 2: Незнакомый человек в Интернете, с которым вы играете в онлайн-игру, начинает расспрашивать о вашей школе, адресе и просит прислать фото.

Ситуация 3: Старший брат постоянно заходит в вашу комнату без стука, даже когда вы просите его этого не делать.

Участник от каждой группы представляет остальным участникам результаты обсуждения рассмотренной ситуации. Ведущий уточняет, есть ли у остальных вопросы или дополнения, модерировать дискуссию.

Завершается упражнение рефлексией.

Вопросы для обсуждения:

– Что больше всего запомнилось?

– Вызвало ли что-то сложности?

– Защищая собственные границы, о какой ответственности важно помнить?

*Упражнение 6 «Светофор безопасности: Нельзя, Осторожно, Можно»<sup>67</sup>*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* совершенствование навыков четко определять и обозначать психологические границы личного пространства.

*Необходимые материалы:* стикеры (желтые, красные, зеленые) (от 5 шт. каждого цвета на одного участника), лист ватмана.

*Ведущий:* «Представьте, что у вас есть личный светофор, который помогает вам демонстрировать окружающим, с какими просьбами к вам можно обращаться, а с какими – категорически нельзя, какие действия возможны, а какие – нет. Зеленый свет – «Можно», желтый – «Осторожно, нужно спросить», красный – «Нельзя, стоп!» Возьмите стикеры: зеленые, желтые и красные. На каждом стикере напишите одну короткую фразу, которая четко обозначает вашу границу. Например, на зеленом: «Ко мне можно приходить в гости без предупреждения». На желтом: «Я не против помочь с домашней работой, но спроси меня заранее». На красном: «Я не позволю, чтобы кто-то читал мои личные сообщения». Примените это к разным жизненным сферам: учеба, дружба, семья, отношения, Интернет. У вас есть 10 минут, чтобы заполнить хотя бы по одному стикеру каждого цвета для каждой из перечисленных сфер жизни. Если получится, то можно использовать и больше стикеров».

Ведущий кладет стикеры трех цветов (красный, желтый, зеленый) на стол, откуда каждый участник берет необходимое ему количество.

*Ведущий:* «Теперь приклейте свои стикеры на большой общий лист ватмана, который мы разделили на пять столбцов по сферам жизни: учеба, дружба, семья, отношения, Интернет. И давайте сделаем это в цветовом решении светофора, то есть в верхней части наклеиваем красные стикеры, посередине желтые, и зеленые снизу».

Участники наклеивают свои стикеры.

---

<sup>67</sup> Методические материалы по вопросам формирования навыков безопасного поведения у детей и подростков / авторы-составители: Н.Ю. Марчук, И.В. Пестова, Т.Р. Дильмиева. – Екатеринбург: ГБОУ СО ЦППРиК «Ладо», 2014 – 52 с.

Ведущий зачитывает содержание записей на стикерах, организует обсуждение.

*Ведущий:* «Какие утверждения чаще всего повторяются? Заметили ли вы что, одно и то же или схожее утверждение может оказаться в разных цветах? Почему так может происходить? Как вы думаете, возможно ли применять этот «светофор» в ежедневном общении?»

### Завершение

*Упражнение 7 «Круг рефлексии: Мой «щит» безопасности»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* подведение итогов, обобщение полученной информации.

*Необходимые материалы:* листы бумаги формата А4, принадлежности для рисования (карандаши, фломастеры) по числу участников.

*Ведущий:* «В завершение нашего занятия я прошу вас представить себе такую ситуацию: допустим, в ваш класс пришел новый ученик, который не знает ни вас, ни нашу школу, ни наш город. Он, кстати, утверждает, что прибыл из будущего, и в его мире все устроено по-другому. На основе проблематики, с которой мы работали сегодня на занятии, давайте дадим ему несколько рекомендаций, соблюдение которых позволит новичку чувствовать себя безопасно в новой обстановке и не провоцировать конфликтов».

Ведущий фиксирует предложения обучающихся на доске, распределяя их по группам «Запрещено», «Допускается», «Разрешено», затем организывает обсуждение предложений.

*Ведущий:* «Предлагаю вам создать визуальный образ защиты ваших личных психологических границ. Это может быть щит, или своего рода оберег, или личный тотем. Сначала нарисуйте контур щита или оберега любой предпочитаемой формы, а затем изобразите на нем символы какие-то понятий, явлений, предметов, которые вам помогают чувствовать себя защищенными, в безопасности: это могут быть ваши друзья, родители, домашние питомцы, любимые занятия или что-то другое».

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «По-моему, у вас здорово получилось. А теперь подумайте, куда вы можете разместить этот рисунок, может быть это первая страница тетради, которую вы чаще всего открываете, или ваш рабочий стол дома, или другое место, где вы часто будете его замечать. Пусть он помогает вам развивать свою осознанность, умело защищаться от возможных внешних негативных воздействий и напоминает о нашем занятии.

В завершение нашего занятия подведем его итоги:

- Кто помогает вам почувствовать себя в безопасности?
- Что помогает вам почувствовать себя в безопасности?
- Кто несет ответственность за вашу безопасность?
- Какой момент сегодняшнего занятия был для вас наиболее значимым?
- Какой новый «инструмент» для своей безопасности вы сегодня для себя нашли?

Занятие завершено, благодарю всех за участие!»

### **Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии** **Занятие «Право как часть моей жизни» для обучающихся психолого-педагогических классов (10-11 классы)**

**Цель:** формирование представлений о сфере права в контексте юридической психологии, развитие навыков противостоять групповому давлению и манипуляции, умений совершать выбор в соответствии со своими ценностями.

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

**Необходимые материалы:** доска, мел (по желанию – проектор, экран).

#### **Процедура проведения**

Вступительная часть

Разминка

*Упражнение 1 «Индивидуальное восприятие»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* эмоциональная включенность в совместную работу, мотивация к обсуждению понятия «право».

Все участники сидят в кругу. Ведущий предлагает одному из участников пересадить остальных, учитывая цвет волос, от более светлых к более темным.

*Ведущий:* «Сейчас мы проведем интересное упражнение. Я выберу одного из вас, и его задача – рассадить остальных по кругу так, чтобы цвет волос менялся от самых светлых к самым темным. Тот, кто выполняет рассадку, делает это так, как считает правильным, и мы не будем это комментировать или менять. Когда первый участник завершит, я выберу второго участника. Его задача пересадить всех по-своему так, как он думает лучше. После этого придет очередь третьего участника – он тоже попробует составить свой порядок».

Пока участник рассаживает обучающихся, его мнение никак не корректируется. Когда задание завершено, выбирается второй участник, который может пересадить обучающихся так, как, по его мнению, было бы более верно. После этого та же задача выполняется третьим участником.

*Ведущий:* «Во время этого упражнения важно помнить – у каждого свое видение ситуации, это здорово. Мы все видим все немного по-разному, и это нормально. Давайте подумаем, почему так происходит и что мы можем из этого понять».

*Вопросы для рефлексии:*

– Как при существовании индивидуального восприятия людям удается решать проблемы, возникающие в процессе общения?

– Имеет ли право каждый человек чувствовать, думать по-своему?

– Что нужно, если между членами общества возникают конфликты и противоречия, и их необходимо как-то разрешать?

Ведущий подводит участников к выводу о том, что для жизни в обществе людям нужны общие правила или социальные нормы, которые кодифицируются.

*Ведущий:* «Некоторые из правил и норм закрепляются обычаями или этикетом, например норма приветствия в той или иной стране или в разные эпохи. Какие вы знаете

варианты приветствия в разных странах и эпохах? (кивок, рукопожатие, реверанс и др.). Для того, чтобы важные правила понимались всеми единообразно, эти правила фиксируются в письменном виде, тогда возникает «право», основанное на законах. Какие правила для вас наиболее важны?»

Ведущий записывает правила и ранжирует их вместе с участниками занятия.

Групповая рефлексия: что важного заметили в процессе упражнения?

*Упражнение 2 «Юридическая психология как направление профессионального развития»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* мотивация обучающихся к выбору траектории развития в профессиональной области.

*Необходимые материалы:* проектор, экран для показа ролика (при необходимости).

*Ведущий:* «Мы обсудили, какое важное место занимают в нашей жизни правила и сфера права, предлагаю немного соприкоснуться с такой интересной отраслью психологической науки как юридическая психология.

Как известно, человек существо социальное. Живя в обществе, мы все имеем как права, так и обязанности перед окружающими нас людьми, родителями, друзьями, коллегами. Но есть люди, которые нарушают правила и совершают преступления. От этого общественная жизнь становится небезопасной. Почему так происходит? Часто человек просто не умеет достигать своей цели разными способами. Не понимает, как это можно сделать без ущерба для себя и окружающим. Юридический психолог как раз помогает людям найти ресурсы для удовлетворения своих потребностей без совершения правонарушений и помогает реабилитироваться тем, кто уже переступил черту закона.

Чем конкретно может заниматься юридический психолог? Юридический психолог может работать в суде, совместно с другими специалистами проводить экспертизу, чтобы ответить на поставленные судом вопросы. Например, мог ли управлять своими

действиями подсудимый? Был ли он в состоянии аффекта? Осознавал ли он, что происходило в момент преступления и прочее. Юридический психолог присутствует на допросах несовершеннолетних, сопровождая детей и подростков в юридически значимых ситуациях. Юридический психолог составляет психологические портреты для помощи в поимке преступника. Юридический психолог помогает человеку в трудных жизненных ситуациях найти психологические ресурсы, благодаря которым он сможет достичь своих целей и удовлетворить потребности, не прибегая к преступным деяниям, суициду, зависимостям, рискованному поведению, агрессии. Юридический психолог помогает заключенным реабилитироваться и, выйдя на свободу, полноценно жить в гармонии с обществом. Юридический психолог изучает, почему некоторые люди становятся жертвами преступления чаще других, разрабатывают рекомендации, как снизить этот риск.

Юридическая психология ищет ответы на сложные вопросы человеческой психологии, например, как формируется личность преступника. Юридические психологи оказывают помощь при принятии судебных решений, проводят психологические экспертизы обвиняемых, исследуют свидетельские показания, разрабатывают методы взаимодействия с потерпевшими. То есть, делают все необходимое для того, чтобы юристы могли разобраться в поведении как потерпевшего, так и человека, совершившего преступление. Юридические психологи работают в психологической службе МВД и МЧС, сопровождают оперативно-розыскные мероприятия, проводят судебные психологические экспертизы, реабилитацию сотрудников силовых структур.

Также юридический психолог – это профессия будущего, так как он работает с различными проблемами, набирающими обороты на просторах Интернета, который является неотъемлемой частью жизни современного человека. Как определить склонность к отклоняющемуся преступному поведению по страничке в социальной сети? Как помочь жертве кибертравли? На эти и многие другие вопросы может ответить юридический психолог».

Примечание: Для дополнительной информации ведущий может предложить посмотреть ролик о деятельности юридического психолога, подготовленный факультетом «Юридическая психология» ФГБОУ ВО МГППУ: <https://tube.mgppu.ru/w/jCbVy2jPcpLm8yVWgFXkES>

*Упражнение 3 «Кулак»*

*Время упражнения:* 10 минут.

*Цель упражнения:* формирование представлений о групповом давлении, манипуляции; мотивация к освоению навыков ассертивного взаимодействия.

*Ведущий:* «Как вы думаете, что может нас заставить нарушить правила, даже когда мы этого не хотим?»

Ответы участников. Ведущий подводит к понятию «давление группы».

*Ведущий:* «Давайте посмотрим, как это может выглядеть. Сейчас будем уговаривать одного участника разжать кулак».

Один участник выходит в центр аудитории, а все остальные начинают разными способами уговаривать его разжать кулак.

*Вопросы для рефлексии:*

– Что вы чувствовали при таком общении?

– Трудно ли было сопротивляться групповому давлению? Что для этого нужно?»

(Ведущий подводит участников к выводу: чтобы мы могли в нужный момент сопротивляться и выбрать действие, которое совпадает с нашими ценностями, важно уметь говорить «НЕТ!»).

*Упражнение 4 «Приемы группового давления»*

*Время упражнения:* 15 минут.

*Цель упражнения:* формирования представлений о типах группового воздействия, мотивация к овладению навыками уверенного поведения через умение отказывать.

*Необходимые материалы:* доска или флипчарт, мел или маркеры.

*Ведущий:* «У каждого из нас есть невидимые, но очень важные границы – они как невидимый щит, который защищает наше чувство безопасности, комфорт

и уважение. Но иногда этот щит нарушается, и мы чувствуем себя плохо. Давайте начнем с простого: я буду называть разные действия или ситуации, а вы, если вы чувствуете, что вы не любите, чтобы с вами так поступали, поднимаете руку. Готовы? Начнем.

– Ваши друзья хотят, чтобы вы пошли на вечеринку, хотя вы устали и хотите остаться дома.

– Вам постоянно пишут в соцсетях и требуют ответа немедленно.

– Кто-то просит у вас списать домашнее задание, хотя вы сами не сделали.

– Ваши родители читают ваши сообщения без разрешения.

– Вам предлагают принять участие в онлайн-голосовании, где нужно голосовать за кого-то, кого вы не знаете.

Подростки поднимают руки в ответ на ситуации, которые для них являются нарушением границ. Ведущий внимательно наблюдает, фиксирует на доске (флипчарте) ключевые слова, которые прозвучат в ответах (например: «неприятно», «смущает», «давит», «не хочу» и иное). Это создает безопасное пространство и показывает, что многие переживают похожее.

*Ведущий:* «Вижу, что многие из вас сталкивались с похожими ситуациями. Значит, тема актуальна. Иногда в жизни нас пытаются убедить сделать то, чего мы не хотим – например, пойти на вечеринку, когда хочется остаться дома, или сказать что-то, во что не веришь. Давайте попробуем понять, с помощью каких приемов человека пытаются заставить пойти против своих желаний и ценностей. Представьте ситуацию: есть человек, который не хочет танцевать. Но группа решила, что он обязан это сделать. Какие фразы могли бы сказать участники группы, чтобы заставить его подчиниться?»

Участники предлагают идеи, ведущий фиксирует их на доске.

*Ведущий:* «Отлично! Мы собрали много вариантов, предлагаю обнаружить в них общее и выделить те приемы, которые обычно используются».

Ведущий направляет обсуждение участников и подводит их к перечню приемов группового давления:

- а) лесть, похвала;
- б) шантаж, подкуп;
- в) уговоры, обман;
- г) угроза, запугивание.

*Ведущий:* «Встречали ли вы такие приемы в книгах, фильмах? Желаящие делятся примерами».

*Упражнение 4 «Стоп»*

*Время упражнения:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие самоанализа и рефлексии по отношению к своему умению говорить «нет».

*Ведущий:* «Давайте потренируемся умению говорить «нет» на практике. Сейчас нам нужно разделиться на пары. В парах один участник стоит, а другой подходит к нему. Остающийся на месте участник должен сказать «Стоп!», когда подошли на более близкое расстояние, чем это комфортно. Затем участники меняются местами.

*Рефлексия:* желающие участники делятся с группой наблюдениями о том, что чувствовали, и о чем думал каждый из участников пары, когда говорил/слышал слово «Стоп».

*Упражнение 5 «Мифы – почему НЕ принято говорить: «НЕТ»»<sup>68</sup>*

*Время упражнения:* 15 минут.

*Цель упражнения:* формирование умений противостояния попыткам манипулирования.

*Необходимые материалы:* доска, мел, (по желанию – проектор, экран).

*Ведущий:* «Теперь мы можем обнаружить, какие приемы могут использоваться, чтобы заставить нас делать то, что способно причинить вред. Как вы считаете, если

---

<sup>68</sup> Сирота, А.В. Профилактическое занятие «Умей сказать: «НЕТ!» / А.В. Сирота. – URL: [https://iro86.ru/images/1/3/27\\_Разработка\\_классного\\_часа\\_Умей\\_сказать\\_нет.pdf](https://iro86.ru/images/1/3/27_Разработка_классного_часа_Умей_сказать_нет.pdf) (дата обращения: 20.10.2025).

человек понял приемы манипуляции, возникнут ли у него сложности говорить «нет», даже если он понимает, что хочет это сделать? Что может помешать? Что помешало сказать «нет» героям книг и фильмов в тех примерах, которые вы сейчас приводили?»

Ведущий обобщает предположения участников и подводит их к тому, что убеждения самого человека могут помешать ему сказать «нет». Некоторые из этих убеждений можно назвать мифами. Ведущий систематизирует основные мифы либо показывает уже готовый список на экране.

Примеры формулировок для мифов:

- человек не должен отказывать другу (друзьям), иначе он разрушит отношения и останется один;
- нельзя отказать, иначе будешь «плохим» для этого человека (группы);
- если я откажу этому человеку, то потом он откажет мне;
- если я откажу этому человеку, то обижу (или подведу) его, а потом буду чувствовать себя виноватым;
- хорошие люди не отказывают;
- если человек отказывает, то он выглядит эгоистом, который думает только о себе; если человек выполняет просьбу, то к нему будут хорошо относиться;
- если человек что-то сделает, то все будут считать меня трусом (слабаком и др.) и отвергнут его.

*Ведущий:* «Замечательно! Мы собрали достаточно много вариантов. Давайте попробуем привести аргументы, почему каждый из них – это все же миф».

Варианты аргументации: когда мы больше всего боимся разрыва отношений, то человек может сделать с ними то, что захочет, мы начинаем зависеть от чужого мнения и чужого выбора, теряем свою свободу. Если мы говорим «нет», то возможна разная реакция: возможны злость и обида, но также возможны принятие, уважение и спокойствие. Если мы умеем говорить «нет», мы можем сохранять внутреннее спокойствие и уверенность в своем выборе. Умение сказать «нет» помогает построить

здоровые отношения с теми, кто готов уважать личный выбор человека. Умение сказать «нет» дает нам свободу выбрать то, что нам действительно полезно и нравится, помогает раскрыть свои способности и дает гораздо больше возможностей для развития.

Вопросы для итоговой рефлексии:

- Как вы считаете, какой из мифов чаще всего на нас влияет?
- С каким мифом сложнее всего поспорить?
- Какой миф могут использовать те, кто пытается нас убедить сделать то, что для нас вредно?

*Упражнение 6 «Откажись по-разному»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков уверенного поведения и способностей совершать самостоятельный выбор.

*Необходимые материалы:* доска, мел, (по желанию – проектор, экран).

*Ведущий:* «Чтобы отказать другому в сложной ситуации важно иметь такой навык. Этот навык можно натренировать, как мышцы в спортзале. Важно иметь несколько вариантов, с помощью которых я могу отказаться, чтобы выбрать наиболее подходящий. Давайте посмотрим, как мы можем отказываться по-разному. Сейчас вы будете предлагать мне сделать то, что я не хочу, а я буду отказываться».

1. Отказ-обещание:

- Пойдем гулять!?
- Завтра – обязательно, а сейчас к контрольной готовлюсь, ты уж извини.

2. Отказ-альтернатива:

- Пойдем гулять?
- Холодно, давай лучше у меня фильм посмотрим!

3. Отказ «обстоятельства не позволяют»:

- Пойдем гулять!
- Не могу, у меня много дел! Мне на тренировку нужно (можно так же увести разговор в сторону).

## 4. Отказ-отрицание:

– Пойдем гулять!

– Не хочу. Дурацкое времяпрепровождение ... только время терять ... (с тобой не хочу... просто не хочу!)

## 5. Отказ-конфликт:

– Пойдем гулять!

– Отвали со своей прогулкой! (сам занимайся этой ерундой!)

*Ведущий:* «Отлично! Как вы думаете, как мы можем систематизировать варианты отказа? Какие цели преследует каждый из вариантов? В каких ситуациях уместно использовать эти варианты?»

а) Отказ – соглашение. Человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например, «Ребята, спасибо, но мне так неудобно вас затруднять».

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято («Пойдем завтра в кино?» – «С удовольствием, но завтра у меня занятия/ контрольная работа по математике»).

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение («Пойдем завтра в спортзал?» – «Давай лучше погуляем по поселку»).

г) Отказ – отрицание. Человек дает понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение («Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес»).

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы («Давай сходим на концерт?» – «Еще чего! Сам топай!») Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

*Ведущий:* «Похоже мы нашли разнообразные варианты для отказа. Кто хочет потренироваться?»

Желающий участник выходит, и ему предлагают заранее запланированные предложения. Участник пробует отказаться разными способами. Он может использовать подсказку группы.

*Вопросы для рефлексии:*

– Какие из этих форм отказа для вас больше всего подходят?

– Какая форма наиболее приемлемая

и безобидная? Завершение

*Упражнение 7 «Круг*

*знаний»* *Время: 5-7*

*минут.*

*Цель упражнения:* подведение итогов занятия, рефлексия.

*Ведущий:* «Ребята, в завершение нашего занятия прошу вас собраться в общий круг. Сегодня у нас с вами состоялся, на мой взгляд, очень содержательный и важный разговор. Прошу каждого из вас поочередно, по часовой стрелке нашего круга, поделиться своими впечатлениями: Что нового вы сегодня узнали? Что вас заинтересовало? Что произвело впечатление? О чем бы вы хотели узнать больше?»