

**Методические рекомендации  
по проведению  
«Недели психологии»  
в общеобразовательных организациях  
субъектов Российской Федерации**

2022 год

## Оглавление

Введение.....	3
Общие положения организации «Недели психологии» .....	4
Организаторы и участники «Неделя психологии» .....	9
Примерный перечень методических разработок для проведения мероприятий «Неделя психологии».....	14
Каталог электронных ресурсов .....	30
Литература .....	31

## Введение

Современный мир являет быстрые изменения во всех сферах жизни человека, предопределяя высокий уровень переживаемого стресса у всех людей, а особенно у детей. Уровень стресса определяется, с одной стороны, обстоятельствами, в которых оказался человек, а с другой стороны – внутренними ресурсами сопротивления негативным обстоятельствам. Стресс считается главным предиктором формирования всех видов поведения, нарушающих те или иные социальные нормы, а также хронических заболеваний. Соответственно, снижение уровня стресса – главная цель профилактики любых видов девиантного поведения.

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению в образовательной организации направлена на развитие, актуализацию внутренних ресурсов, способных обеспечить защищенность личности от стресса, риск развития которого обусловлен влиянием на нее внешних угроз.

Эффективной формой, позволяющей реализовывать работу по развитию стрессоустойчивости обучающихся, является «Неделя психологии». Приведенная форма для большинства образовательных организаций становится традиционным ежегодным мероприятием, в которое включены обучающиеся.

Особое значение организаторам «Недели психологии» целесообразно уделять тематической направленности мероприятий, которые будут способствовать развитию стрессоустойчивости у обучающихся.

В ключевых темах «Недели психологии» в общеобразовательных организациях рекомендуется уделять внимание:

- развитию коммуникативных навыков, что способно повысить качество установления и развития социальных контактов обучающихся;
- кооперации, позволяющей обеспечить условия для взаимной поддержки обучающихся, свободного общения, эффективного разрешения возникающих противоречий;

– групповой креативности, направленной на реализацию потенциальных возможностей обучающихся, творчества как основы самовыражения и самореализации.

Таким образом, «Неделя психологии» в образовательной организации как форма целенаправленной психологической работы с обучающимися способна создавать условия для развития стрессоустойчивости благодаря тематической ориентации общешкольного мероприятия, основанной на актуальных потребностях детей.

### **Общие положения организации «Недели психологии»**

В настоящем подразделе освещена сущность психологической дефиниции «стрессоустойчивость», представлены ее компоненты, описаны копинг-механизмы и копинг-стратегии, а также цель, задачи «Недели психологии» и рекомендуемые формы реализации отдельных ее мероприятий.

**Стрессоустойчивость** – «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности»<sup>1,2</sup>. Стрессоустойчивость личности обучающегося – способность противостоять трудностям окружающего мира. Это комплексное качество, позволяющее выносить психологические и физиологические нагрузки без ущерба для собственной психики и здоровья, а также без вреда для окружающих.

Компоненты, входящие в стрессоустойчивость, в числе прочих включают:

- психофизиологическую основу (темперамент, особенности функционирования нервной системы, выносливость и иное);
- когнитивную составляющую (умение комплексно анализировать ситуацию, определять приоритетность факторов, под влиянием которых находится человек, быстро принимать оптимальное в конкретной ситуации решение);

<sup>1</sup> Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М., 1983.

<sup>2</sup> Куряев, И. А. Стресс и стрессоустойчивость студентов / И. А. Куряев // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2013. – № S5. – С. 64-67.

– эмоциональную составляющую (способность управлять своими эмоциями, рационализировать их, не позволять оказывать деструктивное влияние);

– волевую составляющую (способность к саморегуляции, контролю над своим состоянием (мыслями, эмоциями и поведением); способность к надситуативной активности (умению быть над уровнем требований ситуации, ставить цели, избыточные с точки зрения основной задачи, преодолевать внешние и внутренние ограничения деятельности)).

При организации психолого-педагогического сопровождения в образовательной среде важно учитывать следующие компоненты стрессоустойчивости обучающихся<sup>3,4,5</sup>:

- конструктивные поведенческие стратегии совладания со стрессом;
- активная жизненная (субъектная) позиция;
- нервно-психическая устойчивость к стрессам;
- наличие социальной поддержки;
- наличие позитивной устойчивой Я-концепции;
- оптимизм как черта характера;
- профессиональное самоопределение.

Некоторые компоненты стрессоустойчивости являются навыками и умениями, которые основываются на психологических знаниях. Таким образом, стрессоустойчивость поддается развитию и обучению педагогическими, психологическими способами.

Со стрессоустойчивостью тесно связано понятие копинг-механизмов.

Копинг-механизмы проявляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере человека в виде разнообразных копинг-стратегий:

- противостоящего совладания;

<sup>3</sup> Малышев, И. В. Особенности стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности учащихся старших классов / И. В. Малышев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2012. – Т. 1. – № 1. – С. 34-38.

<sup>4</sup> Оценка степени стрессоустойчивости студентов на основе современных психологических методик / Н. А. Дебердеева, М. В. Полевая, Т. В. Тарасова, Р. С. Тарасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 101-102.

<sup>5</sup> Зеленова, М. Е. Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности / М. Е. Зеленова // Социальная психология и общество. – 2013. – № 1. – С. 69-82.

- дистанцирования;
- самоконтроля;
- поиска социальной поддержки;
- принятия ответственности;
- планового решения проблемы;
- позитивной переоценки;
- избегания проблемы.

В ситуации стресса или иной трудной жизненной ситуации возможно использовать разные психологические приемы, помогающие справиться с ней. Один из таких механизмов – копинг или совладание (от англ. to cope – «справляться»). Копинг-стратегия более продуктивна как осознанная стратегия «диалога» с трудной жизненной ситуацией, в отличие от психологической защиты, которая «включается» неосознанно и часто лишь отдаляет человека от решения проблемы.

Соответственно, можно помочь детям научиться здоровым стратегиям копинга, тем самым укрепляя ресурсы стрессоустойчивости. В том числе, такие занятия можно запланировать в рамках проведения «Недели психологии».

«Неделя психологии» в общеобразовательной организации – система запланированных мероприятий, в рамках которой на протяжении нескольких дней реализуется деятельность по психологическому просвещению и психопрофилактике участников образовательных отношений, а также мероприятий, обеспечивающих формирование стрессоустойчивости у детей и подростков, способствующих благополучному психологическому настрою и позитивной мотивации обучающихся.

Цель проведения «Недели психологии»: сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся.

Задачи «Недели психологии»:

- содействовать психологическому просвещению, повышению психологической грамотности участников образовательных отношений, в том числе познакомить обучающихся, родителей (законных представителей), с основными закономерностями психического развития человека;

- создать условия для формирования интереса к психологической науке у участников образовательных отношений, сформировать потребность в психологических знаниях и умениях на разных возрастных уровнях, в том числе посредством популяризации новых исследований в области психологии;
- содействовать личностному росту, развитию психологических ресурсов личности участников образовательных отношений;
- формировать условия для оказания психологической поддержки обучающихся и помощи им в самораскрытии и саморазвитии;
- содействовать созданию благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде, условий для эффективной социализации и социально-психологической адаптации обучающихся;
- создать условия, способствующие формированию ответственного отношения участников образовательных отношений к собственному психическому здоровью и психическому здоровью окружающих;
- формировать условия для популяризации деятельности по оказанию психолого-педагогической помощи и поддержки, а также повышения ее доступности в системе образования.

Значимая роль в создании позитивного настроения у обучающихся и педагогов при проведении «Недели психологии» отводится внесению изменений в оформление пространства в общеобразовательной организации, к числу которых можно отнести:

- использование плакатов с цитатами ученых, внесших вклад в развитие психологической науки, утверждениями позитивной направленности, краткими психологическими рекомендациями-афоризмами;
- внутренним разделением образовательного пространства на условные психологические зоны (с учетом имеющихся материально-технических и организационных ресурсов образовательной организации), например: «зона комфорта» «территория творчества», «вселенная благодарности», «мир знаний», – с соответствующим цветовым и смысловым оформлением.

Важные принципы планирования событий и мероприятий «Недели психологии»:

- охват всех участников образовательных отношений (обучающихся, родителей (законных представителей), учителей);
- смысловая целостность;
- сохранение учебного процесса в рамках расписания.

Мероприятия в рамках «Недели психологии» могут быть реализованы в следующие формы:

Для обучающихся:

- мастер-классы экспресс-методов психологической помощи;
- психологические тренинги;
- деловые игры;
- квесты;
- интеллектуальные игры психологической тематики;
- проведение турниров по психологическим настольным играм;
- мероприятия по экспресс-диагностике психологических состояний;
- акции и флэшмобы (в том числе в сети интернет) психологической тематики;
- волонтерские мероприятия.

Для педагогов-психологов, педагогов:

- лекции известных педагогов-психологов;
- мастер-классы педагогов-психологов;
- тренинги развития навыков и способностей, коммуникативные тренинги;
- круглые столы для педагогических работников с участием известных педагогов-психологов;
- презентации деятельности по психолого-педагогическому сопровождению в системе образования.

При наличии потребности и организационно-ресурсных возможностей образовательной организации можно привлечь родителей (законных представителей) к участию в мероприятиях «Недели психологии» с целью



популяризации знаний в области психологии. В работе с родителями (законными представителями) целесообразно использовать такие формы работы, как:

- родительские собрания;
- вебинары;
- публичные лекции;
- групповые консультации;
- совместные детско-родительские мероприятия;
- тренинги;
- мастер-классы.

### **Организаторы и участники «Неделя психологии»**

Эффективности масштабного мероприятия – «Неделя психологии» будет способствовать привлечение к его организации и проведению не только педагогов-психологов, но и классных руководителей, учителей-предметников. Организованное внутрикорпоративное взаимодействие в реализации мероприятий «Недели психологии» создаст благоприятные условия для достижения поставленной цели, позволит сформировать единые подходы в воспитательной работе педагогических работников, усовершенствовать взаимодействие педагога-психолога общеобразовательной организации с другими педагогическими работниками.

При наличии организационно-ресурсной возможности целесообразно включить в совместную работу:

– специалистов служб по оказанию психологической помощи (например, центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи), что будет полезно не только в проведении просветительских, профилактических мероприятий в рамках «Недели психологии», но и обеспечит возможность своевременно оказать коррекционную, реабилитационную психологическую помощь нуждающимся в ней участникам образовательных отношений в случае выявленной необходимости;

– представителей психологических вузов (психологических факультетов вузов): преподавателей, которые познакомят участников образовательных

отношений с достижениями научного знания в области психологии; студентов старших курсов, что обеспечит возможность применения потенциала талантливых молодых людей, мотивированных на достижение высоких профессиональных результатов, обеспечивающая оперативную трансляцию актуальной профессиональной информации;

– сотрудников социально ориентированных некоммерческих организаций, деятельность которых направлена на оказание психологической помощи детям и взрослым. Партнерское привлечение указанных организаций к совместной деятельности обеспечит расширение поля социального взаимодействия, что в будущем позволит оперативно выявлять и реагировать на формирующиеся социальные запросы на психологическую помощь, в том числе в условиях образовательной среды;

– привлечение старшеклассников общеобразовательной организации к волонтерской деятельности по организации отдельных мероприятий «Недели психологии», что будет иметь особое педагогическое значение. Например, старшеклассников можно включать в работу по информированию обучающихся о предстоящих мероприятиях, распространяя, размещая объявления. Другим примером участия старшеклассников в организации мероприятий «Недели психологии» может заключаться в оказании посильной помощи педагогам в организации пространства проведения мероприятия: расстановка стульев, столов, раздача бумаги, карандашей и иное. Возможными эффектами данной специально организованной педагогической работы могут стать: повышение мотивации участия в мероприятиях «Недели психологии» у обучающихся общеобразовательной организации; увеличение значимости общешкольного мероприятия для участников образовательных отношений; развитие открытых и доверительных взаимоотношений в условиях образовательной среды и иное.

В результате организации вышеописанной модели взаимодействия будет обеспечена качественная, разносторонняя работа в рамках «Недели психологии» по развитию стрессоустойчивости обучающихся, оказанию им своевременной

психологической помощи, по формированию опыта кооперации участников образовательных отношений.

### **Вариативная форма проведения «Недели психологии»**

Одним из самых популярных видов психологической работы с детьми и взрослыми является игра. Она позволяет настроить участников на работу в группе и структурировать действия в соответствии с правилами.

Игровые методы, используемые в тренинговой работе, способствуют повышению ее продуктивности. Игра используется для снятия скованности участников, преодоления «психологических защит», может выступать ненавязчивым диагностическим инструментом, способствовать закреплению поведенческих и коммуникационных навыков и умений, проявлению творческого потенциала. В игре система правил и условий сочетается с возможностью импровизировать в рамках этих правил, что позволяет участникам проявлять высокую вариативность поведения<sup>6</sup>.

Среди различных разновидностей игровых методов выделяется жанр большой психологической игры.

Большая психологическая игра – это «целостное, законченное действо, совершенно самостоятельное, имеющее свою внутреннюю систему целей и правил, достаточно продолжительное по времени»<sup>7</sup>. В отличие от других типов игр, большая психологическая игра выступает деятельностью, в процессе которой участники получают опыт, ценный не только в «игровой», но и в настоящей жизни. В качестве психологического метода игра позволяет полностью погрузиться в игровой мир и игровые отношения, осмыслить полученный таким образом опыт и использовать игру как инструмент самопознания. К психолого-педагогическим возможностям игры можно отнести активизацию ресурсов саморазвития, формирование и тренировку навыков саморегуляции, планирования

<sup>6</sup> Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие / И.В. Вачков. – Москва : Ось-89, 1999. – 176 с. – ISBN5-86894-274-4.

<sup>7</sup> Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т.В. Азарова, О.И. Барчук, Т.В. Беглова, М.Р. Битянова, Е.Г. Королева, О.М. Пяткова; под общей ред. М.Р. Битяновой. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 304 с. – ISBN: 978-5-4237-0218-2.

и самоконтроля, осмысление и построение новых моделей поведения и отношения к себе и миру, развитие навыков кооперации, разрешения конфликтов путем сотрудничества, способности к эмпатии.

Большие психологические игры хорошо подходят для развивающей работы в рамках общеобразовательной организации, для разрешения конфликтных ситуаций между участниками образовательных отношений, могут использоваться в кризисных ситуациях.

Выделяются такие виды больших психологических игр, как игровые оболочки, игры-проживания, игры-драмы, деловые и проектные игры, а также психологические акции. В играх-оболочках игровой сюжет выступает фоном для решения развивающих и коррекционных задач, способствует развитию регуляторных и мотивационных психических процессов, коммуникативных навыков. Игры-проживания позволяют освоить игровое пространство и созданную жизненную ситуацию в рамках межличностных отношений, они предполагают развитие мотивационной и ценностно-смысловой сферы, расширение представлений о чувствах и переживаниях других людей.

Игра-драма направлена на совершение в рамках игровой ситуации ценностно-смыслового выбора и проживание его последствий, что способствует совершенствованию системы ценностно-смысловых ориентаций, развитию готовности к выбору, постановке и удержанию цели, формированию навыка планирования деятельности и рефлексии. Деловые игры позволяют осваивать системы инструментальных целей и задач, применимых для реальной деятельности, а также системы деловых отношений, соотносить свою деятельность с деятельностью других. В рамках психологической акции игровая среда накладывается на функционирование образовательной организации, подталкивая к расширению жизненного пространства личности, развитию креативной гибкости в условиях получения нового опыта.

В целях моделирования человеческих отношений в различных ситуациях также применяются ситуационно-ролевые игры. Особенность их в том, что в основу сюжета закладывается реальное событие, произошедшее с кем-либо из участников.

Организация такой игры требует четкой инструкции, определения ролей и продуманного сюжета. Ситуационно-ролевая игра дает возможность в безопасной среде погрузиться в обстоятельства моделируемой ситуации, сформировать навыки и адаптивные формы реагирования и поведения в схожих условиях в реальной жизни<sup>8</sup>.

Существуют различные разработанные сценарии больших психологических игр для проведения среди разных категорий обучающихся, но даже прописанная игра требует доработки под конкретную ситуацию и цель проведения игрового занятия. При использовании большой психологической игры в деятельности необходимо учитывать несколько этапов ее планирования: постановку психологических целей и задач игры, выбор наиболее подходящего вида игры, проработку сюжета и распределение этапов игры, наполнение этапов содержанием, выбор конкретных игровых приемов для каждого этапа. Сценарий может включать в себя разогревающие игры (на знакомство обучающихся между собой, включение в групповую работу), игры для получения обратной связи от других участников игры, упражнения на развитие коммуникативных навыков, знакомство с техниками релаксации и иное.

Таким образом, одним из вариативных способов организации и проведения «Недели психологии» может являться форма большой психологической игры, применение которой будет способствовать развитию навыков реагирования в заданных игрой обстоятельствах, а также развитие копинг-стратегий.

---

<sup>8</sup> Вачков, И.В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. – Москва : Эксмо, 2007. – 416 с. – ISBN: 5-699-19699-4.

## **Примерный перечень методических разработок для проведения мероприятий «Неделя психологии»**

Представленные методические разработки могут быть использованы для проведения мероприятий «Недели психологии» и, при необходимости, доработаны и адаптированы с учетом потребностей целевой аудитории и актуальных запросов общеобразовательной организации.

При применении данных разработок, а также иных материалов, самостоятельно выбираемых педагогом-психологом или иным педагогическим работником, ответственным за реализацию отдельных мероприятий «Недели психологии», важно обратить внимание на необходимость их актуализации с учетом требований законодательства.

### **ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (1-4 КЛАССЫ)**

#### **Классный час «Психологическая помощь»**

(автор-разработчик Шипилова А.С., психолог отдела экстренной психологической помощи Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

**Цель:** познакомить обучающихся с понятием психологической помощи, предоставить информацию о возможностях получения психологической помощи и поддержки.

**Форма:** классный час.

#### **Процедура проведения**

*Классный руководитель:* «Здравствуйте, ребята! Тема нашего классного часа – психологическая помощь. Мы с вами поговорим о том, что это за помощь, зачем она нужна, а также кто и где ее может получить.

Психологическая помощь – это когда кто-то помогает нам решить наши проблемы, или договориться с кем-то, или научиться справляться со своими эмоциями».

*Упражнение «Знакомство с эмоциями».*

«У каждого из нас есть эмоции – мы радуемся чему-то или сердимся. Предлагаю вам вспомнить, какие бывают эмоции и чувства и как мы можем их выражать. Я буду называть разные эмоции, а вы сразу изображайте их. Вставать с мест не нужно, используем только свое лицо и мимикой показываем, как выглядит каждое чувство. Готовы? Показываем (*дети показывают эмоции*): радость; удивление; злость; обида; страх; восторг (когда мы получили в подарок что-то, о чем давно мечтали); грусть; отвращение (если что-то ужасно невкусное нам предлагают съесть); удовольствие (а теперь наоборот, мы съели что-то ну очень вкусное); интерес (когда учитель рассказывает что-то очень интересное, или когда читаем книжку и ждем, что же будет дальше с героями)».

*Классный руководитель:* «Отлично! Молодцы! Эмоции и их выражение нужны нам для того, чтобы окружающие лучше понимали, что с нами происходит и могли нам помочь или поддержать. Помощь и поддержка бывают нужны нам, когда мы расстроены или грустим, когда что-то не получается или мы злимся так сильно, что невозможно эту злость держать в себе.

В жизни каждого из нас есть люди, к которым мы обращаемся, когда поссорились с другом, когда у нас что-то не получается или нужен совет или поддержка. Что это за люди? К кому вы можете обратиться за помощью?»

*Возможные ответы детей:* родители; братья и сестры; другие родственники (перечислить); друзья; иногда родители друзей; учителя; тренер.

*Классный руководитель:* «А к кому мы не будем обращаться?»

*Возможные ответы детей:* случайные прохожие; пожарные; полиция.

*Классный руководитель:* «Все верно, это люди, которые занимаются совершенно другим. А вот поддержать нас, кроме наших близких, еще может Психолог. Это такой человек, который оказывает психологическую помощь и поддержку. Если у нас что-то болит, например, заболело горло, то мы идем к врачу. А к психологу мы идем, когда, например, поссорились с родителями или друзьями; когда не знаем, как поступить в той или иной ситуации; когда нам очень грустно и нужна поддержка.

У нас в школе есть психолог/психологическая служба. И если вам нужна помощь психолога, вы можете просто зайти к нему на перемене. А если не хочется идти одному, можно пойти вдвоем или втроем. Психолог может поговорить с вами, поиграть или попросить что-то нарисовать. И обязательно поможет вам решить проблему, с которой вы столкнулись.

Кроме психолога в школе, мы можем позвонить по телефону доверия – там работают психологи, которым можно рассказать о своей проблеме, и они помогут и поддержат прямо по телефону. Сейчас я раздам вам памятки с номером телефона. Вы можете положить их в дневник или в портфель, чтобы номер всегда был под рукой. Звонок по этому номеру бесплатный, вы можете позвонить с любого телефона. (*Подготовить памятки с номером Детского телефона доверия 8-800-2000-122*).

К психологам за помощью обращаются и дети, и взрослые. Если вы видите, что вашему другу нужна помощь, то можно предложить ему обратиться к психологу или сходить вместе. Давайте на примере сказочных героев подумаем, нужно ли ему

обращаться к психологу/к кому еще он может обратиться за помощью (*подготовить картинки сказочных героев в трудных ситуациях*):

Винни-Пух застрял – стоит обратиться к психологу? (*Нет, ему стоит немного подождать или обратиться к спасателям, чтобы вытащили его*)

Ослик Иа, который грустит (*Иа все время грустит, и ему можно и нужно предложить сходить к психологу*)».

**Классный руководитель:** «Совершенно верно! Ребята, какие вы молодцы! Вы верно определяете, кому нужна помощь, и можете и сами за ней обратиться. Давайте вспомним, к кому мы можем обратиться, если нам грустно или нужна помощь в решении проблемы? (*к психологу, родителям, учителям, друзьям*).

А где можно найти психолога? (*в кабинете / по телефону*).

Отлично! Теперь вы знаете, куда обратиться. И перед тем, как закончить наш классный час, я попрошу вас всех дружно показать ту эмоцию, которую вызвал у вас наш урок. Показываем – вам было радостно, грустно, интересно, а может, вы заскучали? Молодцы!»

## **Как справиться со стрессом и сильными переживаниями**

### **Акция «Шкатулка пожеланий»**

(автор-разработчик Никифорова Е.А., ведущий аналитик Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

**Цель:** создание условий для развития личностно-доверительных отношений между участниками образовательных отношений.

**Форма проведения:** акция.

### **Процедура проведения**

Реализация акции «Шкатулка пожеланий» осуществляется согласно следующим мероприятиям:

1. Информирование участников образовательных отношений об акции, этапах ее проведения с помощью доступных каналов информации.

2. Размещение в общедоступном месте образовательной организации изготовленной «Шкатулки пожеланий» с возможностью погружения в нее писем.

3. В течение одного дня обучающиеся, родители (законные представители), педагогические работники погружают в шкатулку пожелания, адресованные конкретному участнику образовательных отношений.

4. Организаторы акции из числа педагогических работников или волонтеров-старшеклассников на следующий день организуют работу по доставке позитивных пожеланий.



## Тренинговое занятие «Властелин своих эмоций»<sup>9</sup>

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого; закрепление навыков понимания эмоционального состояния другого и умений выражать свое, содействие проявлению ранее не проявляемых чувств.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

### Процедура проведения

**Педагог-психолог:** «В жизни человеку очень важно уметь понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других; это источник благополучного общения, толерантности, взаимности.

Эмоции – это выражение нашего отношения к происходящему вокруг или внутри нас. Важно научиться понимать и проявлять свои чувства, распознавать эмоции других людей и правильно на них отвечать».

#### *Разминка*

**Педагог-психолог:** «Давайте посмотрим, как вы сможете продемонстрировать свое настроение. Я буду называть движения, а вы изобразите настроение:

покапаем, как мелкий и частый дождик; а теперь как тяжелые, большие капли; полетаем, как воробей; а теперь – как чайка, как орел; походим, как старая бабушка; попрыгаем, как веселый клоун; пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить; осторожно подкрадемся, как кошка к птичке; пощупаем ногой кочки на болоте; задумчиво пройдемся, как рассеянный человек; улыбнемся соседу, что рядом с вами».

#### *Упражнение «Тренируем эмоции»*

Каждая команда вытягивает карточки с заданиями, один обучающийся из команды выполняет одно задание. Оценивается правильность показа и выразительность эмоций и чувств.

### Примеры карточек

Улыбнись, как: кот на солнце; как будто ты увидел чудо	Улыбнись, как хитрая лиса; как радостный ребенок
Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу	Испугайся, как котенок, на которого лает собака
Устань, как муравей, притащивший большую муху	Устань, как человек, поднявший тяжелый груз

<sup>9</sup>Медведская, С.Ф. Конкурс чувствоведов / С.Ф. Медведская – Текст: электронный // Школьный психолог. – 2006. – № 22. – URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200602209> (дата обращения: 28.03.2022).

### *Упражнение «На что похоже настроение?»*

*Педагог-психолог:* «В этом упражнении вы продемонстрируете умение осознавать свое самочувствие. Обучающиеся из каждой команды при помощи сравнения говорят, на какое время года, погоду, природное явление похоже их настроение. Например: «Мое настроение похоже на белое, пушистое облачко в спокойном голубом небе». Это – радость. Оценивается образность сравнений, творчество».

*Команды приступают к выполнению заданий, затем все слушают выступления команд.*

### *Упражнение «Показываем эмоции»*

*Педагог-психолог:* «Важно уметь показать эмоции и распознать их. Один обучающийся из команды вытягивает карточку с эмоцией, показывает ее мимикой и жестами, а другие члены команды угадывают. Оценивается показ и угадывание». Командам раздаются карточки.

Грусть Злость Застенчивость Гордость	Усталость Безразличие Удивление Волнение
---	---

*Обучающиеся из каждой команды показывают изображенные на карточках эмоции.*

### *Упражнение «Ролевая гимнастика»*

Командам обучающихся необходимо продемонстрировать, как они могут выразительно проговорить стихотворение с разными интонациями, в разных ролях.

*Задания на карточках:* рассказать стихотворение А. Барто «Смотрит солнышко в окошко».

Смотрит солнышко в окошко,  
Светит в нашу комнатку;  
Мы захлопаем в ладошки,  
Очень рады солнышку!

Максимально быстро Как робот Со злостью С радостью	Со скоростью улитки Как иностранец С гордостью С радостью
---	--

### *Заключительное упражнение*

*Педагог-психолог:* «Я попрошу всех взяться за руки и представить, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох и шаг вперед, выдох и шаг назад. Очень хорошо. Послушаем, как бьется сердце этого животного. Положите руку на сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад. И еще тук – шаг вперед, тук – шаг назад. Спасибо».

### *Рефлексия*

## Психологическая игра с элементами тренинга «Эффективные способы разрешения конфликтов»<sup>10</sup>

Цель: содействие в осознании обучающимися своего поведения в конфликте, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Форма проведения: классный час с сюжетно-ролевыми задачами, проблемными вопросами.

### Процедура проведения

#### *Упражнение для знакомства «Паутина»*

*Инструкция:* обучающиеся сидят на стульях, образуя круг. Педагог-психолог, держа в руках клубок шерсти, находит конец, зажимает его в руке и бросает клубок обучающемуся и называет свое имя. Обучающийся говорит свое имя и имя того, кому бросает клубок. Когда нить оказывается в руках у каждого, получается паутина, связывающая обучающихся друг с другом. Потом клубок отправляется в обратный путь.

#### *Упражнение «Что такое конфликт?»*

*Педагог-психолог:* «Что вы понимаете под словом «конфликт».

*Возможный вариант ответа:* «Конфликт – это ситуация, в которой двое или несколько человек не могут добиться согласия между собой. Например, двое изъявляют два разных желания, ни одно из которых не может быть реализовано. Конфликт может привести к ссоре, однако это происходит не всегда».

#### *Мозговой штурм «В какие конфликты мы попадаем?»*

Педагог-психолог спрашивает у обучающихся, с кем у них бывают конфликты? Какие они могут привести примеры? Можно ли вступить в конфликт с самим собой?

*Возможные ответы обучающихся:* с родителями (из-за плохих оценок; по поводу распределения обязанностей по дому; из-за компьютера; из-за игрушек); с учителями (из-за того, что «жуем» на уроке; если мы что-то натворили; если мы не работаем на уроке или занимаемся посторонними делами); с сестрами или братьями (из-за компьютера; из-за игрушек); с друзьями/подружками (из-за ябедничества; если наши мнения не совпадают; из зависти или ревности).

#### *Упражнение ««Живые» буквы»*

Педагог-психолог делит обучающихся на 2-3 группы (в зависимости от численности обучающихся) и выдает каждой группе карточки с короткими словами, состоящими из букв, которые можно изобразить совместными усилиями. Обучающиеся внутри группы тренируются изображать буквы, а затем «пишут живыми буквами» свои слова для остальных команд.

#### *Упражнение «Создание своей идеальной страны»*

Педагог-психолог предлагает обучающимся в тех же группах придумать и изобразить идеальную страну («утопию») с помощью ватмана и карандашей.

<sup>10</sup>Валкер, Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы). Как нам договориться? Практическое руководство по ненасильственному разрешению конфликтов / Пер. с нем. Р. С. Эйвадаса. – Санкт-Петербург: Светлячок; Речь, 2001 – 128 с.

Обучающимся нужно прежде договориться о том, как будет выглядеть их вымышленная страна, и затем изобразить ее на бумаге. Есть ли, например, в их стране школы? магазины? Работают ли люди? Где? Затем каждая команда представляет свою страну.

*Вопросы для обсуждения:*

- трудно ли было добиться единства мнений? Почему?
- всегда ли было необходимо прийти к единому мнению?
- все ли остались довольны результатом?

*Упражнение «Горный дождь»*

Педагог-психолог предлагает всем обучающимся встать и повторять за ним движения.

в горах поднялся ветер (ведущий потирает ладони);  
 начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);  
 начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам)  
 а вот и град, настоящая буря (топот ногами);  
 капли падают на землю (щелчок пальцами);  
 тихий шелест ветра (потирание ладоней);  
 солнце (руки вверх).

*Заключительное упражнение «Надувной шар»*

Педагог-психолог и обучающиеся молча стоят в кругу и передают шар или мяч друг другу, показывая, как он легкий. Когда шар, побывав в руках у каждого, вдруг становится очень тяжелым, обучающиеся должны показать, как им тяжело и как им приходится напрягать мускулы и сгибаться под тяжестью шара. Так шар приобретает все новые качества: становится горячим, холодным, драгоценным или скользким.

*Рефлексия*

## ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (5-8 КЛАССЫ)

### Классный час «Детский телефон доверия»<sup>11</sup>

*Классный руководитель:* «Ребята, сегодня мы с вами поговорим о детском Телефоне доверия, о том, когда он впервые появился, для чего он нужен, кто работает на телефоне, а также немного поиграем.

Ребята, как вы понимаете слово «доверие»?»

*Возможный вариант ответа детей:* доверие – открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в тех

<sup>11</sup>Гелетина О.В. «Классный час «Телефон доверия», 5 - 7 класс [Электронный ресурс] <https://infourok.ru/klassnyj-chas-telefon-doveriya-kuda-i-kak-obrashatsya-za-pomoshyu-5073008.html> Дата обращения: 28.03.2022 г.

или иных отношениях. Главным и первым признаком доверия, является наличие такого факта во взаимоотношениях как верность. Это готовность по взаимодействию и обмену конфиденциальной информацией, а также определенными особыми действиями.

*Классный руководитель:* Телефон доверия – это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно. Сначала появились взрослые телефоны доверия, а вслед за ними стали организовывать телефоны доверия для детей.

*Вопросы для детей:*

- всегда ли у вас бывает хорошее настроение?
- что делаете, когда у вас плохое настроение?
- кому вы рассказываете, что у вас плохое настроение?
- труднее переживать неприятности одному или с кем-нибудь поделиться?
- кто вам может помочь, если вы оказались в трудной ситуации?

*Классный руководитель:* Каждый человек может оказаться в такой ситуации, когда ему понадобится помощь. В этот момент важно быть услышанным! Телефон доверия – это служба, в которую можно анонимно, бесплатно и конфиденциально обратиться, чтобы обсудить отношения с друзьями и близкими, школьные и семейные отношения. При звонке на номер 8–800–2000–122 в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети и их родители (законные представители) могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб.

*Классный руководитель:* «Ребята, как вы думаете, кто работает в службе экстренной помощи?»

*Возможные ответы детей:* педагоги, психологи, социальные педагоги, специалисты по работе с молодежью, полицейские и иные.

*Классный руководитель.* Главная задача всех детских телефонов доверия в мире – работать на благо детей, нуждающихся во внимании и защите. Деятельность таких служб направлена на оказание поддержки детям, предоставление им возможности обсудить свои проблемы.

*Классный руководитель:* «Дети, как вы думаете, в каких случаях ребенок вашего возраста может обратиться в службу телефона доверия?»

*Ответы обучающихся.*

*Классный руководитель:* «На телефоне доверия вас обязательно поймут, успокоят и подскажут, как поступить в конкретной ситуации. Важно не бояться звонить на телефон доверия. Если вам стало известно, что кому-то очень плохо, дайте ему номер Телефона доверия или позвоните сами и вам посоветуют, что делать в данной ситуации».

*Классный руководитель:* «Как вы думаете, по каким вопросам можно обращаться на детский телефон доверия?»

*Возможные ответы обучающихся:*

- когда не знаешь, как поступить в той или иной ситуации;
- в школе проблема с учителем или обучающимися;
- произошел конфликт с кем-то из старших или друзей в школе или во дворе;

- когда не хочется больше никого видеть и ни с кем общаться;
- как избавиться от табачной, алкогольной, игровой или наркотической зависимости.

*Классный руководитель:* «Вспомните и назовите людей, к которым вы можете обратиться за поддержкой или помощью, используя карточки».

Обучающиеся выбирают карточки из предложенных, на которых изображены надписи: «родители», «друзья», «психолог», «социальный педагог», «родственники», «сам решаю проблемы», «служба детского телефона доверия». Выбранные карточки крепят на доску.

### Упражнение «Принятие решения»

*Классный руководитель:* «На столе карточки с надписями, из которых вам необходимо выбрать положительные стороны обращения в детскую службу доверия».

Возможные варианты надписей на карточках: «анонимный звонок», «трудности в общении», «недоверие незнакомому человеку», «психологическая помощь, поддержка», «подскажут, к кому можно обратиться в трудной ситуации», «выслушает человек с опытом», «конфиденциальность», «незнание номеров человека», «слушают столько, сколько будешь говорить» и иное.

### Игра «Эмпатия»

*Классный руководитель:* «*Эмпатия* – это способность человека сопереживать, умение понять состояние другого».

*Инструкция:* из всех детей выбирается самый «эмпатичный». Он выходит за дверь. Остальные ребята получают карточки, на которых написаны различные состояния человека. За минуту детям нужно вжиться в это состояние так, чтобы водящий мог угадать, что написано на карточке.

Возможные варианты надписей на карточках: «гнев», «радость», «задумчивость», «интерес», «испуг», «печаль», «страх», «удивление», «скука», «восхищение», «уныние», «подозрение».

### Игра «Слоган»

*Классный руководитель:* «Придумайте слоган (рекламный лозунг, девиз, содержащий краткую и эффектную формулировку рекламной идеи) про детский телефон доверия».

*Возможные варианты обучающихся:*

- «Всегда есть выход! набери 8-800-2000-122»;
- «Вариантов всегда больше двух, как не крути»;
- «Тут вам всегда помогут»;
- «Ты не один».

### Игра «Ассоциации»

*Классный руководитель:* «Какие у вас возникают ассоциации при фразе «детский телефон доверия?»

*Возможные варианты обучающихся:* помощь, общение, доверие, откровенность, консультация, беседа, диалог, психолог и другое.

### Игра «Прогноз»

*Инструкция:* дети делятся на две команды. Каждая команда получает по 4 листка бумаги с надписями: «дружба», «ссора», «грусть» и «счастье». На обратной стороне каждого листка игроки должны сделать небольшой рисунок, ассоциирующийся со словом на обороте. Члены другой команды, видя лишь слово, но не рисунки, должны предположить (сделать прогноз), что там может быть изображено.

*Классный руководитель:* «Наши друзья из службы детского телефона доверия подготовили полезные советы».

Полезные советы:

- телефон доверия – это настоящая палочка-выручалочка!
- позвонить можно совершенно бесплатно!
- на телефоне доверия тебе обязательно помогут и поймут!
- имя свое можно не называть!
- всегда здоровайся со своими одноклассниками!
- не дерись, любой вопрос можно решить мирным путем!

*Классный руководитель:* «Как вы поняли, что такое детский телефон доверия? (ответы детей). Кому вы можете рассказать об этом? (ответы детей). Знайте, что в службе детского телефона доверия вас всегда выслушают, помогут советом или добрым словом и дадут почувствовать уверенность в себе. В завершение нашего классного часа давайте все дружно назовем номер телефона доверия: 8 – 800 – 2000 – 122.

*Дети хором называют номер детского телефона доверия.*

### **Фотокросс «Чтобы я делал, если бы не было сети Интернет»**

(разработчик Семенова К.Г., педагог-психолог отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

Цель занятия: сформировать представления об альтернативных способах проведения досуга вне сети интернет.

Форма проведения: фотокросс.

Используемые термины:

Фотокросс – это творческие соревнования в условиях временных, тематических и инструментальных ограничений.

Кросс – это объект для съемки (вещь, чувство, ситуация, процесс, сюжет или какой-либо другой объект материальной или нематериальной природы).

### Процедура проведения

#### Подготовительный этап

В ходе подготовительного этапа все участники делятся на команды, в каждой команде не менее 5 человек, количество команд не более 5. Организаторам необходимо убедиться в технической оснащенности участников (наличие устройств с функцией фотографирования).

На данном этапе озвучиваются правила участия в фотокроссе, ограничения по времени проведения.

#### Правила участия в фотокроссе

общее время прохождения всех этапов – не более часа;

команда не должна покидать территории образовательной организации;

каждую команду в ходе выполнения заданий фотокросса сопровождает педагогический работник;

фотографировать разрешается все, что, на взгляд участников, соответствует тематике кросса, задания;

в каждой команде должен быть выбран капитан из числа обучающихся, который будет отвечать за взаимодействие с организаторами фотокросса и координировать деятельность всей команды.

#### Основной этап

Обучающимся необходимо передвигаться по кабинетам (в маршрутных листах каждой команды указана информация о месте старта). Команды необходимо направлять таким образом, чтобы они находились на разных локациях, в разное время. В каждом кабинете, ответственный за организацию, выдает капитану задание:

##### Задание локации № 1

Предполагаемая локация организована в спортзале или кабинете со спортивным инвентарем.

Тема фотографии: «Наши Олимпийские игры!»

Текст задания: «Сделайте интересные групповые фотографии на спортивную тематику. На фотографии должен быть запечатлен момент занятия спортом. Оригинальность и нестандартный подход приветствуется».

##### Задание локации № 2

Тема фотографии: «Весна – время ловить улыбки!»

Текст задания: «Сделайте фотографию так, чтобы на ней не было людей, но была весна и повод для улыбки».

##### Задание локации № 3

Тема фотографии: «Я – ты – мы!»

Текст задания: «При помощи фотографии надо показать друзей, или запечатлеть момент, который воплощает дружбу».

##### Задание локации № 4

Предполагаемая локация в библиотеке или в кабинете литературы.



Тема фотографии: «Селфи с книгой»

Текст задания: «Сделайте креативное фото с интересной книгой, а может вам удастся изобразить героев или передать основную мысль произведения?»

Задание локации № 5

Тема фотографии: «Вне сети»

Текст задания: «Сделайте самую креативную фотографию, где вы отобразите мир без интернета».

На финише участники должны сдать свои работы (фотографии) в электронном виде. Вместе с кадрами участники сдают маршрутные листы с подписанными наименованиями файлов с фотографиями по каждому заданию.

Подведение итогов

Подведение итогов фотокросса проводит жюри из числа педагогических работников, принявших участие в организации и проведении мероприятия. При подведении итогов учитывается скорость выполнения, мастерство и оригинальность.

Критерии оценок фотографий:

- соответствие снимка теме задания;
- оригинальность идеи;
- качество выполненных заданий.

Общая оценка за Фотокросс выставляется команде путем сложения оценок за все конкурсные снимки. Жюри вправе исключить из зачета кадры, грубо нарушающие правила или общепринятые этические нормы. При равном количестве баллов лучшее место присуждается участнику, пришедшему на финиш раньше.

После того, как победители будут объявлены и награждены, обучающимся предлагается завершить фотокросс флешмобом «Сделай свой выбор в пользу разнообразной и насыщенной жизни!» (Групповое фото с шарами и иным реквизитом).

## **ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (9-11 КЛАССЫ)**

### **Фотокросс «Чтобы я делал, если бы не было сети интернет»**

Данное мероприятие рекомендовано для нескольких возрастных групп и категорий участников образовательного процесса и представлено в разработке для обучающихся по образовательным программам основного общего образования (5-8 классы).

### **Информационно-тренинговое занятие «Перспектива»**

(автор-разработчик Банников Г.С., к.м.н, с.н.с. отделения суицидологии Отдела клинико-патогенетических исследований в психиатрии МНИИП – филиала «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского Минздрава России»)

Цели: развитие позитивной Я-концепции у подростков; формирование активной позиции подростка, интереса к себе и своим ресурсам; формирование ощущения ценности собственной личности, осознание своих возможностей в построении временной перспективы жизни.

Форма проведения: информационно-тренинговое занятие

#### **Процедура проведения**

Вводная часть.

Знакомство. Обозначение темы занятия.

Информационная часть

Спросите участников тренинга, что они понимают под словом «перспектива». Если они не знают значения слова, предложите два выражения и попросите объяснить, в каком значении употреблено слово «перспектива»:

«Картина отличалась хорошей перспективой: глядя на картину, можно было почувствовать устремленность художника вдаль». «Этот спортсмен имеет хорошие перспективы в будущем чемпионате».

Перспектива – это все те стремления, желания и цели, которые продвигают человека по жизни. Наша жизненная перспектива состоит из множества промежуточных целей, причем основное отличие цели от мечтаний – это понимание того, каким путем мы можем добиться их достижения. Перспектива может быть сильной и делать самого человека сильным, и слабой – не располагать человека к достижениям. Как и в картинах, у человека перспектива может быть короткой (на 2–3 месяца, а то и недели) и продленной – вперед на несколько лет.

Одним из самых сильных источников мотивации становится образ своего будущего или перспектива своей жизни. Ради ближайшего, близкого и даже отдаленного будущего человек может совершать невероятные вещи – отказываться от чего-то в данный момент, выполнять мало приятную работу, предпринимать значительные волевые усилия и иное. Образ желаемого будущего дает человеку силы двигаться вперед даже тогда, когда силы на исходе. Но представление о своей будущей жизни становится сильным мотивом не всегда и не для всех. Исследования психологов показали, что существует несколько признаков «слабой» перспективы:

- представления о будущем чересчур оторваны от реальности – вместо желаний и намерений есть мечты;

- в образе будущего нет явных приоритетов жизни, то есть самых значимых для человека событий;

- желания по преимуществу связаны с приобретением вещей, досугом, но не профессиональным ростом, самореализацией, выстраиванием своих семейных отношений, стремлением понять происходящее;

- недостаток связи между ближайшим, близким и отдаленным будущим;

- нет связи между планами на ближайшие месяцы и 2–3 года, например, человек все время отдает предпочтения своим сиюминутным желаниям (сейчас купить модные джинсы, сейчас сходить в кино, сейчас получить хорошую отметку) или, наоборот, отдаленным (потом купить квартиру, потом создать семью, потом получить второе высшее образование);

- разные аспекты и события будущего мало связаны между собой: обычно в планах человека так много событий, что непонятно, когда он все собирается успеть;

- желаемые события по преимуществу связываются с везением, какими-то внешними и не зависящими от человека явлениями: человек не очень хорошо представляет, что от него потребуется для реализации желаний (например, выиграть в лотерею, встретить человека, который поймет и поможет, получить наследство). «Слабая» перспектива – отличительная черта многих людей, которые ведут асоциальный образ жизни; тех, которые считают себя неудачниками; тех, кто с трудом добивается результатов, лишь отдаленно похожих на поставленные когда-то цели.

Жизненная перспектива – это то, что человек строит сам, с учетом своих желаний, потребностей и с опорой на свои ресурсы.

### Тренинговая часть

#### Упражнение «Волшебное зеркало»

Цель – актуализация жизненных целей.

Содержание: Ведущий (педагог-психолог) предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут увидеть себя в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

По окончании упражнения обучающиеся делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо социальной роли.

#### Упражнение «Мои цели»

Цель – развитие умения ставить цели и анализировать условия необходимые для их достижения.

Содержание: обучающимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках цели, которые необходимы для достижения той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале» (в предыдущем упражнении). Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и достижение ее зависит в большей степени от вас.

После выполнения задания обучающимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения.

По окончании упражнения педагог-психолог спрашивает обучающихся, сложно ли было выполнять упражнение, предлагает проанализировать наиболее общие способы достижения поставленных целей.

### Упражнение «События моей жизни»

*Инструкция участникам:*

1. Представьте себе всю свою жизнь: и прошлое, и настоящее, и возможное, ожидаемое будущее. Попробуйте найти пять-семь самых важных событий своей жизни. Это могут быть любые перемены:

- в природе и обществе;
- в ваших мыслях и чувствах;
- в семейной;
- учебной;
- деловой;
- личной жизни.

2. Обязательно учитывайте не только прошлые события, но и те, которые могут произойти в будущем.

Итак, выпишите на отдельном листе бумаги:

- событие А;
- событие Б;
- событие В;
- событие Г;
- событие Д.

3. Теперь по каждому событию попробуйте ответить на некоторые вопросы, относящиеся к этим событиям (на вопросы, которые, по вашему мнению, не имеют ответа, можете не отвечать):

Кто больше других помогал (помогает или поможет) нам в этом?

Кто больше других мешал (мешает или помешает)?

Кого вы этим сильнее всего порадовали (радуете или порадуете)?

Кого вы этим сильнее всего огорчили (огорчаете или огорчите)?

4. Подсчитайте, как часто в своих ответах вы упоминали имя того или иного человека? Это могут быть:

- родственники;
- друзья;
- соседи;
- коллеги по учебе и работе;
- герои художественных произведений;
- исторические личности;
- представители предшествующих и последующих поколений.

### Упражнение «Преграды и канавы»

*Инструкция участникам:* Нам нужен доброволец, который готов прямо сейчас сформулировать вариант своей какой-либо цели, включенной в перспективу. Цель может быть вымышленной, но приближенной к реальной жизни.

Например:

- поступление в конкретный вуз;
- окончание конкретного учебного заведения и получение специальности;
- трудоустройство на конкретное место работы;
- конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего.

Доброволец садится напротив остальной части группы.

Задание для всех. Сейчас каждый должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к достижению цели. Обратите внимание на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их.

После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности-препятствию, а наш главный герой должен будет сказать, как (каким способом) можно было бы эту трудность преодолеть. Участник, назвавший данную трудность, также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. А я, как ведущий, буду записывать все называемые здесь трудности.

В ходе данного упражнения могут возникать интересные дискуссии, у участников часто появляется желание поделиться своим жизненным опытом и иное. Педагогу-психологу следует поощрить такой обмен опытом, но одновременно необходимо следить и за тем, чтобы игра проходила динамично и не «увязала» в несущественных деталях.

Если отдельные участники затрудняются обнаружить препятствие на пути к цели у «героя», то следует просто предложить им подумать еще и двигаться дальше по кругу.

Можно устроить несколько повторных раундов, если в процессе упражнения будут появляться еще желающие «испытать себя». При этом обязательным условием ставится изменение цели, которая будет анализироваться группой.

Обсуждение результатов. После выяснения (и записи) списка возможных трудностей на пути к конкретной профессиональной цели, можно предложить обучающимся выявить самое большое и опасное препятствие из списка и сделать акцент на возможных путях ее преодоления.

*Подведение итогов:* Прделанная нами сегодня работа в первую очередь направлена на то, чтобы привлечь ваше внимание к проблеме планирования своей жизни, как можно теснее связать настоящее с будущим. Большинство успешных людей говорят о том, что они имеют свою «путеводную звезду», то есть устремления, которые ведут их по жизни. Но эти устремления формируются самим человеком и зависят от умения строить свою перспективу, быть честным с самим собой, но и не бояться желать того, что пока недоступно. В подростковом и юношеском возрасте вы приобретаете первый опыт решения этой задачи. Ответственность и самостоятельность превращают виденье будущего в перспективы – реальные ресурсы и способности человека.

### Каталог электронных ресурсов

1. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей»: Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б. 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 52 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/3.Metodicheskie-rekomendatsii-po-obespecheniyu-psihologicheskoy-bezopasnosti-obrazovatelnoj-sredy-dlya-psihologov-OO.pdf> (дата обращения: 5 апреля 2022 г.)

2. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей»: Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б., 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 44 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Metodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov.pdf> (дата обращения: 5 апреля 2022 г.)

3. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей»: Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Габер И.В., Зарецкий В.В., Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 60 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Metodicheskie-rekomendatsii-dlya-rukovoditelej.pdf> (дата обращения: 5 апреля 2022 г.)

4. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей»: Твоя психологическая безопасность. Памятка для подростков [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Е.Г. Артамонова, В.Б. Салахова, 2-е изд. – Москва: Группа МДВ, 2021. – 40 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/6.-Tvoya-psihologicheskaya-bezopasnost-pamyatk-dlya-detej.pdf> (дата обращения: 5 апреля 2022 г.)

5. Сайт Государственного бюджетного учреждения Воронежской области «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»: Романцева И.И. Программа «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения» [Электронный ресурс] / И.И. Романцева. – ГБУ Воронежской области «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»: официальный сайт. – 2017. – 193 с. – URL:<https://clck.ru/ecRs8>(дата обращения: 28 марта 2022 г.).

6. Сайт Видеохостинг Rutube: Вебинар «Как договариваться с ребенком?» [Электронный ресурс]. – URL: <https://rutube.ru/video/12f3e1257b8e8f40997c8b1d16721247/> (дата обращения: 5 апреля 2022 г.)

7. Сайт Видеохостинг Rutube: Мастер-класс «Давай договоримся! Развиваем навыки конструктивного диалога» [Электронный ресурс] / М.В. Быкова – URL: <https://rutube.ru/video/36691d8a44c94b627bc88fc9550cdacd/> (дата обращения: 5 апреля 2022 г.)

### Литература

8. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы): Как нам договориться?: практическое руководство по ненасильственному разрешению конфликтов / Д. Валкер; науч. ред. В.А. Светлов, пер. с нем. Р.С. Эйвадиса. – Санкт-Петербург: Светлячок: Речь, 2001. – 128 с.

9. Варданын Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983.

10. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И.В. Вачков – Москва: Ось-89, 1999. – 176 с. – ISBN5-86894-274-4

11. Вачков И.В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. – Москва: Эксмо, 2007. – 416 с. – ISBN: 5-699-19699-4

12. Вебинар «Как договариваться с ребенком?» [Электронный ресурс]. – URL: <https://rutube.ru/video/12f3e1257b8e8f40997c8b1d16721247/> (дата обращения: 5 апреля 2022 г.)

13. Зеленова М. Е. Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности / М. Е. Зеленова // Социальная психология и общество. – 2013. – № 1. – С. 69-82
14. Коновалов А.Ю. Школьная служба примирения и восстановительная культура взаимоотношений: практическое руководство / под общей редакцией Л.М. Карнозовой. – 2-е изд., доработанное. – Москва: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2014. – 306 с.
15. Куряев И. А. Стресс и стрессоустойчивость студентов / И. А. Куряев // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2013. – № S5. – С. 64-67.
16. Малышев И. В. Особенности стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности учащихся старших классов / И. В. Малышев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2012. – Т. 1. – № 1. – С. 34-38
17. Мастер-класс «Давай договоримся! Развиваем навыки конструктивного диалога» [Электронный ресурс] / М.В. Быкова – URL: <https://rutube.ru/video/36691d8a44c94b627bc88fc9550cdacd/> (дата обращения: 5 апреля 2022 г.)
18. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б. 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 52 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/3.Metodicheskie-rekomendatsii-po-obespecheniyu-psihologicheskoy-bezopasnosti-obrazovatelnoj-sredy-dlya-psihologov-OO.pdf> (дата обращения: 5 апреля 2022 г.)
19. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б., 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 44 с. – URL:



<https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Metodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov.pdf> (дата обращения: 5 апреля 2022 г.)

20. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Габер И.В., Зарецкий В.В., Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 60 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Metodicheskie-rekomendatsii-dlya-rukovoditelej.pdf> (дата обращения: 5 апреля 2022 г.)

21. Оценка степени стрессоустойчивости студентов на основе современных психологических методик / Н. А. Дебердеева, М. В. Полевая, Т. В. Тарасова, Р. С. Тарасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 101-102.

22. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т.В. Азарова, О.И. Барчук, Т.В. Беглова, М.Р. Битянова, Е.Г. Королева, О.М. Пяткова; под общей ред. М.Р. Битяновой. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 304 с. – ISBN: 978-5-4237-0218-2

23. Твоя психологическая безопасность. Памятка для подростков [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Е.Г. Артамонова, В.Б. Салахова, 2-е изд. – Москва: Группа МДВ, 2021. – 40 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/6.-Tvoya-psihologicheskaya-bezopasnost-pamyatk-dlya-detej.pdf> (дата обращения: 5 апреля 2022 г.)