

Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2023

**Профилактическая психолого-педагогическая программа
«Вектор перезагрузки. Лайфхаки для подростков»
Возраст детей: 12-16 лет
Срок реализации: 4,5 месяца (18 часов)**

Авторы-разработчики программы:

Юрина Елена Александровна, директор
БУ ВО «Череповецкий центр ППМСП»
Пурьшева Светлана Викторовна,
заместитель директора по учебной
работе БУ ВО «Череповецкий центр
ППМСП»

Куцеба Наталия Андреевна,
педагог-психолог БУ ВО «Череповецкий
центр ППМСП»

Секретарева Наталья Валентиновна,
педагог-психолог БУ ВО «Череповецкий
центр ППМСП»

Попова Любовь Викторовна,
педагог-психолог БУ ВО «Череповецкий
центр ППМСП»

Савицкайте Юлия Евгеньевна,
социальный педагог

БУ ВО «Череповецкий центр ППМСП»

адрес сайта: <https://ccpmss.edu35.ru/>

электронный адрес (e-mail): gouccpmss@yandex.ru

контактный телефон: (8202) 57-60-24

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность программы.....	3
1.2. Направленность программы.....	4
1.3. Описание целевой аудитории, целевой группы.....	4
1.4. Сфера применения.....	5
1.5. Цели и задачи программы.....	5
1.6. Отличительные особенности программы.....	5
1.7. Научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение программы.....	6
1.8. Ресурсное обеспечение программы.....	8
1.9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы. Обеспечение гарантий прав участников программы.....	13
1.10. Ожидаемые результаты реализации программы.....	15
1.11. Описание инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов.....	15
1.12. Критерии и показатели эффективности реализации программы.....	16
1.13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	17
1.14. Факторы, влияющие на достижение результатов программы.....	17
1.15. Сведения о практической апробации программы.....	18
1.16. Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию.....	20
2. Учебно-тематический план программы «Вектор перезагрузки. Лайфхаки для подростков»	21
3. Содержание программы «Вектор перезагрузки. Лайфхаки для подростков»	21
4. Список литературы.....	29
5. Конспекты занятий.....	30
6. Приложения.....	93
6.1. Приложение 1. Карта наблюдений «Сформированность социальной компетентности»	94
6.2. Приложение 2. Анкета обратной связи.....	98
6.3. Приложение 3. Дидактические материалы для проведения занятий.....	99
6.4. Приложение 4. Комплект информационно - мотивационных карточек «Лайфхаки для подростков»	119
6.5. Приложение 5. Инфокарточки «Перезагрузка»	129
6.6. Приложение 6. Фотоматериалы по реализации программы «Вектор перезагрузки. Лайфхаки для подростков»	142

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

За последнее время количество детей подросткового возраста с отклонениями в развитии значительно возросло. Отечественные и зарубежные учёные отмечают, что психолого-педагогические трудности, а также временные эмоциональные расстройства и нарушения поведения довольно часто встречаются у большинства детей. Сложность механизмов развития отклоняющегося поведения у детей и подростков обеспечивает и сложность коррекционно-профилактической работы, целью которой является коррекция имеющихся и предупреждение возможных отклонений в поведении.

Известно, что большинство обучающихся характеризуются эмоциональной неустойчивостью, наличием импульсивных реакций, неадекватной самооценкой, преобладанием игровой мотивации, плохо развитой произвольной регуляцией поведения. Особую тревогу вызывает не только нарушение коммуникации в системе отношений «ребенок-взрослый» и «ребенок-сверстник», утрата взаимопонимания, снижение успеваемости, низкий уровень достижений, значительно расходящийся с потенциальными возможностями подростка, но и *духовная опустошенность, недоразвитие социальной чувствительности, цинизм, жестокость, агрессивность*. При девиациях изменяется вся система деятельности в целом, при этом у подростков происходит искажение ценностно-мотивационной, социальной, когнитивной сфер.

Современная социальная ситуация характеризуется распространением негативных явлений в подростковой и юношеской среде. Согласно данным МВД РФ каждое двадцать седьмое преступление (3,7 %) совершается несовершеннолетними или при их соучастии. Участились случаи агрессивного поведения подростков, юношей и девушек в образовательных учреждениях различного типа, а также преступлений, совершенных с особой жестокостью. К негативным тенденциям стоит отнести вовлечение подростков в виды преступной деятельности ранее для них не характерные. К ним относят преступления экстремистского характера, в том числе, посредством сети Интернет. Не снижаются тревожные показатели и по количеству суицидов и суицидальных попыток, что может свидетельствовать об отсутствии опыта проживания негативных эмоций и невозможности выхода из трудных жизненных ситуаций подростков, юношей и девушек. Все эти факты по отдельности могут быть вызваны к жизни различными причинами, но, в целом, неблагоприятная статистика свидетельствует о том, что система профилактики негативных явлений в образовательных организациях на сегодняшний день малоэффективна.

Проблемы поведенческого характера - это наиболее часто встречающийся запрос родителей и педагогов к специалистам БУ ВО «Череповецкий центр ППМСП». Анализ изучения запросов родителей на оказание социально-педагогической помощи подросткам выявил следующие проблемы поведения:

- отрицательное отношение к учёбе, прогулы уроков, невыполнение домашних заданий, нарушение правил поведения в школе, дисциплины на уроке;
- грубость, сквернословие, унижение других;
- неподчинение, сопротивление педагогическим требованиям, критика взрослых;
- хулиганство, драки, нанесение телесных повреждений;
- саморазрушающее поведение;
- раннее начало курения и употребление алкоголя;
- зависимое поведение,
- буллинг.

Исходя из вышеизложенного, возникает необходимость в выборе направления профилактической работы в контексте аксиологического подхода и последовательной реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики, основная идея которой состоит в изменении характера превентивной практики, в преобладании охранительных предупредительных мер над мерами наказания и принуждения.

Современная охранно-защитная концепция направлена в большей степени на поиск и выявление причин социальных и психологических травм, которые вызвали (или могут вызвать) негативные последствия развития, в отличие от репрессивной концепции социальной профилактики, применяющей в основном контролирующие и административно-карательные меры профилактического воздействия. Таким образом, в фокусе охранно-защитной концепции – личность человека и ее внутренние ресурсы, позволяющие преодолевать трудности. В рамках аксиологического подхода основным направлением работы является развитие жизнестойкости подростков как средства профилактики девиаций.

Жизнестойкость – это интегральная личностная черта, с помощью которой человек наиболее эффективно преодолевает трудные жизненные ситуации. Понятие жизнестойкости, по мнению С. Мадди и Д. Кошаба, характеризует «психологическую живучесть и самооффективность человека», а также является показателем его психического здоровья. Понятие жизнестойкости применяется в рамках изучения вопросов совладания со сложными жизненными ситуациями. Отношение человека к переменам, к возможности применения собственных внутренних ресурсов, определяет, насколько он способен совладать как с повседневными трудностями, так и экстремальными жизненными обстоятельствами и трансформировать их в ситуации развития.

Умение справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста, уверенность в своих силах, выбор социально приемлемых моделей поведения, развитие жизнестойкости – это основа представленной Программы.

1.2. Направленность программы

Психолого-педагогическая профилактическая программа направлена на:

- профилактику психологического неблагополучия обучающихся;
- профилактику отклонений в поведении, развитие навыков нравственного поведения, умение конструктивно сотрудничать со сверстниками;
- предупреждение психологических трудностей в социальной адаптации;
- развитие жизнестойкости подростков.

В целом программа «Вектор перезагрузки. Лайфхаки для подростков» направлена на минимизацию нарушений личностной и поведенческой сфер. На занятиях у подростков оптимизируется положительный опыт, нивелируется опыт девиантного поведения, создаются и закрепляются позитивные образцы поведения. В ходе реализации программы осуществляется коррекция межличностных отношений, подростки обучаются взаимодействию с окружающими, учатся овладевать навыками позитивного общения. Также производится коррекция ценностно-мотивационной сферы таких подростков, которая в большинстве случаев у них не сформирована или имеет патологическую, отрицательную направленность. Большое внимание уделяется формированию личностных качеств и развитию социальных компетенций подростков посредством воздействия на личностную сферу через познание себя, познание других и приобретение социальных навыков.

1.3. Описание целевой аудитории и целевой группы

Целевая аудитория

Программа реализуется для нормотипичных подростков с нормативным кризисом взросления. Данная целевая аудитория несовершеннолетних, включенных в реализацию программы, определена в соответствии с Методическими рекомендациями по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях, утвержденными распоряжением Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (<https://rospsy.ru/node/759>): «Нормотипичные дети могут сталкиваться с различными трудностями, обусловленными изменением их социальной ситуации развития: трудности конструктивного поведения в конфликтах, трудности адаптации к различным жизненным ситуациям, к изменяющимся

условиям обучения; трудности принятия осознанных решений, толерантного отношения к окружающим и другие».

Целевая группа

Целевая группа – это обучающиеся 6-9 классов, получающие основное общее образование. На занятия приглашаются подростки с проблемами в социальной адаптации, незрелостью эмоционально-волевой сферы, низким уровнем коммуникативной компетентности, проблемами в поведении, трудностями в личностном самоопределении, а также подростки, испытывающие потребность в формировании навыков стрессоустойчивости, саморегуляции, отработке навыков уверенного поведения и конструктивного общения.

1.4. Сфера применения программы

Реализация программы нацелена на развитие личности, раскрытие индивидуального потенциала подростка, формирование жизнестойкости и успешной адаптации в условиях меняющейся социальной ситуации развития.

Основные «мишени» программы или типы трудностей/проблем, на которые направлена программа:

- коммуникативная сфера: высокий уровень конфликтности со сверстниками, родителями, учителями; одиночество, трудности в поддержании дружеских отношений в офлайн режиме, недостаточность развития навыка вести диалог, умения говорить «нет», выстраивания конструктивных отношений.
- эмоционально-волевая сфера: трудности саморегуляции эмоционального состояния, низкая самооценка, преобладание негативных эмоций, низкая стрессоустойчивость.
- личностная сфера: трудности в саморефлексии, проблемы в планировании ближайшей временной перспективы.
- ценностно-мотивационная сфера: не актуализированы главные жизненные ценности, низкая мотивация к саморазвитию, профессиональному определению.

Данные трудности обусловлены отсутствием или недостаточностью комплексной системы профилактической работы в классных коллективах. Проблемные ситуации возникают в образовательных организациях в случаях нестабильного психологического климата, возникновения фактов буллинга, неконструктивных форм общения в малых группах, перехода общения в онлайн режим, отсутствия ценностных ориентиров, отсутствия возможности самореализации в творческой, организаторской, волонтерской деятельности, снижения толерантности в общении.

1.5. Цель и задачи программы

Целью программы является позитивная профилактика социально-негативных явлений среди подростков.

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач**:

1. Создать условия для формирования у подростков системы убеждений позитивного самосознания и ответственного отношения к своему поведению.
2. Развивать навыки конструктивного общения: умение слушать, высказывать свою точку зрения, разрешать конфликтные ситуации.
3. Расширить знания участников о чувствах и эмоциях, способствовать формированию умений подростка управлять своими чувствами и эмоциональными реакциями.
4. Способствовать осознанию жизненной перспективы подростком, его моральных ценностей, приемлемых путей и способов достижения цели, оправданности рискованного поведения.
5. Обучить навыкам критического мышления, безопасного поведения в интернет-сети, психологическим особенностям виртуального общения.

1.6. Отличительные особенности программы

Своеобразие программы заключается в комбинировании различных видов деятельности: в чередовании общения, увлекательных игр и письменных упражнений; в создании

психологически безопасной развивающей среды и ситуации успеха для каждого подростка. Тематика занятий подобрана в соответствии с актуальностью и востребованностью для данной категории обучающихся и корректируется с учетом данных мониторингового исследования целевой группы.

Особенность данной программы заключается в том, что она реализуется в групповом формате. Данная форма проведения занятий особенно актуальна именно в подростковом возрасте, т.к. потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено стремление к его приобретению и отработке. Групповое взаимодействие позволяет получить опыт, с одной стороны, в максимально сконцентрированном виде, а с другой - в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысление. По сравнению с индивидуальной данная форма работы с подростками имеет ряд достоинств:

1. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем.

2. Группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров; по сути дела в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни. Это дает детям возможность увидеть и проанализировать закономерности общения и поведения других подростков и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях.

3. Возможность получения обратной связи от детей со сходными проблемами; в реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть себя в глазах других людей.

4. В группе подростки могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения. Применяемыми кем-то другим; возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания.

5. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; эти процессы не могут быть полными без участия других людей; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя и повысить уверенность в себе.

Оригинальность программы заключается в следующем:

- применение единых подходов к логике проведения занятий: содержание каждого занятия, несмотря на различную тематику, предполагает формулирование важных выводов («лайфхаков») по содержанию занятия;

- вариативность реализации программы: каждое занятие имеет законченную структуру и может быть реализовано как отдельное профилактическое мероприятие в классном коллективе;

- программа может быть использована специалистами – психологами, социальными педагогами общеобразовательных учреждений, а также учреждений для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при организации профилактической работы с подростками от 12 до 16 лет.

1.7. Научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение программы

Методологическую основу программы «Вектор перезагрузки. Лайфхаки для подростков» составляют учения о ведущей деятельности детей и подростков (Д.В. Эльконин, Т.В. Драгунова), о структуре потребностей (А. Маслоу), о психологическом здоровье (И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева). В качестве системообразующего понятий используется «образ Я» — «Я-концепция» личности (Ч. Кули, З. Фрейд, Э. Фромм, В. Джеймс, М. Кун, Э. Берн, Р. Берне).

Изучение проблем девиантного поведения у подростков (А. Адлера, А. Бандуры, Э. Дюргейма, Р.К. Мертона, Э.Э. Эриксона, В.С. Афанасьева, М.А. Галагузовой, Я.И. Гилинского, В.П. Казимирчука, Ю.А. Клейберг, В.Н. Кудрявцева, Б.М. Левина, А.Р. Лурия, М.Е. Поздняковой); рассмотрение девиантного поведения как нарушение процесса

социализации подростков (Б.Н. Алмазов, С.А. Беличева, Б.П. Битинас, И.С. Кон, Г.Ф. Кумарина, А.В. Мудрик, И.А. Невский) позволило определить основные направления профилактической работы.

Методологической основой программы являются теоретические подходы к формированию жизнестойкости у подростков как когнитивной модели (Н.М. Волобуева [7], О.И. Ефимова, С.В. Игдырова [9], О.В. Кожевникова [Кожевникова, 2017, 43] и др.); как способности к эмоционально-волевой саморегуляции (Л.А. Александрова) [Александрова, 2005, 83], Ю.Б. Григорьева [7], Я.А. Долженко [8]; как поведенческое совладание с жизненными трудностями (Д.А. Леонтьев [12], С. Мадди [14], Е.И. Рассказова [19]).

В целом методологическая основа программы определяется совокупностью методологических подходов: системно-интеракционистического (И.В. Блауберг, А.А. Бодалев, Л.П. Буева, Б.С. Гершунский, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, В.А. Петровский, Д.В. Шамсутдинова, Г.И. Щукина, Э.Г. Юдин и др.); социально-педагогического (В.Г. Бочарова, М.А. Галагузова, О.А. Дорожкина, В.И. Загвязинский, Р.А. Литвак, И.А. Липский, Л.В. Мардахаев, А.В. Мудрик, С.В. Сальцева и др.); социокультурного (А.С. Ахиезер, Л.Г. Костюченко, Н.И. Лапин, Ю.М. Резник, П.А. Сорокин и др.); ценностно-правового (Е.В. Бондаревская, И.С. Ломакина, В.А. Слостенин и др.); субъектно-деятельностного (К.А. Абульхановой-Славская, А.В. Брушлинский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.А. Смирнов и др.).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими организацию и содержание профилактической работы с несовершеннолетними:

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Распоряжение Правительства РФ от 22 марта 2017 г. № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Концепция развития психологической службы в системе общего и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена Министром просвещения от 20 мая 2022 года № СК-7/07вн.
- Распоряжение Минпросвещения России от 28 декабря 2020 года № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации» <https://rospsy.ru/node/759>).
- Письмо Минкомсвязи России от 10 апреля 2020 года № ЛБ-С-088-8929 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями для общеобразовательных организаций по обеспечению комплексной безопасности»).
- Письмо Минпросвещения России от 31 марта 2020 года № 07-2477 «О направлении методических рекомендаций по развитию деятельности педагогических сообществ по актуальным вопросам профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

- Письмо Минпросвещения России от 30.06.2021 № 07-3586 «О направлении методического письма» (вместе с «Рекомендациями по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения»).

Программа «Вектор перезагрузки. Лайфхаки для подростков» разработана специалистами БУ ВО «Череповецкий центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» в рамках реализации Комплекса мер Вологодской области по оказанию помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечению безопасности детей «Безопасное детство», реализуемой при софинансировании Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.8. Ресурсное обеспечение программы

При рассмотрении эффективности реализации программы выделяем следующие условия: кадровые, методические, материально-технические, информационные, управленческие, финансово-экономические, организационно-педагогические.

Условия реализации программы	Требования к условиям реализации программы (параметры и характеристики)
Кадровые	Специалисты, реализующие программу, должны: <ul style="list-style-type: none"> • иметь высшее психологическое образование, обладать профессиональными компетентностями в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», • иметь высшее педагогическое образование с прохождением курсов повышения квалификации по направлению профилактическая работа с подростками «группы риска» по социальному неблагополучию, • владеть современными технологиями и методами профилактической работы с обучающимися подросткового возраста.
Материально-технические	Для проведения занятий необходимы: просторное помещение, столы (парты) и стулья; оборудование для демонстрации мультимедийной презентации (компьютер или ноутбук, экран или интерактивная доска, мультимедийный проектор, слайдер); классная доска или флипчарт, мел, бумага и маркеры, канцелярские принадлежности (бумага формата А4, карандаши, ручки, фломастеры, клей-карандаш). Санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режим в соответствии требованиями СанПиН). Соблюдение требований пожарной безопасности, электробезопасности, охраны труда.
Информационные	Обеспечение специалистов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы, информирование о промежуточных результатах (данные мониторинга, анализ деятельности за год и т.д.). Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных программ, мультимедийных, аудио, видеоматериалов.
Управленческие	Наличие нормативно-правовой и регламентирующей документации центра ППМСП (иной образовательной организации), обеспечивающей деятельность по реализации программы.

	Разработка и внедрение мониторинговой программы.
Финансово-экономические	Формирование расходов на реализацию программы за счет бюджетных средств при софинансировании Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.
Организационно-педагогические условия	Организация обучения педагогов по профилактике деструктивных форм поведения у детей и подростков. Внедрение системы оценки достижений участников образовательного процесса на основе компетентного подхода. Разработка методических материалов (диагностический инструментарий, методические рекомендации к профилактической деятельности)

Из всех перечисленных условий более подробно остановимся на организационно-педагогических условиях, которые зависят в большей степени от педагога, в реализации всех остальных условий основная роль отводится руководству образовательного учреждения.

Под организационно-педагогическими условиями понимаем готовность педагога к реализации программы, мотивации к осуществлению данной деятельности, его позиции в отборе содержания, методик, педагогических технологий, диагностики и оценки результативности образовательного процесса. В русле компетентного подхода существенным являются педагогические условия, которые реализуются через условия «профессиональной компетентности педагога».

Критерии	Показатели
Способность диагностировать активность в предметной и социальной деятельности в процессе реализации программы.	– знание психофизических и возрастных особенностей развития детей подросткового возраста; – владение современными технологиями и методами профилактической работы (например, технология развития критического мышления, методы первичной позитивной профилактики и др.); - умение осуществлять психолого-педагогическую диагностику развития практических умений ребенка, оценивать его индивидуальный опыт освоения программы; выделять достижения и неудачи, акцентируя внимания на достижениях
Способность организовывать групповую работу с использованием адекватных инструментальных и методических средств в соответствии с возрастными психологическими особенностями.	- производить отбор приемов и средств для формирования компетентности детей; - организовать безопасное взаимодействие (соблюдение гигиенических требований, санитарных норм и правил); - отбирать содержимое учебного материала на основе игровых технологий и развивающих заданий.
Способность осуществлять профессиональное самообразование.	- умение извлекать и анализировать профессиональную информацию.

Этапы реализации программы:

1. Подготовительный этап включает в себя мотивационную работу с родителями (законными представителями) и подростками с целью мотивации подростков на посещение групповых профилактических занятий.

2. Основной этап. На данном этапе происходит организация и проведение профилактических занятий с подростками. Информационно-просветительское сопровождение программы: распространение буклетов, памяток; размещение инфографики, просветительских материалов в социальных сетях, направленных на профилактику деструктивного поведения детей и подростков.

3. Заключительный этап. На данном этапе анализируются результаты работы на основе динамики изменений участников. Осуществляется психолого-педагогическая поддержка участников, оказание консультативной помощи подросткам, педагогам и родителям с целью отработки и закрепления полученных на занятиях знаний, умений, навыков.

Структура реализации профилактической программы заключается в прохождении обучающимися шести основных взаимодополняющих блоков:

- «Я и Я»,
- «Я и друзья»,
- «Я и семья»,
- «Я и школа»,
- «Я и интернет»,
- «Я и мое здоровье».

Данная программа включает в себя 18 тематических занятий, продолжительность каждого до 45 минут.

Режим занятий - один раз в неделю. Длительность реализации программы – 18 недель (4,5 месяца) при режиме занятий один раз в неделю. Возможно проведение занятий по отдельным блокам или тематическим занятиям в зависимости от актуальности проблематики или необходимости экстренного психологического реагирования при чрезвычайных ситуациях (например, работа с классным коллективом при инциденте или риске суицидального поведения, фактах буллинга и т.п.)

Количество участников занятий - до 30 человек.

Структура Программы

1 Блок – «Я и Я»

Цель: создание условий для формирования позитивной «Я – концепции».

Задачи:

- формировать адекватную самооценку; учить дифференцировать и проговаривать свои мысли, чувства и ощущения;
- развивать навык управления эмоциональным состоянием через обучение способам снятия психоэмоционального напряжения, нормализации внутреннего состояния и управления негативными эмоциями (гнев, злость и т.д.);
- развивать позитивное отношение к главным жизненным ценностям, нравственным качествам;
- развивать навык уверенного осознанного выбора.

2 Блок – «Я и друзья»

Цель: развитие конструктивных навыков общения со сверстниками.

Задачи:

- развивать толерантность, эмпатийность в общении;
- формировать навыки работы в команде, соблюдения групповых правил и норм;
- развивать навыки бесконфликтного взаимодействия, умение слушать, высказывать свою точку зрения, разрешать конфликтные ситуации, навык поддержания дружеских отношений;

- формировать навыки уверенного поведения.

3 Блок – «Я и семья»

Цель: создание условий для оптимизации детско-родительских отношений.

Задачи:

- формировать позитивную мотивацию к бесконфликтному взаимодействию «взрослый-подросток»;
- развивать ценностное отношение к понятиям «семья», «родители»;
- познакомить подростков с понятием «конфликт», отработать приемы предупреждения конфликтов в семье, выработать конструктивную стратегию выхода из проблемной ситуации;
- развивать личностные качества (ответственность, внимательность, забота);
- актуализировать знания о правах и ответственности.

4 блок – «Я и школа»

Цель: развитие навыков асертивного поведения у подростков.

Задачи:

- развивать навык уверенного аргументированного отказа в ситуациях конфликта, давления, буллинга и т.п.;
- формировать осознанную позицию в конфликте, тактику конструктивных способов разрешения конфликтной ситуации;
- развивать навык уверенного поведения в ситуации подготовки к итоговым контрольным работам, экзаменам.

5 блок – «Я и интернет»

Цель: формирование цифровой культуры, обучение навыкам безопасного поведения в сети Интернет.

Задачи:

- информировать учащихся о рисках и опасностях в сети Интернет;
- формировать позитивную цифровую культуру пользователя;
- развивать навыки саморефлексии эмоционального состояния, поведения в интернет-пространстве.

6 блок – «Я и здоровье»

Цель: формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать осознанное позитивное отношение к здоровью как главной жизненной ценности;
- формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- развивать навыки уверенного поведения в ситуациях выбора, давления;
- отрабатывать навыки установления причинно-следственных связей поступков и действий, развивать ответственность за принятие решений.

Структура занятий

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой работы с подростками:

1. Ритуал приветствия. Ритуал, как правило, придумывается группой ребят на первом занятии. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.
2. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому подростки получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
3. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами,

сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти ресурсы для саморазвития и самоподготовки. Иначе оно превратится в простую забаву.

4. Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на занятии, подчеркивание вклада всех участников занятия в общий результат. Одна из целей подведения итогов – создание мотивации на работу по следующей теме.

5. Ритуал завершения занятия.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- Конспекты занятий по программе в соответствии с учебно-тематическим планом.
- Дидактические материалы для проведения занятий (Приложение 3).
- Инфокарточки для подростков «Перезагрузка» (Приложение 5)
- Комплект информационно - мотивационных карточек «Лайфхаки для подростков» (Приложение 4)

Описание используемых в программе методов и технологий работы

1. Технология социально-психологического обучения представлена в формате интерактивных методов и приемов [21].

Данная форма взаимодействия позволяет несовершеннолетним:

- сформировать собственные смыслы, ресурсы;
- создать потенциально большую возможность переноса знаний и опыта из моделируемой ситуации в реальную;
- стать психологически привлекательной и комфортной для несовершеннолетних.

Использование интерактивных методов исключает доминирование как одного выступающего, так и одного мнения над другим, что очень значимо для подросткового возраста, когда давление расценивается как унижение достоинства. Следует также подчеркнуть, что активность педагога уступает место активности несовершеннолетних, его задача – создать условия для их инициативы.

Интерактивные методы и формы работы, используемые в программе:

- Метод поведенческих навыков (анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций).
- Кооперативное обучение – это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) подростки взаимодействуют, решая общую задачу. «Мозговой штурм» используется для стимулирования высказывания детей по теме или вопросу.
- Социально-психологический тренинг - это активный групповой метод, направленный на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний межличностного общения, средство развития компетентности в общении.
- Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности подростков с целью решения групповых задач или воздействия на мнения и установки участников в процессе обучения.
- Ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. В этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством педагога.
- Психогимнастика – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов.
- Упражнения – энергизаторы или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы. Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.
- Ролевые и деловые игры.
- Мозговой штурм.

- Дебаты.
 - Квест- игры.
 - Упражнения на самопознание, самопринятие и самоидентификацию.
 - Упражнения, игры, направленные на саморегуляцию.
 - Поисковые задания.
 - Рефлексивные методы.
2. Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе направлены на формирование культуры и ценности здорового и безопасного образа жизни, создание психологически безопасной комфортной среды в образовательной организации в соответствии с требованиями ФГОС [23].
3. Личностно-ориентированные технологии создают основу формирования позитивного отношения подростков к жизни, к социальным вызовам, помогая преобразовывать проблемы в ситуации развития, формируя навыки уверенного поведения, стрессоустойчивости [11,2].
4. Информационно-коммуникационные технологии помогают создавать игровые оболочки больших психологических игр, игр-дебатов, игр-соревнований. Вовремя созданный музыкальный аккомпанемент меняет эмоциональный настрой детей, помогает расслабиться, овладевать методами аутотренинга [26].

1.9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы. Обеспечение гарантий прав участников программы

Сфера ответственности, основные права и обязанности участников реализации программы:

- *Образовательная организация:*
 - ✓ Право на ведение консультационной, просветительской деятельности, деятельности в сфере охраны здоровья граждан.
 - ✓ Обязанности:
 1. Обеспечение условий для проведения занятий в соответствии с требованиями пожарной безопасности, электробезопасности, охраны труда.
 2. Создание санитарно-гигиенических условий процесса обучения (температурный, световой режим и т.д.).
 3. Оказание психолого-педагогической помощи детям на основании заявления или согласия в письменной форме родителей (законных представителей).
 - ✓ Сфера ответственности: соблюдение действующего законодательства Российской Федерации в части защиты персональных данных обучающихся и их родителей (законных представителей), противодействия коррупции.
- *Специалисты психолого-педагогического профиля (педагог-психолог, социальный педагог):*
 - ✓ Право на:
 1. Внесение изменений в содержание программы с учетом индивидуальных особенностей детей.
 2. Выбор и использование педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания.
 - ✓ Обязанности:
 1. Обеспечение комфортных условий деятельности на занятии.
 2. Создание благоприятного психологически безопасного климата для каждого участника.
 3. Соблюдение требований СанПиН при организации занятий.
 - ✓ Сфера ответственности:

1. Соблюдение действующего законодательства Российской Федерации в части защиты персональных данных.
 2. Соблюдение принципов профилактической деятельности: системности, комплексности, содержательной насыщенности, целостности, взаимосвязанности, преемственности, скоординированности психолого-педагогического сопровождения.
 3. Ответственность за своевременное проведение занятий и их продолжительность в соответствии с установленным графиком.
 4. Ответственность за соблюдение требований к помещению и оборудованию, используемых в ходе реализации программы.
- *Родители (законные представители) несовершеннолетних:*
 - ✓ Право на:
 1. Ознакомление с программой, информированием о результатах проводимой работы с ребенком в процессе занятий.
 2. Обращение за консультативной помощью к педагогу-психологу, социальному педагогу.
 - ✓ Обязанности:
 1. Обеспечение посещаемости детьми занятий, соблюдение расписаний занятий.
 2. Выполнение рекомендаций педагога-психолога, социального педагога.
 - ✓ Сфера ответственности:
 1. Соблюдение действующего законодательства Российской Федерации в части противодействия коррупции.
 2. Соблюдение Устава образовательной организации, требований локальных актов образовательной организации.
 - *Обучающиеся:*
 - ✓ Право:
 1. Право на уважение человеческого достоинства, охрану и защиту здоровья.
 2. Право на психологическую безопасность всех участников программы.
 3. Право на предоставление условий для обучения с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в том числе получение социально-педагогической и психологической помощи.
 - ✓ Обязанности:
 1. Соблюдение Устава образовательной организации.
 2. Соблюдение требований локальных актов образовательной организации.
 - ✓ Сфера ответственности:
 1. Соблюдение правил техники безопасности.
 2. Соблюдение правил внутреннего распорядка обучающихся образовательной организации.

Обеспечение гарантий прав участников программы

Гарантия прав участников программы представлена в нормативно-правовом основании содержания программы с учетом Методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях, утвержденными распоряжением Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» <https://rospsy.ru/node/759>.

Право образовательной организации на ведение консультационной, просветительской деятельности, деятельности в сфере охраны здоровья граждан гарантируется наличием лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Гарантия прав участников программы обеспечивается согласием законных представителей ребенка (родители, опекуны) на проведение занятий и информированием о результатах проводимой работы.

1.10. Ожидаемые результаты реализации программы

Основные ожидаемые результаты реализации профилактической программы определены в соответствии с Методическими рекомендациями по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях, утвержденными распоряжением Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» [18]:

- 1) своевременное выявление нарушений поведения обучающихся, отклонений в развитии и трудностей в обучении;
- 2) поддержание психологической безопасности и комфортности среды образовательной организации;
- 3) осведомленность субъектов образовательной среды о способах получения психологической и иных видов помощи в стенах образовательных организации и иных организациях (телефон доверия);
- 4) сформированное доверие обучающихся к институционализированным формам помощи;
- 5) привитие обучающимся навыков преодоления трудных жизненных ситуаций;
- 6) достижение личностных и метапредметных результатов освоения программы;
- 7) скорректированное поведение обучающихся;
- 8) своевременное выявление обучающихся группы риска и оказание адресной психологической помощи.

В ходе реализации программы должны быть сформированы индивидуальные социальные навыки и умения, при которых подростки успешно адаптируются в быстро изменяющихся условиях современного общества:

- владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций; уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- иметь достаточный уровень адаптивных возможностей;
- владеть навыками социально приемлемого поведения в различных жизненных ситуациях;
- уметь работать в команде, поддерживать конструктивные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, эффективно взаимодействовать в конфликтной ситуации;
- выстраивать ближайшую временную перспективу в позитивном контексте.

После прохождения цикла занятий каждый участник программы может самостоятельно находить выходы из сложных жизненных ситуаций (*поведенческая составляющая*); самостоятельно продумывать дальнейшие «шаги» по выходу из сложившейся ситуации и, исходя из этих условий, самостоятельно моделировать свое поведение (*когнитивная составляющая*); менее эмоционально реагировать на сложные жизненные ситуации; снижать уровень возникновения фрустрации, страхов и стрессовых состояний (*эмоциональная составляющая*). Подросток получит основу для дальнейшего овладения навыками критического осмысления собственных поступков, ситуаций и безопасного поведения в жизни и в сети Интернет, приобретет представление о возможных рисках и способах выхода из затруднительных ситуаций.

1.11. Описание инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов

Для оценки результатов по программе используются следующие методы:

- анализ динамики поведения участников во время занятия (Карта наблюдений «Сформированность социальной компетентности» (Приложение 1);
- анализ и сравнение результатов итоговых рефлексий каждого занятия;
- анализ анкет обратной связи по завершению блока программы - при блочной форме реализации программы (Приложение 2);
- внутренний контроль за качеством реализации программы осуществляется с помощью проведения итоговой рефлексии на каждом занятии и сбора анкет обратной связи по завершению занятия (Приложение 2).

1.12. Критерии и показатели эффективности реализации программы

Эффективность и результативность программы рассматривается через сформированность таких ключевых компетентностей обучающихся, как компетентность в самостоятельной познавательной деятельности, информационно-коммуникативной сфере, социокультурной сфере. Ключевые компетентности формируются на всех этапах и являются составляющей частью программы.

Критерии и показатели эффективности реализации программы «Вектор перезагрузки. Лайфхаки для подростков» представлены в таблице.

Критерии	Показатели
<i>Компетентность детей подросткового возраста в познавательной деятельности</i>	
Способность самостоятельно ставить задачи и организовывать собственную деятельность по их достижению.	Умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении широкого круга проблем, в том числе поискового характера.
Способность прогнозировать события, развивать процессы и результаты деятельности	Умение оценивать и прогнозировать последствия и риски, умение проектировать, использовать приемы анализа и синтеза для решения поставленных задач.
Способность формулировать и аргументировать.	Умение представлять свои суждения.
<i>Компетентность детей подросткового возраста в информационно-коммуникативной сфере</i>	
Способность извлекать необходимую информацию из различных источников	Умение структурировать информацию. Свободно ориентироваться и работать с текстами.
Способность самостоятельно собирать, хранить и пользоваться нужной информацией.	Умение искать, находить и хранить необходимую информацию.
Способность к содержательному общению.	Владение основными видами публичных выступлений (монологическое высказывание, дискуссия)
<i>Компетентность детей подросткового возраста в социально-культурной сфере</i>	
Способность к рефлексии, самоанализу и самоконтролю.	Умение контролировать и оценивать свою деятельность, умение предвидеть возможные последствия своих действий. Умение оценивать свои достижения и устранять причины возникших трудностей. Умение регулировать свое поведение, физическое и эмоциональное состояние. Умение оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, правовых норм.

Способность к определению сфер своих интересов и возможностей в профессиональной сфере.	Умение оценивать результаты деятельности.
Способность к взаимодействию со сверстниками, взрослыми.	Умение устанавливать взаимодействие: согласовывать и координировать деятельность с другими её участками. Объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива, включаться в различное ролевое поведение.
Способность к выстраиванию своей деятельности в соответствии с правовыми нормами и правилами.	Умение использовать свои права и выполнять обязанности гражданина.

Оценка достижения планируемых результатов проводится методом экспертной оценки посредством использования метода структурированного наблюдения (Приложение 1). Экспертами в данном случае являются специалисты психолого-педагогического профиля (педагог-психолог, социальный педагог). После реализации программы участники заполняют анкету обратной связи (Приложение 2). По результатам проведенного анкетирования формулируются выводы об актуальности, значимости и возможности применения участниками полученных знаний в различных жизненных ситуациях. Косвенным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей об эмоциональном состоянии детей дома, в школе.

1.13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

1. Проведение оперативного контроля за ведением рабочей документации специалистов (журнала групповых форм работы, проверка посещаемости).
2. Методическое сопровождение (оценка соответствия конспектов занятий содержанию программы, обсуждение программы на педагогическом совете, посещение открытых профилактических занятий).
3. Мониторинг удовлетворенности родителей (законных представителей) услугами специалистов, условиями проведения, материально-техническим обеспечением.

1.14. Факторы, влияющие на достижение результатов программы

Достижению поставленных целей способствует создание комплекса условий:

1. Создание психологически безопасной комфортной среды для каждого участника программы.
2. Своевременное консультирование по результатам динамики изменений родителей (законных представителей).
3. Последовательность реализации взаимодополняющих блоков программы.
4. Актуальность и востребованность тематики, содержания и форм проведения занятий для целевой группы.
5. Систематическое проведение занятий в соответствии с тематическим планированием и высокая посещаемость подростками.
6. Комбинирование в программе разнообразных форм проведения занятий: большие психологические игры, дискуссии, тестирование, практикумы, тренинговые занятия и др.

Факторы, влияющие на снижение результативности программы:

1. Несоблюдение условий реализации программы (целевой аудитории, методического и диагностического инструментария и т.п.).
2. Отсутствие осуществления механизма «обратной связи» с родителями (законными представителями).
3. Низкая посещаемость занятий по объективным причинам (введение ограничительных мероприятий, направленных на профилактику распространения вирусных инфекций; длительное лечение и т.п.).
4. Отсутствие информационной поддержки на сайте образовательной организации.

1.15. Сведения о практической апробации программы

Психолого-педагогическая профилактическая программа разработана в июне 2022 года. Процесс апробации программы осуществлялся в период с сентября по декабрь 2022 года на базе БУ ВО «Череповецкий центр ППМСП». В экспериментальную группу было зачислено 35 подростков в возрасте от 14 до 16 лет, посещающих подростковые группы в центре ППМСП. Это были подростки из разных образовательных организаций города Череповца.

Контингент детей, зачисленных в группу		
Дети-инвалиды	Дети с трудностями в поведении	Дети с незрелостью ЭВС, личностной сферы, низким уровнем коммуникативной компетентности
5 чел. (14%)	12 чел. (34%)	18 чел. (52%)

Группа была разноплановая по уровню развития социальной компетентности, развитию личностных качеств, что подтверждают данные первичного мониторингового исследования. Первичная характеристика группы была такова:

- Уровень развития коммуникативных способностей находится на низком уровне: 72% детей демонстрируют низкий уровень развития коммуникативных навыков (подростки испытывают значительные трудности в выстраивании конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми).

- Уровень самоконтроля поведения развит на низком уровне у 87 % подростков. Отмечается негативная реакция на неудачу в работе, недостаточно сформированы умения самостоятельно найти неточности, отмечаются значительные трудности в выделении причин возникающих трудностей.

- Уровень развития умений выстраивать личностные перспективы (целеполагание) практически у всех подростков находится на низком уровне (дети испытывают значительные трудности при ранжировании целей, выстраивании ближайшей, промежуточной и долгосрочной перспектив, прогнозировании собственного поведения).

- У 37 % обследуемых преобладают инфантильные установки, преобладание заниженной самооценки характерно для 46 %.

- Уровень развития саморегуляции у 42 % подростков находится на низком уровне (потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, высокая зависимость от ситуации и мнения окружающих людей, снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей). Успешность овладения новыми видами деятельности в большей степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности. У 58 % подростков отмечается средний уровень саморегуляции (подростки самостоятельны, выдвижение и достижение цели у них в достаточной степени осознанно). Отмечается незначительное повышение уровня ситуативной тревожности в незнакомых ситуациях и ситуациях выбора.

Актуальными проблемами для данной целевой группы на первом этапе были:

- ✓ Развитие коммуникативной компетентности (недостаточность сформированности навыков конструктивного общения, высокий уровень конфликтности, враждебности у подростков).

- ✓ Развитие умений выстраивать личностные перспективы (целеполагание).

- ✓ Развитие саморегуляции (потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, высокая зависимость от ситуации и мнения окружающих людей, снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей).

Данная проблематика была учтена в планировании и содержании занятий. Программа была реализована в полном объеме.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

Повторный мониторинговый срез (итоговая диагностика) проводился в декабре 2022 г. Эффективность реализации программы подтверждают следующие данные:

- Высокий уровень социальной компетентности отмечается у 56 % обучающихся,
- Средний уровень социальной компетентности наблюдается у 44 % подростков.

Социальная компетентность					
Входящая диагностика			Итоговая диагностика		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
41%	59%	0%	0%	44%	56%

Результаты освоения показали, что в целом у всех обучающихся отмечается положительная динамика, преобладающим становится высокий уровень показателей социальной компетентности. Динамика изменений показателей (переход с одного уровня на другой) отмечена в таблице.

Динамика изменений по развитию социальной компетентности

Динамика изменений показателей (переход с одного уровня на другой)	Количество детей, %
Низкий уровень → Средний уровень	14 детей (40%)
Средний уровень → Высокий уровень	16 детей (45,7%)
Стабилизация в среднем уровне (повышение показателей)	5 детей (14,3%)

Стабильная динамика отмечается у 85,7% подростков. Незначительная положительная динамика подтверждается у 14,3% (посещение было не регулярным в связи с уважительными причинами, болезнью детей на период более 3-4 недель). Данные показатели подтверждают видение того, что прохождение программы становится более эффективным, если подростки с данными особенностями эмоционально-волевой и коммуникативной сфер посещают в комплексе все занятия программы.

Общими показателями продуктивности реализации программ за отчетный период следует считать:

- изменение показателей психологического благополучия (повышение самооценки, стабилизация эмоционального фона настроения, снижение тревожности, страхов),
- развитие умения выстраивать личностную и профессиональную перспективы;
- развитие личностных качеств (эмпатия, толерантность, коммуникабельность, целеустремленность, саморефлексия),
- осознание участниками оптимальных способов саморазвития,
- развитие социально важных навыков: умение общаться, умение устанавливать межличностные отношения, умение владеть эмоциями, самосознание, умение принимать решения,
- повышение коммуникативной компетентности, уверенности в себе,
- отсутствие фактов проявления девиантных форм поведения.

Анализ реализации блочного варианта программы «Вектор перезагрузки. Лайфхаки для подростков» осуществляется по оценке данных Анкеты обратной связи, которая проводится после каждого занятия и блока в целом.

Качественными результатами эффективности реализации программы по анкетам можно считать следующее:

- «Узнал новое о себе, своих личностных особенностях» (71% подростков).
- «Стал лучше понимать себя и других» (73 % обучающихся).
- «Интересное общение со сверстниками» (81 % участников).
- «Комфортная интересная обстановка на занятиях» (94% подростков).
- «Полученные на занятиях знания и навыки помогут мне в жизни» (69% подростков).
- «Хотел бы продолжить посещать подобные занятия» (65% обучающихся).
- «Посоветовал другим подросткам посещать такие же мероприятия» (54% подростков).

Вывод: блочная форма проведения занятия возможна при проведении адресной психологической помощи по актуальным проблемам: низкий уровень удовлетворенности психологическим климатом в классном коллективе, буллинг, проблемы адаптации в период каникулярной смены, факты деструктивных форм поведения, конфликты с педагогами, родителями. Занятия с возможностью психологического погружения (занятия блока проходят в узком временном диапазоне, например, каникулярный период) дают возможность раннего выявления подростков «группы риска» и своевременной профилактики социально-негативных явлений в образовательно-воспитательной среде.

Статистические данные реализации программы «Вектор перезагрузки. Лайфхаки для подростков»

1. Полный цикл занятий:

- январь – апрель 2023 г. на базе БУ ВО «Череповецкий центр ППМСП» приняло участие 57 подростков.
 - сентябрь-декабрь 2023 г. на базе БУ ВО «Череповецкий центр ППМСП» посещали занятия 67 подростков.
- ##### *2. Блочная реализация программы по запросам образовательных организаций и актуальным проблемам в г. Череповце и курируемых северо-западных муниципальных районах и округах Вологодской области:*
- январь – апрель 2023 г. приняло участие 650 подростков,
 - июнь-август 2023 г. приняло участие более 3000 подростков на базе детского оздоровительного лагеря (6 смен в АОУ ДО ВО «ДООЦ «Лесная сказка»).

Фотоматериалы апробации и реализации программы представлены в Приложении 6.

Выводы по результатам апробации программы:

1. Программа подтвердила свою актуальность и востребованность для данной целевой группы.
2. Целеполагание и механизмы реализации программы являются оптимальными для достижения ожидаемых/планируемых результатов.
3. Блочный вариант программы является эффективным механизмом оказания адресной психологической помощи по актуальным проблемам образовательной организации.
4. Данные мониторинга демонстрируют высокий уровень эффективности данного цикла занятий для подростков.
5. Программа может успешно применяться с целью первичной позитивной профилактики социально-негативных явлений среди подростков.

1.16. Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию

Программа предназначена для нормотипичных обучающихся 6-9 класса, получающих образование по основным общеобразовательным программам основного

общего образования. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (задержанный темп развития, интеллектуальные нарушения) данная программа не рекомендуется. Содержание программы для данной целевой аудитории должно быть адаптировано по методическому содержанию и формам проведения.

Перспективы деятельности по программе:

1. Разработка и внедрение онлайн-курса для подростков с ОВЗ и инвалидностью с целью создания условий для успешного личностного самоопределения и социализации.
2. Создание коррекционно-развивающей подпрограммы «Перезагрузка +. Лайфхаки для подростков» с целью дальнейшего включения расширенной инклюзивной группы подростков с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью в общую группу.
3. Разработка тренинговой программы для родителей подростков «Эффект перезагрузки: лайфхаки для родителей» с целью оптимизации детско-родительских отношений, повышения родительской компетентности, выработке эффективных стратегий взаимодействия с современными подростками.

Разработчики программы гарантируют соблюдение правил заимствования.

2. Учебно-тематический план программы «Вектор перезагрузки. Лайфхаки для подростков»

Блок программы	Тема занятия	Количество часов
«Я и Я»	«Незнакомый Я»	1
	«Точка опоры»	1
	«Я и эмоции»	1
«Я и друзья»	«Моя жизненная позиция – быть другом»	1
	«Как стать более уверенным в себе»	1
	«Выхожу в оффлайн»	1
	«В дружбе сила»	1
«Я и семья»	«Трудные дети – трудные родители»	1
	«Строим мосты»	1
	«Семейные ценности»	1
«Я и школа»	«Я не дам себя обижать»	1
	«Формула успеха»	1
	«Дом наших отношений»	1
«Я и интернет»	«Виртуальная среда»	1
	«Лига Безопасности»	1
	«Общение в интернете: риски и возможности»	1
«Я и мое здоровье»	«Умей сказать нет»	1
	«Я учусь принимать решения»	1
Итого:		18

3. Содержание программы «Вектор перезагрузки. Лайфхаки для подростков»

№ п/п	Тема занятия	Цель, задачи	Содержание занятия
Блок «Я и Я»			
1.	Незнакомый Я	Цель: создание условий для формирования позитивной «Я –	✓ Упражнение «Самоотношение»

		<p>концепции»</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у подростка представление о самом себе как о личности; формировать адекватную самооценку; 2. Учить детей дифференцировать и проговаривать свои чувства и ощущения; 3. Развивать творчество и воображение. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне» ✓ Упражнение «Походите так, как...» ✓ Упражнение «Интересные вопросы» ✓ Упражнение «Афоризмы» ✓ Упражнение «Аплодисменты» ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи
2.	Точка опоры	<p>Цель занятия: развитие навыков жизнестойкости у подростков как основа профилактики деструктивных форм поведения.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ценностное отношение к нравственным качествам. 2. Отрабатывать навык осознанного выбора и умения сказать «нет» 3. Формировать навыки позитивной жизненной позиции, уверенности в себе, своих силах, повышение самооценки. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнение «Рукопожатие» ✓ Введение в тематику занятия ✓ Игра «Вечные темы» ✓ Упражнение «Ступени роста» ✓ Игра «На что потратить свою жизнь» ✓ Упражнение «В чем мне повезло» ✓ Упражнение «Картина мира» ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи
3	Я и эмоции	<p>Цель: актуализация опыта и знаний подростков, относящихся к эмоциональной сфере.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создавать позитивный эмоциональный фон в группе; 2. Развивать умения конструктивно выразить свое эмоциональное состояние; 3. Повышать у подростков уровень стрессоустойчивости. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнение «Изобрази эмоцию» ✓ Упражнение «Узнай чувство» ✓ Упражнение «Ладонка моего стресса» ✓ Упражнение «Мой ответ стрессу» ✓ Мини-лекция «Техники эмоционального контроля» ✓ Упражнение «Я-высказывание» ✓ Упражнение «Эмоциональная планета» ✓ Упражнение «Война и мир»

			✓ Рефлексия. Анкета обратной связи
Блок «Я и друзья»			
4	Моя жизненная позиция-быть другом	<p>Цель: обогащение представлений у участников по теме взаимоотношений с друзьями, возможных трудностей и путей их разрешения.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Актуализировать умение работать в команде; 2. Расширить представление о самом себе у участников через тестовые задания; 3. Обобщить представления о дружбе. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнение «Дирижер» ✓ Упражнение «Синквейн» ✓ Беседа «Что такое – быть другом?» ✓ Работа в подгруппах ✓ Экспресс-тест «Ты конфликтный?» ✓ Упражнение «Претензия — ответ — мир» ✓ Техника «Круги близости» ✓ Интеллектуальная карта «Быть другом» ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи
5	Как стать более уверенным в себе	<p>Цель: формирование позитивной самооценки и навыков уверенного поведения у подростков.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение самопрезентации; 2. Актуализировать представления о своих сильных сторонах взаимодействия в группе; 3. Создать условия для повышения уровня самопринятия 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнение «Если бы...» «то я ...» ✓ Упражнение «Сказочная самопрезентация» ✓ Упражнение «Человек» ✓ Упражнение «10 заповедей неудачника» ✓ Упражнение «Копилка хороших поступков» ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи
6	Выхожу в оффлайн	<p>Цель: формирование групповой сплоченности, овладение навыками успешного общения, выявление детей «группы риска».</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Снизить эмоциональное напряжение; 2. Сформировать представление о себе как о части команды; 3. Воспитывать чувство принадлежности к группе; 4. Способствовать усвоению и соблюдению групповых правил и норм. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Приветствие ✓ Притча ✓ Обсуждение правил ✓ Тест «Психологическая атмосфера класса» ✓ Обсуждение «Трудности в общении и способы преодоления» ✓ Страхи при общении ✓ Построй круг с закрытыми глазами ✓ Интеллектуальная карта «Наша команда»

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи
7	В дружбе - сила	<p>Цель: расширение знаний о дружбе, формирование нравственных качеств обучающихся.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскрыть сущность дружбы как формы нравственных отношений между людьми, как человеческой потребности и социальной ценности; 2. Формировать представления о качествах необходимых для поддержания дружеских отношений, 3. Развивать навык конструктивного взаимодействия, умения работать в команде. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнение «Встреча взглядами» ✓ Упражнение «Счет на всех» ✓ Притча «Два соседа» ✓ Упражнение «Загрузи баржу» ✓ Тест «Хороший ли ты друг» ✓ Мозговой штурм «Кодекс дружбы» ✓ Упражнение «Без слов» ✓ Коллаж «Дружбы» ✓ Упражнение "Что Важно для дружбы?" ✓ Притча о дружбе ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи.
Блок «Я и семья»			
8	Трудные дети – трудные родители	<p>Цель: формирование у участников представлений о взаимной зависимости всех членов семьи, влиянии каждого на формирование благоприятного семейного климата.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Актуализировать знания о правах и ответственности; 2. Сформировать представление о взаимозависимости всех членов семьи; 3. Способствовать развитию личностных качеств (ответственности, внимательности, заботы); 4. Развивать умения конструктивного взаимодействия; 5. Сформировать интерес к правам и обязанностям всех членов семьи. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Игра-энергизатор «Настрой» ✓ Упражнение «Семейная социограмма» ✓ Упражнение «Копилка семейных трудностей» ✓ Упражнение «Билль о правах» ✓ Беседа «Права и ответственность» ✓ Упражнение «Моя ответственность» ✓ Упражнение «Связанные одной цепью» ✓ Упражнение «Права моих родителей». ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи.
9	Строим мосты	<p>Цель: формирование позитивной мотивации к бесконфликтному общению «взрослый-подросток».</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить подростков с понятием «конфликт», со способами предупреждения конфликтов в семье; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнение «Привет всем» ✓ Введение в тему занятия – просмотр видеоролика ✓ Мозговой штурм ✓ Блиц-опрос «Оценка уровня»

		<p>2. Формировать представления о ресурсах необходимых для поддержания бесконфликтных отношений;</p> <p>3. Развивать навык конструктивного взаимодействия, умения работать в команде.</p>	<p>конфликтности в разные периоды школьной жизни»</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Работа в группах ✓ Игра «Строим мосты вместо стен» ✓ Упражнение «Золотое правило общения» ✓ Упражнение-рефлексия «Закончи фразу...» ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи
10	«Семейные ценности»	<p>Цель: формирование у обучающихся понимания традиционных семейных ценностей; преемственности поколений, взаимоуважения и взаимопомощи в семье.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскрыть значение понятий «семья», «счастливая семья», «семейные ценности»; 2. Развивать стремление проявлять ответственность в семейных отношениях; 3. Создать комфортную ситуацию для творческого самовыражения учащихся, проявления активности; 4. Воспитывать уважительное отношение к родным и близким; 5. Способствовать сплочению и развитию классного коллектива. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнение «Облако слов» ✓ Притча о семье «Полная ли банка» ✓ Мини-лекция «История семьи» ✓ Упражнение «Дерево семейных ценностей» ✓ «Ладная семья» (китайская притча) ✓ Работа по группам-техника синквейн «Счастливая семья» ✓ Упражнение «Герб семьи» ✓ Притча «Четыре свечи» ✓ Упражнение «Строим дом» ✓ Упражнение-рефлексия «Букет любви» ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи
Блок «Я и школа»			
11	Я не дам себя обижать	<p>Цель: формирование у участников представления о травле (буллинге) как о проблеме группы, расширение стратегии поведения по преодолению травли в группе.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить участников с понятием «буллинг», видами, причинами возникновения данного явления; 2. Расширить представления участников о тактиках поведения в ситуации 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Игра-энергизатор «Поросячья бега» ✓ Введение в тему «Травля-буллинг» ✓ Упражнение «Эквалайзер» ✓ Упражнение «Мишень» ✓ Работа по подгруппам ✓ Квест «Про травлю» ✓ Упражнение «Лекарство от буллинга».

		<p>травли, выделить наиболее оптимальные,</p> <p>3. Сформировать у участников понятие социальной изоляции, возможные причины.</p>	<p>✓ Рефлексия. Анкета обратной связи</p>
12	Формула успеха	<p>Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к государственной итоговой аттестации; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе и в своих силах.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышать сопротивляемость к стрессу; 2. Отрабатывать навыки поведения на экзамене; 3. Развивать уверенность в себе;. 4. Развивать коммуникативную компетентность; 5. Развивать навыки самоконтроля; 6. Развивать осознание собственной ответственности за поступки, анализировать свои установки. 7. Обучать приёмам эффективного запоминания 	<p>✓ Упражнение «Ассоциации»</p> <p>✓ Введение в тематику занятия</p> <p>✓ Обсуждение и принятие групповых правил</p> <p>✓ Упражнение "Откровенно говоря"</p> <p>✓ Формула №1 «АВС»</p> <p>✓ Упражнение «Ловушки»</p> <p>✓ Упражнение "Супер - ученик"</p> <p>✓ Формула №2 – метод Литчфилда</p> <p>✓ Упражнение «Ладощка»</p> <p>✓ Упражнение «Экзамен - это замечательно!»</p> <p>✓ Рефлексия. Анкета обратной связи</p>
13	Дом наших отношений	<p>Цель занятия: формирование ресурсов к поддержанию положительного микроклимата в коллективе.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить степень сплоченности коллектива, выявить проблемные зоны в сфере взаимоотношений обучающихся; 2. Расширять знания подростков друг о друге; 3. Активизировать размышления обучающихся о значимости бесконфликтного общения в коллективе; 4. развивать навыки сотрудничества. 	<p>✓ Упражнение «Игра-приветствие»</p> <p>✓ Большая психологическая игра «Строим дома»</p> <p>✓ Упражнение "Спасибо за приятное занятие"</p> <p>✓ Рефлексия. Анкета обратной связи</p>

Блок «Я и интернет»			
14	Виртуальная среда Лига Безопасности	<p>Цель: осознание подростками влияния, которое Интернет оказывает на их образ жизни.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать осознанному отношению влияния Интернета на общество в целом и образ жизни каждого подростка. 2. Знакомить подростков с видами позитивного и негативного контента в сети Интернет. 3. Развивать критическое мышление к позитивным и негативным сторонам Интернета. 4. Формировать ответственное поведение учащихся в цифровом пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнение «Интернет в мире и мир в Интернете» ✓ Упражнение «Мир без Интернета» ✓ Упражнение «Интернет: польза или вред? Убеди меня» ✓ Упражнение «Киберфанаты против киберскептиков» ✓ Упражнение «Правила позитивной виртуальности» ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи
15	Лига Безопасности	<p>Цель: формирование компетенций, способствующих обеспечению информационно-психологической безопасности школьников.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать повышению уровня информированности подростков и старшеклассников об опасностях и угрозах в информационно-телекоммуникационных сетях; 2. Сформировать и содействовать развитию устойчивой направленности у обучающихся на освоение механизмов информационно-психологической самозащиты; 3. Расширить виды стратегий поведения у школьников в трудных ситуациях, связанных с коммуникационными технологиями; 4. Обучить критической оценке сетевого контента, анализу достоверности информации, навыкам эффективной интернет-коммуникации; 5. Способствовать профилактике формирования у обучающихся 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Вводная часть ✓ Игра – брифинг ✓ Информационная часть ✓ Упражнение «Риски – последствия - меры» ✓ Упражнение Мозговой штурм ✓ Решение кейсов ✓ Синквейн ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи

		<p>компьютерной и интернет-зависимости;</p> <p>6. Содействовать профилактике совершения несовершеннолетними правонарушений в информационно-коммуникационной сфере.</p>	
16	Общение в интернете: риски и возможности	<p>Цель: формирование знаний учащихся о правилах безопасного использования Интернета.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о возможных опасностях для пользователей сети «Интернет»; 2. Сформировать представление о личной ответственности и бдительности в цифровом пространстве; 3. Развивать критическое мышление; 4. Формировать мотивацию к развитию и совершенствованию цифровой грамотности. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разминка. ✓ Игра «Эмоджи» ✓ Риски интернета ✓ Упражнение «Информационный светофор» ✓ Упражнение «Что делать, если...» ✓ Упражнение «Откровенно говоря» ✓ Упражнение «Рекламный баннер» ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи
Блок «Я и мое здоровье»			
17	Умей сказать «нет»	<p>Цель: развитие самоисследования и самосознания участников для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассмотреть этапы процесса принятия решений; 2. Способствовать осознанию влияния собственных поступков на свое будущее; 3. Формировать позитивный настрой на поиск выхода из проблемной ситуации. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнение «Цепь событий» ✓ Игра «Вопросы» ✓ Игра «Спорные утверждения» ✓ Упражнение «Выбор». ✓ Мини-лекция алгоритм принятия решения ✓ Упражнение «Щелчок» ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи
18	Я учусь принимать решения	<p>Цель: формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с упражнениями на расслабление; 2. Познакомить с различными формами отказа; 3. Формировать умение отстаивать свое мнение. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнение «Стряхни» ✓ Упражнение «Палочка-выручалочка» ✓ Упражнение «ЕСЛИ...» «ТО...» ✓ Упражнение «У кого больше доводов?» ✓ Упражнение «Жизненные ситуации»

			✓ Упражнение «Живая анкета» ✓ Рефлексия. Анкета обратной связи
--	--	--	---

4. Список литературы

1. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе её психологической безопасности в современном мире // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. Т. 51. № 7. С. 83-84.
2. Амрханова Н.Э., Матвева О.В. Гуманизация образовательного процесса // Инновационные педагогические технологии: материалы III международной научной конференции.— Казань: Бук, 2015.— С. 11-14.
3. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007. — 271 с.
4. Беличева С. А. Основы превентивной психологии. –М.: Социальное здоровье России, 2001. –224 с.
5. Ванаква Г.В. Становление жизнестойкости молодёжи: Монография: – Биробиджан: ГОУВПО «ДВГСГА», 2012. –232 с.
6. Войскунский А.Е. Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010. 439 с. 6. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. –СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. –44с.
7. Григорьева Ю.Б. Зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 3(108). С. 111-118.
8. Долженко Я.А. Изучение связи уровня развития жизненной стойкости с некоторыми характеристиками личности учащихся старших классов / Я. А. Долженко // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2011. № 8. С. 103-108.
9. Ефимова О.И., Игдырова С.В., Ощепков А.А. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2011. Т. 5. № 1. С. 61-71.
10. Краковский А.П. О подростках: (Содержание возрастного, полового и типолог. в личности младшего и старшего подростка) / А. П. Краковский. - Москва : Педагогика, 1970. - 271 с.
11. Кукушин В. С. Современные педагогические технологии.— Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2004.— С. 150
12. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.
13. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками : учеб. пособие для вузов / . - М.: Академия, 2003. - 256 с.
14. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. –2007.–№6.–С.85-112.
15. Максимов А.С. Социально-педагогическая профилактика повторной преступности воспитанников специальных образовательных организаций закрытого типа: Дис. канд. пед. наук: 13.00.01. –Омск, 2016. –217 с.
16. Приказ Минтруда России от 21.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2015 №38575) источник публикации: Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 20.08.2015.
17. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в

- общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»).
18. Рассказова Е.И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. № 7. С. 124-126.
 19. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р. URL: <https://clck.ru/NhT9c>.
 20. Узлов Н. Д. Психотехнологии: к проблеме определения понятия // Вестник Пермского университета. Сер. «Философия. Психология. Социология». 2011. Вып. 1(5). С. 32—42.
 21. Файзуллина К.А. Анализ феномена жизнестойкости как основы для ее воспитания у подростков группы риска // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 4. С. 9.
 22. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://standart.edu.ru/>
 23. Федяй, Д. С. Профилактика деструктивного поведения у детей и подростков как направление социально-психологического сопровождения участников образовательных отношений: учебно-методическое пособие / Д. С. Федяй, Е. П. Федотова, Я. К. Нелюбова. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 80 с.
 24. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.-М.:Генезис, 2003.-160 с.
 25. Шипунова О.А. Педагогическая целесообразность использования ИКТ в деятельности педагога-психолога // <http://www.openclass.ru>.
 26. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте.// Вопросы психологии, 1971, № 4
 27. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. М.: Изд. группа «Прогресс», 1996. 344 с.

5. Конспекты занятий

1 Блок «Я и Я»

Занятие «Незнакомый Я»

Цель: создание условий для формирования позитивной «Я – концепции».

Задачи: формировать у ребенка представление о самом себе как о личности; формировать адекватную самооценку; учить детей дифференцировать и проговаривать свои чувства и ощущения; развивать творчество и воображение.

Материалы и оборудование: листы А4, карандаши, шаблоны для упражнений.

Организационный этап:

Педагог: Мы живём с вами в большом, удивительном и очень интересном мире. Каждый день мы узнаём что-то новое, чему-то учимся. Есть в мире то, что нас радует и есть то, что огорчает. То, что окружает нас — мир внешний (вокруг). Но есть ещё и другой мир, который существует внутри нас – его ещё называют внутренний мир человека. Внешний мир у нас общий. А внутренний? Он у каждого человека свой, неповторимый. Этот мир невидим нашим глазам. На что он похож? Как вы себе его представляете? Что же находится в этом мире? (наши мысли, эмоции, чувства, характер, мечты).

Упражнение «Самоотношение».

Цель: формирование представления о самоотношении у подростка.

Сейчас я раздам вам таблицы, в которых перечислены утверждения, отражающие разные личности. Прочитайте список утверждений, подчеркните те характеристики, которые можете отнести к себе и раскрасьте место рядом с ним тем цветом, который наиболее полно выражает ваше отношение к данному утверждению. Помните, что нет правильных или неправильных ответов, подходящих или неподходящих цветов. Старайтесь делать выбор,

долго не раздумывая (таблица представлена в приложении). Обсуждение: теперь внимательно посмотрите на эту таблицу. Какие цвета преобладают в ваших таблицах? Как вы думаете почему? Как это связано с вашим отношением к самим себе? А теперь давайте немного отдохнем и расслабимся.

Основной этап

Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».

Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

Упражнение которое сейчас мы выполним, называется «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». Сейчас я хочу попросить вас на листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые вам не нравятся, мешают. Обсуждение: В чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может, задумались над чем-нибудь? Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека.

Упражнение «Походите так, как...»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Мы хорошо потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь я предлагаю немного отдохнуть. Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось.

Упражнение «Интересные вопросы».

Цель: актуализация знаний о себе, осознание своего «Я».

В центре лежат таблички, на которых написаны вопросы. Сейчас по очереди каждый будет брать по одной табличке, и отвечать на вопрос, который там написан. Только необходимо помнить, что вопросы там необычные, прежде чем отвечать подумайте, возможно, придется использовать фантазию и воображение.

1. С каким цветком вы можете себя сравнить?
2. Каким предметом вы можете себя представить?
3. Каким сказочным героем?
4. Каким животным?
5. Каким временем года?
6. Каким музыкальным инструментом?
7. Каким литературным жанром вы могли бы быть?
8. Каким природным явлением?
9. С каким литературным персонажем вы могли бы себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
11. Какое качество вам больше всего в себе нравится?
12. Какое качество в себе вы хотели бы развить?
13. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
14. Какие у вас увлечения?
15. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

Упражнение «Афоризмы».

Цель: развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе.

Перед вами лежит лист, на котором написаны афоризмы, высказывания великих людей. В них отражается понимание тех огромных возможностей, которыми человек располагает для направления своих мыслей, чувств, благоприятных для личностного роста. В них осознается необходимость пытаться переломить обстоятельства в свою пользу, а не подчиняться им. В нашей власти приобрести большую уверенность в себе, изменяя свой стиль мышления и настраивая свои мысли на позитивный лад. Мы часто не осознаем всю полноту своих возможностей сделать себя счастливой, опираясь на механизмы психологической самоподдержки. Нет для человека большей ценности, нет в его психологическом развитии и мотивации фактора более решающего, чем та оценка, которую он сам себе дает. Прочитайте афоризмы про себя. Какие из них вас больше

привлекают? Почему? Что они значат? Выберите тот афоризм, который мог бы быть твоим девизом и почему? Что для этого нужно сделать? Что ты делаешь сейчас? Как можно сейчас охарактеризовать твой афоризм?

Заключительная этап

Упражнение «Аплодисменты».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Мы хорошо потрудились сегодня, и мне хочется предложить вам такую игру. Сначала я начинаю тихонько хлопать в ладоши и подходить к одному из участников группы, постепенно увеличивая интенсивность хлопков. Затем этот участник выбирает еще одного участника группы и делает тоже самое, но уже вдвоём с первым ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа. Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

Список литературы

1. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер. 2011 - 416 с.
2. Климова Е.К., Помазина О.А. Психология успеха: практикум по саморазвитию личности. СПб.: Речь. 2016 – 240с.
3. Психологический тренинг в группе: игры и упражнения: учебное пособие. Авт.-сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. 2008 - 144 с.
4. Рязанова Д. В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. М.: Генезис. 2003 - 138 с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М.: Генезис. 2010 - 541 с.

Занятие «Точка опоры»

Цель: развитие навыков жизнестойкости у подростков как основа профилактики деструктивных форм поведения.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к нравственным качествам.
2. Отрабатывать навык осознанного выбора и умения сказать «нет».
3. Формировать навыки позитивной жизненной позиции, уверенности в себе, своих силах, повышение самооценки.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4; карандаши; карточки с заданиями, памятки.

Ход занятия:

1. Организационно-мотивационный этап

Упражнение «Рукопожатие»

Цель: снятие напряжения, создания атмосферы психологической безопасности и доверия.

Психолог: «Уважаемые участники, добрый день! Я рада приветствовать вас и предлагаю скрепить наше знакомство рукопожатием. Рукопожатие оно ведь как объятие, проявление доверия к человеку, и оно имеет свою клиническую формулу - окситоцин, а это гормон доверия и, пожимая руку в течении 6 секунд или обнимаясь, у человека начинает вырабатываться этот гормон».

Введение в тематику занятия

Психолог: «Сегодня нашу встречу я хочу начать со слов Архимеда: «Дайте мне точку опоры, я переверну землю». Это, конечно, относится к его изобретению – рычаг. Но на мой взгляд, если философски подойти к этому изречению, то она как никогда подходит к нашему времени: «Дайте мне точку опоры и я переверну весь мир!» Каждый цивилизованный человек стремится к изменению мира...»

Психолог: «Как вы думаете, что в нашем мире вокруг вас бы хотелось изменить? Что сегодня является трудным, сложным, проблемным для всего человечества и отдельного человека в частности? («грубость, жадность, черствость, насилие, одиночество и т.п.»). Что лежит в основе этих явлений? - Равнодушие!»

Психолог: «Есть одна притча, которая иллюстрирует наши с вами рассуждения о равнодушии: «Однажды мышь заметила, что хозяин фермы поставил мышеловку, и попросила помощи у курицы, свиньи и коровы. Но все они отвечали: «Мышеловка - это твоя проблема, к нам она никакого отношения не имеет». Однако прошло несколько дней, и в мышеловку попала ядовитая змея, которая укусила жену фермера. Приехавший доктор сказал, что для выздоровления женщине нужно хорошее питание. Тогда фермер сварил из курицы крепкий бульон. Вскоре навестить больную приехали многочисленные родственники, и, чтобы накормить их, пришлось проститься со свиньей. К сожалению, женщина умерла, и для поминального обеда простились с коровой. Все это время мышь наблюдала за происходящим через дырочку в стене и думала о том: «А в мире все взаимосвязано гораздо больше, чем нам кажется...или нет?»»

Психолог: «Как бы вы ответили на этот вопрос?»

Психолог: «Ребята, сейчас я предлагаю сыграть со мной в игру «Точка опоры», которая поможет ответить на все наши вопросы и найти ту самую точку, которая станет опорой в нашей жизни, наших изменений.

Итак, вы будете получать задания, за каждое выполненное испытание вы будете получать ПАЗЛ ВРЕМЕНИ, из которых потом мы составим собственную КАРТИНУ МИРА, свободного от равнодушия. Готовы? Начинаем... Для этого мы разделимся на две команды».

2. Основной этап

Испытание 1 - Игра «Вечные темы»

Цель: развитие ценностного отношения к нравственным качествам, положительной Я-концепции.

Психолог: «Первое испытание – «Вечные темы». Правила просты: каждому из участников я надену на голову обруч, на котором написано название его роли, но пока какая роль он пока не знает. Запрещается объявлять вслух название чужой роли. Все будут видеть какая у тебя роль, кроме тебя. Задача каждого-узнать свою роль, ответить на вопрос: «Кто Я?». Для того чтобы понять кто ты, мы будем рассказывать о том, что случилось бы в мире, если этого качества в мире не было».

Участникам предлагаются ценностные качества: доброта, честность, ответственность, трудолюбие, сочувствие, верность.

Психолог: «Трудно было отгадывать? Что помогало? Почему это является вечными темами?»

Вывод: эти вечные нравственные качества делают нас людьми, способными дружить, любить, сочувствовать, сопереживать. Это важная основа жизни. Вы получаете первый ПАЗЛ ВРЕМЕНИ.

Испытание 2 – Упражнение «Ступени роста»

Цель: формирование навыка установления причинно-следственных связей дел и поступков.

Психолог: «Мы теперь знаем ценностные качества человека, основным является ДОБРОТА! Только в ней лежит сила поступков и благородных действий. Давайте попробуем составить логическую последовательность ступеней духовного роста. Что в начале, что потом...составьте череду позиций из бусин: «добрые мысли- доброе имя- добрые слова – добрые дела – добрая память». Объясните свой выбор.

Психолог: «После этого испытания я понял...» - продолжите фразу.

Вывод: только последовательная работа над собой дает нам возможность стать поистине добрым человеком и нести добро другим. Спасибо. Вы заслужили еще один ПАЗЛ ВРЕМЕНИ. Идем дальше!

Испытание 3 – Игра «На что потратить свою жизнь»

Цель: развитие навыка осознанного выбора и умения сказать «нет»

Психолог: «Сейчас нам предстоит самое главное и сложное испытание. Здесь уже каждый будет работать для себя. Выбор – это всегда трудный процесс принятия решения: согласиться или сказать НЕТ своим желаниям и потребностям. Начинаем наш аукцион «Жизненных целей»:

Каждый получает по 10 жетонов. Каждый жетон представляет частичку вас самих – одну десятую долю вашего времени, энергии, интересов, индивидуальности и т.д. на время игры эти 10 жетонов будут равны сумме тех качеств и возможностей, из которых и складывается ваша личность и соответственно ваша жизнь. Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетон или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу 2 вещи. Вы вправе выбрать одну, или вообще никакую. Приобрести вещь можно только в момент когда она выставлена на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся вы уже ничего не сможете ничего купить. Готовы?

Итак, начинаем «торги»:

№ пары	Пары ценностей
1.	А. Хорошая просторная квартира или дом (1 жетон). Б. Новый спортивный автомобиль (1 жетон).
2.	А. Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга (2 жетона). Б. Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (мужем) (2 жетона).
3.	А. Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон). Б. Один настоящий друг (2 жетона).
4.	А. Хорошее образование (2 жетона). Б. Предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона).
5.	А. Здоровая семья (3 жетона). Б. Всемирная слава (3 жетона). <i>После того, как все участники приняли решение купить одну из этих вещей или не покупать ни одной, объявите, что выбравшие здоровую семью получают в награду два жетона.</i>
6.	А. Изменить любую черту своей внешности (1 жетон). Б. Быть всю жизнь довольным собой (2 жетона).
7.	А. Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (1 жетон).

	<p>Б. Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона).</p> <p><i>Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон (если у них остались жетоны). Объясните, что есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.</i></p>
8.	<p>А. Чистая совесть (2 жетона).</p> <p>Б. Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали (2 жетона).</p>
9.	<p>А. Чудо, совершенное ради любимого человека (2 жетона).</p> <p>Б. Возможность заново пережить (повторить) любое событие прошлого (2 жетона).</p>
10.	<p>А. Семь дополнительных лет жизни (3 жетона).</p> <p>Б. Безболезненная смерть, когда придет время (3 жетона).</p>

Торги закончены, больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

Обсуждение игры. Ответьте на следующие вопросы:

- ↪ Какой покупкой вы более всего довольны?
- ↪ Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
- ↪ Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

Возможные предложения: «Прежде, чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться»; «Хотелось бы, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже»; «Нужно, чтобы перед началом игры нам выдали побольше жетонов».

Считаете ли вы, что игра от этого станет более интересной?

Большинство ваших предложений действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как не возможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали. Выбор решения в каждой конкретной ситуации зависит именно от нас. И именно нам нести ответственность за те решения, которые нами приняты.

Если вам не хватило средств, для чего-то важного – вы слишком много потратили на вещи, значение которых для вас не столь велико. Если у вас остались средства в конце игры – подумайте, может быть, вы не до конца используете данные вам возможности.

Это была всего лишь игра. Но то, как мы расходует свое время, силы, возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Возможно, вы увидите связь между выбором покупок и определенными личностными качествами. Например, вы отдали жетон за изменение внешности - значит, придаёте большое значение тому, что думают о вас окружающие. Если предпочли быть довольным собой – значит, больше цените свое мнение о себе.

Вспомните, какие «ценные вещи» вы выбрали сегодня из предложенных в ходе игры. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: «Я отдал жизнь даром: я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно ценно». Другой, возможно, с сожалением, осознал, что потратил жизнь совсем не на то. Кто-то пожалеет, что поспешил

израсходовать себя либо, наоборот, слишком долго выжидал и что-то упустил. И многие наверняка подумали: «Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо осмотнительнее, умнее».

И если вы сейчас действительно о чем-либо сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть прекрасная возможность сделать правильный выбор - и не в нашей игре, а в реальной жизни! Когда вы вновь будете находиться перед выбором, задумайтесь на что потратить свою жизнь, не растрачивайте её попусту. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!

Психолог: «Вы все молодцы! Справились с заданием и получаете еще один ПАЗЛ ВРЕМЕНИ»

Испытание 4 – упражнение «В чем мне повезло»

Цель: развитие позитивной жизненной позиции, уверенности в себе, своих силах, повышение самооценки.

Психолог: «Одним из необходимых условий уверенности в себе, жизнестойкости является способность человека, остановиться, оглянуться и увидеть то, чему он научился, чего достиг. Давайте каждый из вас напишет, что достиг, чем гордиться, в чем повезло».

Вывод: вы молодцы! Каждый из вас нашел свой «рычаг» - «старт», который дает нам шанс для новых свершений, новых целей и идей. Вы получаете новый ПАЗЛ ВРЕМЕНИ, а из наших успехов мы составим солнце достижений, которое перекрывает все проблемы, которые мы обозначили в начале занятия

3. Итоговый этап

Цель: подведение итогов, рефлексия участников

Упражнение «Картина мира»

Цель: развитие осознания важности жизненной позиции и ценностей.

Психолог: «Мы проделали большую работу. Каждый из вас внес свой вклад в общее дело, ни один из вас не был равнодушен, а это значит мы с вами готовы собрать свою КАРТИНУ МИРА на основе значимых нравственных качеств, позитивной жизненной позиции, умения принимать осознанные решения, умение работать в команде, видеть и принимать свои достижения и строить планы на будущее. А самое главное быть неравнодушным! Давайте соберем наши ПАЗЛЫ ВРЕМЕНИ и посмотрим что является нашей точкой опоры?»

Участники собирают пазлы - сердце, состоящее из жизненных ценностей: Дружба, любовь, здоровье, жизнь, семья.

Психолог: «Что у нас получилось? Может ли это стать нашей основой, жизненной ценностью? Может ли это для нас точкой опоры в будущее?»

Продолжите фразу: «Сегодня, собирая пазлы, я понял, что...»

Психолог: «Закончить нашу встречу, я хочу словами: Только доброта, дружба, любовь спасет мир и даст нам точку опоры при любых испытаниях. Спасибо всем за работу!»

Литература

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии //Сибирская психология сегодня: Сб. научн. Трудов. Вып. 2 / под ред. М.М.Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат, – С.82-90.
2. Басин М., Попов А. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков // Социальная педагогика – 2004 - № 3-С.75-77.
3. Гурьянова М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика – 2004 - № 1. – С.12-18.
4. Егорова Л.З. Воспитать стрессоустойчивую личность.// Воспитание школьников. – 2000. - № 4.

5. Зыкова М. Н. Психолого-педагогическое содействие развитию личности подростка: учебн. – метод, пособие для учителей, родителей и школьных психологов / М. Н. Зыкова. – М.: Изд-во Моек, психолого - социального ин-та; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2009. – 72 с.

6. Ильинский И. М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальности России. – М., 1995. – Т. 1.-С. 55–56.

Занятие «Я и эмоции»

Цель: актуализация опыта и знаний подростков, относящихся к эмоциональной сфере.

Задачи:

- создание позитивного эмоционального фона в группе;
- развитие умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние;
- повышение уровня стрессоустойчивости.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4; карандаши; карточки с заданиями.

Организационный этап:

Упражнение «Изобрази эмоцию».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Ход: задача участников какую –либо эмоцию. Остальные должны ответить на вопросы: что это за эмоция? Каким цветом её можно охарактеризовать и почему?

Педагог: «Ребята, вы когда-нибудь задавались вопросом, почему кто-то в состоянии говорить на публике, не нервничая, в то время как другого человека страх публичных выступлений выводит из строя? Почему есть люди, которые в споре поддаются гневу и теряют контроль над собой, а другие остаются спокойными?»

На самом деле же, мы не можем контролировать само проявление эмоций. Не стоит пытаться это делать. Чему действительно стоит научиться, так это - осознать, принять и управлять эмоциями».

Основная этап:

Упражнение «Узнай чувство»

Ход: Участники делятся на группы, каждой группе раздается карточка с «неприятной» ситуацией, задача группы подготовить и разыграть сценку перед остальными участниками. Так, чтобы остальные могли угадать эмоцию.

- вы идете против ветра;
- вы идете туда, куда не хочется;
- вы идете и понимаете, что что-то забыли;
- вы узнаете, что на рукаве (колготках) дырка;
- вы видите человека, которому очень хотите понравиться;
- родители купили одежду, которую не хочу носить;

Упражнение «Ладонка моего стресса»

Ход: Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя.

Педагог: «На каждом пальчике нарисованной

ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию».

Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющие стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд

общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

Упражнение «Мой ответ стрессу»

Ход: Для данного упражнения необходима «ладошка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании.

Педагог: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться

Мини-лекция «Техники эмоционального контроля»

Педагог: Итак, мы сейчас познакомимся с проверенными временем и наукой техниками эмоционального контроля, которые пригодятся, когда интенсивные переживания мешают вам сосредоточиться на учебе, в будущем на работе и на прочих важных делах.

Техника «Отложить на потом».

«Если что-то произошло неприятное, или не так удачное чем мы рассчитывали, то можно попробовать отложить беспокойство на более поздний срок. Можно так и сказать себе: сегодня с 19 часов я начну переживать по такому-то поводу. И часок-другой буду сидеть и плакать. Способ отложенного волнения обычно очень эффективно работает».

Техника «Худшее, что может случиться»

«Самураи оставались спокойными даже в самых драматических ситуациях. Как им это удавалось? Просто они думали о смерти. Не хотелось, чтобы вы превращались в драматического гота, но размышления о том, что самое плохое может случиться с вами, в определенной степени нейтрализует ваши текущие проблемы и дает возможность сохранить контроль».

Техника «Воспоминания об успехе».

«Вспомните все успехи и крутые моменты. Этот способ может быть самым эффективным. Восстановите в памяти хотя бы три примера своего личного успеха. Вспомните что-то, связанное с текущей задачей и работой».

Техника «Конструктивная коммуникация»

«Выражать свои эмоции следует четко по общей формуле: «Я чувствую X (эмоция), когда я делаю Y/когда со мной делают Y (поведение) в положении Z (ситуация)».
Принимайте во внимание следующее:

- четко осознайте и определите эмоцию X (гнев, грусть, страх, веселье и т. д.);
- выскажите свои эмоции от первого лица;
- определите, какое поведение Y провоцирует вас на эмоции;
- выражайте четко, что вам необходимо;
- избегайте использования фраз, которые начинаются с «ты» и «вы» и следуют с обвинениями».

Упражнение «Я-высказывание»

Ход: участникам предлагается выстроить конструктивную коммуникацию с выражением своих эмоций.

Это просто твой эгоизм!	Я последнее время не чувствую от тебя прежней заботы. С чем это связано?
Ты не в состоянии понять другого человека!	

Тебе все равно, что я думаю!

Упражнение «Эмоциональная планета»

Ход: участники тренинга делятся на две группы. Каждой группе нужно придумать и нарисовать планету эмоций, дать ей название. Каждый участник группы должен изобразить себя в виде какой-либо эмоции и отделить на ватмане свою зону. Далее, каждая группа представляет свою планету:

1. Как название планеты связано с её образом жизни?
2. Кто проживает на планете?
3. Как вы встречаете гостей?
4. Каким образом взаимодействуют жители планеты?

Упражнение «Война и мир»

Ход: Каждому участнику предлагается один чистый белый лист бумаги.

Педагог: Представьте себе, что это - не лист бумаги, а кто-то, с кем вы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появилась возможность в течении десяти секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает. Как только я начну счет: один...два...вы должны расправиться с обидчиком. По счету "десять!" все действия по уничтожению противника должны быть уже исчерпаны,

Обсуждение:

Участники отвечают на вопросы:

- Хорошо ли им? Спало ли напряжение?
- Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу?
- Какие чувства сейчас испытывают? (чувство удовлетворения, есть ощущение освобождения – камень с души упал?)

Педагог: «Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика и на примирение. Но так или иначе, всегда наступает этот светлый день – первый день, после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, наводить мосты, вступать в переговоры. Вот вам другой лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей... У вас есть, ровно пятнадцать минут, чтобы помириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сами: это может быть стих, примирительная речь, рисунок, коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать новые отношения, которые создаются на руинах старых обид. Ровно через некоторое время (10-15 мин) каждый из вас выступит с примирительной речью к бывшему неприятелю.

Заключительный этап:

Педагог: «Какой цвет настроения у вас сейчас? Изменился? Почему?»

Рефлексия.

Участники делятся своим эмоциональным состоянием, мыслями, открытиями.

Литература:

1. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер. 2011 - 416 с.
2. Климова Е.К., Помазина О.А. Психология успеха: практикум по саморазвитию личности. СПб.: Речь. 2016 – 240с.
3. И.В. Стишенков «Тренинг уверенности в себе». СПб: «Речь», 2008 г. - 240 с.

2 Блок «Я и друзья»

Занятие «Моя жизненная позиция-быть другом»

Цель: обогащение представлений у участников по теме взаимоотношений с друзьями, возможных трудностей и путей их разрешения.

Задачи:

1. Актуализировать умение работать в команде,
2. Расширить представление о самом себе у участников через заполнение теста,
3. Обобщить представления о дружбе.

Участники: подростки 12-17 лет

Оборудование: проектор, презентация; листы А3, фломастеры для работы в подгруппах; листы А4, ручки на каждого участника; лист с фразами; памятки «Круги близости».

Ход занятия

I. Вводный этап.

1. Приветствие.

Ведущий приветствует участников, знакомится с ними, представляется сам.

2. Упражнение «Дирижер».

Ведущий играет роль дирижера. При помощи взмахов руки он управляет громкостью группы, которая произносит фразу «здравствуйте все».

II. Основной этап.

1. Упражнение «Синквейн» (5-7 мин.).

Ведущий показывает на слайде схему составления синквейна и приводит пример. Предлагает группе составить синквейн на заданную тему «Дружба», «Быть другом».

По завершении 2-3 участника (по желанию) зачитывают свои синквейны.

Обсуждение: отмечается сходство и различие текстов синквейна, общие и различные представления о дружбе и о том, как быть другом.

2. Беседа «Что такое – быть другом?».

Ведущий акцентирует внимание на таких составляющих дружбы, как – подколы (дружелюбные и не очень), ссоры, важность мнения друга.

Шутки поднимают настроение, помогают разрядить обстановку, вносят разнообразие в общение — без юмора жизнь не была бы такой яркой! Но иногда шутки обижают, злят и раздражают. И вроде бы люди не хотят обидеть: «Ты что, шуток не понимаешь? Совсем у тебя с чувством юмора плохо!», но неприятный осадок остаётся.

В каждой шутке есть доля правды, и она не всегда приятна. Никто не застрахован от обидных шуток, поэтому надо уметь правильно на них реагировать, чтобы они реже повторялись.

Найти общий язык сразу со всеми людьми, встречающимися на твоём жизненном пути, не так просто: разное воспитание, характеры, взгляды на жизнь часто приводят к стычкам, перепалкам, скандалам или ссорам. Конфликты не всегда несут негатив: правильно разрешённое напряжение часто помогает его участникам лучше понять друг друга.

Но есть люди, которые специально провоцируют конфликты и разжигают ссоры. Причины могут быть самыми разными — это и нежелание идти на уступки, и жадность, и эгоизм, и зависть, и желание выделиться, и неумение идти на компромисс...

Настоящая дружба подразумевает доверие и искренность. При этом, высказывая свое мнение, мы можем неосознанно создать конфликтную ситуацию за счет фраз-агрессоров.

3. Работа в подгруппах.

Ведущий делит группу на 3 подгруппы, каждой дается задание: 1) как следует реагировать на шутки, подколы, 2) как действовать в конфликтных ситуациях, 3) обозначить и заменить фразы-агрессоры (выдается лист с фразами).

В ходе обсуждения ведущий просит оценить участников, с какой темой было работать легче, сложнее. Также обсуждается эффективность выбранных стратегий поведения.

Для ведущего:

1) Как реагировать на подколы

Реакция на неудачную шутку зависит от того, чья она.

Если шутник — близкий человек, который, не подумав, ляпнул глупость, прямо скажи ему, что шутка тебе неприятна или что считаешь эту тему совсем не смешной. Доброжелательно настроенный человек поймёт и извинится.

Если подкалывает товарищ, с которым ты периодически перебрасываешься замечаниями, игнорируй неудачный юмор или отшучивайся. Используй следующие методы:

- **переводи тему.** Не хихикай со всеми и не улыбайся виновато — так ты покажешь своему знакомому, что его шутка не удалась. Сразу после неудачного выпада начинай разговор о чём-то другом. Если шутник «не замечает» твоей реакции и продолжает развивать тему, используй другие методы;
- **изобрази удивление.** Когда в твой адрес прозвучит неуместная шутка по поводу, допустим, характера, удивлённо скажи: «Да ты что! Как ловко тебе удалось подметить мои недостатки! У тебя прямо талант!» или: «Ну наконец-то ты заметил!», или: «Это все, что ты смог придумать? Это же совсем не твой уровень. Я знаю, что ты можешь лучше!»;
- **укажи собеседнику на некрасивое поведение.** Стоит сказать: «Ты, видимо, устал или заболел. Наверное, стоит сделать перерыв в разговоре». Если остряк — одноклассник, с которым вы друг друга не переносите, то можно **отплатить ему «той же монетой»**. Тебе пригодятся несколько «инструментов»:
- Экспромт. Далеко не всегда получается шутить с ходу, поэтому лучше заранее подготовь парочку фраз. Если приходится часто «отражать атаки», меняй фразы. На месте придумать шутку тоже реально, если внимательно слушать собеседников.
- Стендап. Смотри выступления комиков, запоминай, как они шутят, записывай удачные фразы — так у тебя будет больше шансов не дать себя в обиду.
- Сарказм. Словесная ирония, насмешка над какой-либо ситуацией или событием. Сарказм подразумевает едкое использование острых моментов, например: «А ты не пробовал думать, прежде чем говорить? Очень рекомендую!».

Помни: шутки должны доставлять удовольствие! Не позволяй насмеяться над собой!

2) как вести себя в конфликтных ситуациях:

Сохранять спокойствие

Следи за эмоциями и снижай напряжение. Слово за слово, и из-за злости и обиды можно наговорить или натворить дел, о которых потом пожалеешь. Как гласит древняя истина, «для хлопка нужны две ладони» — скандал вспыхивает при участии двух сторон. Если скандалить пытается один, а второй ведет себя корректно — ссоры не будет.

Если есть возможность, отложи разговор, пусть даже на несколько минут, чтобы успокоиться и подумать о том, из-за чего произошла эта эмоциональная вспышка, и как действовать дальше. Можно сказать: *«Подожди минутку, я соображу, о чем ты»*.

Постараться определить причину инцидента

Суть любого конфликта - это столкновение интересов и потребностей, которые не всегда понятны другому человеку. В результате - злость и обида. Определение причины - ключ к разрешению конфликта. Для этого постарайся ответить на вопросы:

Какие события или слова спровоцировали конфликт?

Что задевает меня в этой ситуации?

Что задело собеседника?

Что должно измениться, чтобы конфликт исчерпал себя?

Какой результат меня устроит?

Проявлять уважение

Чтобы разобраться в причинах конфликта и донести до собеседника, что тебя не устраивает, нужно общаться спокойно и уважительно, потому что грубость и напряжение мешают договариваться. Не надо перебивать, орать, угрожать. Будь терпимым - ты тоже не ангел.

Если оппонент оскорбляет тебя - не отвечай ему тем же, иначе ссора превратится в вульгарный скандал, и конфликт никогда не разрешится.

Четко формулировать аргументы

Старайся говорить только то, в чем уверен - убедительность сослужит тебе хорошую службу в споре. Старайся понятным для собеседника языком объяснить свою позицию. Избегай обсуждения личных качеств - только факты и события. Переход на личности говорит о бессилии спорящего. Лучше говорить о поступках оппонента, словах и действиях, а не о том, какой он нехороший в твоих глазах. Учись бороться с проблемой, а не с человеком. И не вспоминай дела давно минувших дней - надо разбираться в сегодняшнем моменте.

Говорить на «Я-языке»

Говори о своих чувствах с помощью «Я - предложений». Это избавит собеседника от необходимости занимать оборонительную позицию, оправдываться и выходить на новый круг спора. Начинай разговор с фраз: «Я чувствую ...», «Я думаю ...», «Когда ты (объективно опиши проблему), я почувствовал ...», «Я бы хотел...».

Озвучить идеи примирения

Не нужно ждать, что получишь все, что хочешь, ничем при этом не пожертвовав. Кто-то должен уступить и проявить гибкость, а лучше, если это сделают обе стороны. Если вы остыли и разобрались в претензиях друг к другу, то можно переходить к поиску решения проблемы. Вместе подбирайте варианты. Предложи со своей стороны составить список шагов для каждого, чтобы исправить ситуацию и общаться по новым правилам.

Если решить конфликт тебе не по силам, то ты всегда без страха и стеснений можешь обратиться за советом и поддержкой на Детский телефон доверия 8 800 2000 122. Можешь быть уверен, что все, чем ты поделишься с психологами службы, останется в тайне.

3) Фразы — «агрессоры»

Мы часто слышим пассивно-агрессивные слова и выражения. А порой - осознанно или бессознательно произносим их сами. Такие фразы лишь мешают коммуникации, приносят боль и дискомфорт. Что это за фразы и чем их можно заменить?

Мог бы сам догадаться –

Все в порядке, ничего не случилось

Ничего не имею против. Но...

Не обижайся, но...

Я же говорил, я так и знал

4. Экспресс-тест «Ты конфликтный?»

А ты конфликтный человек? Узнать об этом поможет экспресс-тест от психологов **Детского телефона доверия**. Результат поможет увидеть проблему или убедиться в её отсутствии.

Оцени себя — выбери в каждой группе ответов наиболее подходящий тебе вариант.

1. Как относишься к критике?

- а) Она всегда меня сильно задевает.
- б) Прислушиваюсь, если она справедлива;
- в) Не обращаю на неё внимания.

2. Ты веришь людям?

- а) Почти никому не верю.

- б) Верю, если этих людей знаю.
- в) Доверяю всем.
- 3. Ты отстаиваешь своё мнение?
 - а) Всегда.
 - б) Когда уверен в своей правоте.
 - в) Отказываюсь от своего мнения, если назревает конфликт.
- 4. Тебя обидел одноклассник. Твои действия:
 - а) Отплачу тем же.
 - б) Выясню, в чём дело.
 - в) Быстро забуду обиду.
- 5. Ты — «лед» или «пламя»?
 - а) Пламя — горяч и вспыльчив.
 - б) Скорее спокоен, чем вспыльчив.
 - в) Я — спокойный человек
- 6. Ты склонен обманывать или говорить правду?
 - а) Всегда говорю то, что думаю.
 - б) Думаю, что сказать, и не всегда это правда
 - в) Склонен к обману.

Подведём итоги:

Больше ответов «а». Общаться с тобой нелегко. Ты обидчив, недоверчив и вспыльчив - это черты конфликтного человека.

Больше ответов «б». Ты споришь там, где надо, ссор не раздуваешь! Наверняка у тебя много друзей.

Больше ответов «в». Ты неконфликтный, но общаться с тобой не интересно, потому что со всеми соглашаешься. Без толку нарываться на конфликт не стоит, но там, где есть смысл поспорить, спорь!

5. Упражнение «Претензия -ответ - мир»

Группа делится пополам и образует два круга, обращенных друг к другу «лицом». Внешнему кругу (каждому участнику) дается претензия, который тот по сигналу должен предъявить человеку, сидящему (стоящему) напротив него. И тот, кто должен реагировать, реагирует так, чтобы сгладить ситуацию. Ведущий напоминает про обсуждаемые правила поведения. По сигналу внешний круг передвигается на одного человека до тех пор, пока в паре не окажутся те, кто с кем начинал. По окончании упражнения необходимо обсудить, какие ситуации игры были наиболее сложными для тех, кто реагировал, что получилось, что не получилось.

6. Техника «Круги близости»

Стоит учитывать, что **при общении начинаешь перенимать как положительный, так и отрицательный пример поведения друзей:** как говорится, с кем поведёшься - от того и наберёшься. Под влиянием товарищей ты можешь измениться самым неожиданным образом - стать вдруг непослушным, грубым, дерзким...

Влияние близких сложно контролировать. Даже на уверенных и самодостаточных людей влияние окружения неизбежно. Если тебя окружают инфантильные, безынициативные, агрессивные товарищи, то вряд ли вы будете с ними тянуться к успехам и достижениям. Важно не впускать манипуляторов и токсичных людей в свой близкий круг. В этом тебе поможет методика «Круги близости» американского психотерапевта Мэрилин Мюррей (детям выдаются памятки).

7. Интеллектуальная карта «Быть другом».

В зависимости от количества участников, группа разбивается на подгруппы (по 4-5 человек). Каждой подгруппе выдается лист А3 и фломастеры. Построение интеллектуальной карты включает пять шагов:

- В центре помещаем главный объект - тему карты. Объектом может быть слово, словосочетание или рисунок.
- От центрального объекта рисуем ветви и подписываем их - это все составные части, которые входят в тему. Ветви рисуем в виде толстых линий.
- От толстых ветвей ведем более тонкие - это необходимые условия, детали, относящиеся к конкретным частям.
- При необходимости рисуем дополнительные ветви.

Обсуждение: какими по содержанию оказались карты – схожие или различные? Какие качества друга вы считаете самыми важными?

По окончании работы интеллектуальные карты остаются в группе.

III. Завершающий этап.

1. Рефлексия.

Участники делятся своим эмоциональным состоянием, мыслями, открытиями.

2. Прощание «Спасибо, что ты есть».

Участники встают в круг. Один из участников выходит в центр круга. К нему подходит другой участник и берет его за руку, говоря при этом «Спасибо, что ты есть». Затем все остальные участники, по очереди, выходят в центр круга, говорят эту фразу и держатся за руки. В самом конце ведущий подходит к участникам, берет за руки и говорит «Спасибо, что вы есть».

Литература

1. <https://telefon-doveria.ru/> Телефон доверия.
2. <https://kiberbulling.net/>
3. Рязанцев А. Интеллект карты (mindmap). Графическое решение бизнес-задач. - М.: Омега-Л, 2018. - 150 с.
4. Москаленко В.Д. Когда любви слишком много: Профилактика любовной зависимости. - М.: Психотерапия, 2006. — 224 с. («Семейная психология») стр. 53-56

Занятие «Как стать более уверенным в себе?»

Цель: формирование позитивной самооценки и навыков уверенного поведения у подростков.

Задачи:

- формировать умение самопрезентации;
- актуализация представлений о своих сильных сторонах взаимодействию в группе;
- создание условий для повышения уровня самопринятия.

Материалы и оборудование:

Организационный этап:

Вступительное слово: Наше сегодняшнее занятие посвящено уверенности в себе. Вы узнаете различные советы или как сейчас принято говорить «Лайфхаки», которые помогут вам повысить самооценку, развить умение самопрезентации и выражать свое собственное мнение.

Упражнение «Если бы...» «то я ...»

Ход: Учащимся предлагается продолжить фразу:

- Если бы меня обсчитали в магазине...
- Если бы кто-то влез без очереди...
- Если бы пришлось просить об одолжении одноклассника...
- Если бы я обнаружил на своей одежде дырку...
- Если бы родители попросили надеть «дурацкую шапку»...
- Если бы ты узнал, что твой приятель говорит о тебе плохо...

В каких ситуациях вам было тяжело высказывать свое мнение и почему?

Основная этап:

Упражнение «Сказочная самопрезентация»

Ход: Учащиеся делятся на группы, каждой группе раздается картинка со сказочным персонажем, от лица которого, одному из участников группы нужно будет сделать презентацию. Рассказать о персонаже, от первого лица.

Совместное обсуждение:

Что вызвало трудности?

Как вы считаете, как нужно себя «презентовать», какими качествами нужно обладать?

Упражнение «Человек»

Ход: Каждой группе учащихся раздается шаблон с рисунком человека (Приложение), задача ответить на вопросы используя рисунок.

Раскрасьте ту область, где по вашему мнению в человеке

- находится ум;
- находится сила
- где находится характер
- здоровье
- эмоции
- где находится уверенность

Здесь нет правильных и неправильных ответов, всё что вы рисуете- это правильно и это нормально.

Упражнение «10 заповедей неудачника»

Ход: Каждой подгруппе учащихся раздается карточка с «заповедями неудачника». Задача детей переформулировать их таким образом, чтобы получить инструкцию «Как стать уверенным». Каждая группа представляет свой вариант.

Главные «заповеди» неудачника.

- Всегда и везде жди от себя только неприятностей.
- Если на тебя неожиданно свалился успех, сделай все, чтобы его не заметить, или, если это уж совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же случайно, по ошибке и скоро кончится.
- Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.
- Избегай трудных ситуаций.
- Побольше занимайся самооправданиями. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?»
- Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.
- Рассматривай каждую неудачу как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на все дальнейшую жизнь.
- Избегай любви к себе.

Важно обратить внимание детей на одну существенную черту человека, неуверенного в себе - нерешительность в действиях.

Заключительная этап:

Упражнение «Копилка хороших поступков»

Ход: Очень часто мы не ценим свои успехи и достижения. Вместо этого предпочитаем помнить о своих ошибках и недочетах. Возьмите лист бумаги и запишите три хороших поступка, которые совершили в течение этой недели. Для этого мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали. Выберите из всего этого три поступка, которыми вы особенно гордитесь, и запишите их на листе бумаги. После этого похвалите себя одним спокойным предложением за все три события. Затем запишите на лист и эту фразу.

Можно выполнять это упражнение, каждый вечер перед сном. Чтобы почувствовать удовлетворение и убедиться в своей прилежности.

Конечно вы всегда радуетесь, когда окружающие признают ваши достижения. Но они могут и не замечать всех ваших успехов. Поэтому важно уметь самостоятельно замечать все хорошее, что вы сделали и заслуженно хвалить себя.

Список литературы

1. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер. 2011 - 416 с.
2. Минуллина А.Ф., Гурьянова О.А. «Тренинг личностного роста». Казань Издательство «Бриг», 2015 г. - 203 с.
3. Рязанова Д.В. Тренинги с подростками: с чего начать? Пособие для психолога — М.: Генезис, 2003. - 138 с.

Занятие «Выхожу в оффлайн»

Цель: формирование групповой сплоченности, овладение навыками успешного общения, выявление детей «группы риска».

Задачи:

1. Снизить эмоциональное напряжение;
2. Сформировать представление о себе как части команды;
3. Воспитать чувство принадлежности к группе;
4. Способствовать усвоению и соблюдению групповых правил и норм.

Ход работы.

Организационный этап.

1. Приветствие

Ведущий: Сегодня у вас не совсем обычный урок. Мы поговорим с вами о важном явлении в вашем возрасте – общении. Разберемся с тем, с какими сложностями вы встречаетесь каждый день, общаясь друг с другом, и как эти сложности можно преодолеть. По завершении нашей встречи вы получите памятки. Ну а вначале конечно же познакомимся. Вы друг друга знаете, но я не знаю вас, а вы – меня. Поиграем для начала в такую игру – каждый участник назовет свое имя и качество на первую букву своего имени.

2. Притча

Ведущий рассказывает притчу:

Каждый человек на Земле — это решение чьей-то проблемы, — сказала как-то внучке мудрая бабушка.

Внучка удивилась её словам.

— Ты — решение чьей-то проблемы, — повторила бабушка.

И пояснила:

— Дар, который дан тебе, может быть не нужен всем, но он, безусловно, просто необходим кому-то — твоя улыбка, твоя любовь, твоя сила.

Ведущий: эту притчу мы сейчас обсуждать не будем. По вашему желанию в конце занятия мы к ней вернемся.

3. Обсуждение правил

На время занятия вы не просто класс, а команда. И в каждой команде есть правила, которые обеспечивают безопасность каждого участника. Их немного. Это не просто правила, это ваши права. Итак:

1. Внимательно слушай говорящего (право – высказаться. Внимательное отношение участников занятий к тому, что говорят и чувствуют другие. Если правило соблюдается, каждый будет уверен в том, что остальные его услышали и поняли);
2. Не критикуй говорящего, что бы он ни сказал (право – безопасность. К каждому члену группы относятся доброжелательно, уважают его мнение и ценят вклад в общую дискуссию. Выполнение этого правила позволяет избежать в ходе занятий отрицательных

оценок, обидных прозвищ, недружелюбных поступков и жестов. В результате слушатели получают возможность высказываться открыто и честно, не опасаясь критики и насмешек);

3. Если не хочешь говорить, то можешь промолчать (право – свобода участия в дискуссии, способствует осторожному обращению с чувствительными людьми);

4. Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе (право - признании ценности, уникальности каждого, уважительном отношении друг к другу. В случае уважительного отношения конфликты, возникающие в группе, разрешаются конструктивно, а конструктивные и доброжелательные высказывания одного партнера по взаимодействию в адрес другого (обратная связь) способствуют личностному росту).

Основной этап.

1. Тест «Психологическая атмосфера класса»

Ведущий: вам предлагается анонимная анкета, которая позволит выявить психологический климат вашего класса, то есть насколько комфортно каждому из вас находиться в обществе друг друга. Ваша задача – максимально честно ответить на вопросы анкеты. По вашему желанию, через вашего психолога (классного руководителя) я могу передать результаты по классу в целом. Итак, заполняйте тест.

2. Обсуждение «Трудности в общении и способы преодоления»

Без общения невозможно знакомиться, строить дружбу, учиться, договариваться, просить прощения, признаваться в любви и делать много других важных вещей.

С какими трудностями встречаетесь вы? Особенно при знакомстве с новым человеком? (ответы детей. Ведущий поощряет любой ответ, сводит все данные ответы к лайфхакам).

Ведущий: да, верно. Если трудности собрать, то их можно свести к следующим 4 вопросам: «Как знакомится? Как начать диалог? Как поддержать разговор? Как понять, что интересен собеседнику?». Согласны?

Страхи при общении

Ведущий: Представь - ты начинаешь разговор с совершенно незнакомым человеком. Тебя охватывает волнение, и в какой-то момент ты думаешь: «Это провал, не стоило и начинать». Часто мы избегаем общения, потому что боимся выглядеть нелепо в глазах других людей. Из-за этого мы упускаем сотни и тысячи возможностей узнать что-то новое или просто приятно провести время.

Как ты думаешь, что такого ужасного могут подумать о тебе другие люди?

- Запиши свои страхи – то, каким, по твоему мнению. Тебя воспринимают другие в ходе общения. Эти страхи мешают начать общение. Попробуем справиться с ними.

- Теперь зачеркни свои примеры и напиши близкие по значению слова, но с положительной оценкой.

Пример. Назойливый — очень внимательный, интересующийся.

Гуру смол-тока (5 мин.)

Чтобы потренироваться завязывать знакомства, начни с малого. Буквально с малого — со смол-тока (от англ. small talk), что дословно переводится с английского как «маленький разговор». Смол-токи с незнакомцами могут стать отличным тренажером.

Итак, **челлендж**. В течение семи дней заводи смол-токи на разные темы с незнакомыми людьми. 7 дней, 7 новых людей, 7 тем для разговоров. Если хочешь усложнить себе задание, попробуй превратить нового собеседника в нового друга.

И, как всегда, не забывай о безопасности. Не стоит подходить к подозрительной личности в темном переулке в надежде завести смол-ток. А вот начать разговор с кем-то из параллельного класса в очереди в столовую — неплохая идея. Если с кем-то из собеседников вы стали действительно интересны друг другу и у вас есть время продолжать разговор, то смол-ток может перетечь в более содержательное общение.

В конце занятия вы получите памятку по правилам смол-тока и чек-лист по безопасному знакомству.

Говорение и слушание

Для успешной коммуникации нужны два навыка - говорение и слушание. Необходимо найти баланс между ними. Чтобы добиться расположения собеседника в разговоре, попробуй применить приемы активного слушания. Это термин из психологии, он означает, что человек выражает свой интерес к словам собеседника. Людям приятно, когда ими интересуются. И обидно, когда их игнорируют.

Приемы активного слушания

1. Зрительный контакт

Это простое и в то же время очень важное правило: когда ты не смотришь на человека во время разговора, он чувствует, что его слова тебе не очень-то интересны. Это его бессознательная реакция.

2. Уточнение

Попроси пояснить что-то. Обычно мелкие недосказанности люди додумывают друг за друга. Твоя просьба не только продемонстрирует внимание к разговору, но и повысит уровень взаимопонимания.

3. Отзеркаливание

Часто мы интерпретируем то, что говорит собеседник, не совсем так, как он бы этого хотел. Дослушав собеседника, скажи: «Правильно ли я понимаю, что...» — и далее кратко перескажи то, что услышал(а). Дай ему возможность подкорректировать твой пересказ. Этот прием даст собеседнику понять, как его слова звучат со стороны, и повлиять на это впечатление, если он в чем-то был понят неверно.

4. Реакция

Если человек говорит о важной для него теме, ему будет ценна эмоциональная реакция (то есть эмпатия). Сказав «мне больно это слышать» или «здорово, что у тебя получилось!», ты покажешь, что разделяешь чувства собеседника. Не нужно врать, если ты ничего особенного не чувствуешь, это может прозвучать неискренне и отпугнет.

5. Пауза

Когда человек рассказывает тебе что-то, позволь ему делать паузы, не спеши заполнить их собой. Если разговор трудный, он оценит твою поддержку (памятка).

3. Построй круг с закрытыми глазами.

Ведущий: В следующем упражнении вам предстоит действовать рядом друг с другом и плечом к плечу».

Все участники встают вплотную друг к другу и берут в руку веревку.

Ведущий: Вам предстоит построить с помощью веревки круг. Переговариваться нельзя. Участники молча перемещаются в пространстве, строя круг. Затем педагог предлагает построить квадрат, треугольник. При условии, что все участники поняли смысл упражнения, педагог предлагает построить круг молча и с закрытыми глазами.

Обсуждение:

- легко или трудно было действовать без слов?
- что получилось, а что нет в ходе выполнения задания?
- какой опыт вы возьмете с собой в деятельность вашего класса?

4. Интеллектуальная карта «Наша команда».

Ведущий: В завершение нашей встречи хочу предложить вам собрать всё, что вы узнали сегодня о себе, друг о друге, о вас как о команде в целом. Сейчас на ватмане вы составите карту вашей команды, вашего класса. Для начала выберите того, кто будет писать. Итак, в центре листа вам следует написать название своей команды, класса. Теперь ответьте на вопрос: какие составляющие настоящей команды присущи вашему классу, что вы сегодня поняли про себя? 4-5 пунктов. Теперь от названия своего класса прочертите стрелочки и запишите составляющие. Затем раскройте выписанные понятия, расшифруйте их более подробно. Теперь эту карту вы можете оставить себе и украсить своими фотографиями, рисунками.

Завершающий этап.

1. Шерринг.

Ведущий: Наша встреча завершена. Поделитесь коротко, что для вас сегодня было важно?

2. Прощание «Аплодисменты»

Ведущий: Спасибо всем за активное участие. Давайте каждый мысленно положит на левую руку то, с чем он пришел на это занятие – настроение и эмоции. На правую руку положим то, что получили на этом занятии – новые знания, умения. Теперь соединим все это, похлопаем в ладоши, подарим друг другу громкие аплодисменты.

Литература:

1. <https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2022/08/19/est-kontakt-6-priemov-kotorye-nauchat-podrostka-obshhatsya/>
2. Игры на сплочение и раскрепощение для детей 7-16 лет. Ковалева С.А. стр.74
3. Иванов А.Н. Притчи и истории для тренера и консультанта. - СПб.: Речь, 2007. - 192 с.

Занятие «В дружбе сила»

Цель: расширение знаний о дружбе, формирование нравственных качеств обучающихся

Задачи:

- раскрыть сущность дружбы как формы нравственных отношений между людьми, как человеческой потребности и социальной ценности;
- формировать представления о качествах необходимых для поддержания дружеских отношений,
- развивать навык конструктивного взаимодействия, умения работать в команде.

Материалы и оборудование: мяч, карточки «Кодекс дружбы», материалы для коллажа.

Ход занятия

I. Вводная часть

Упражнение «Встреча взглядами»

Цель: разминка, создание психологически комфортной атмосферы

Педагог: Давайте сейчас встанем в круг, опустив головы вниз. По моей команде все одновременно поднимают головы. Задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

Обсуждение участниками процесса и результата игры.

Упражнение «Счет на всех»

Цель: сплочение участников

Все участники вновь садятся по кругу. Педагог: Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю „четыре“, то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу „спасибо“. Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга.

Педагог несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине 1-2. В ходе выполнения упражнения ведущий блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении педагог может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного

обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

II. Основная часть

Притча «Два соседа»

Жили-были два соседа. Пришла зимушка-зима, выпал снег. Первый сосед ранним утром вышел с лопатой разгрести снег перед домом. Пока расчищал дорожку, посмотрел, как там дела у соседа. А у соседа — аккуратно утоптанная дорожка. На следующее утро опять выпал снег. Первый сосед встал на полчаса раньше, принялся за работу, глядит — а у соседа уже дорожка проложена. На третий день снегу намело — по колено. Встал еще раньше первый сосед, вышел наводить порядок... А у соседа — дорожка уже ровная, прямая — просто загляденье! В тот же день встретились они на улице, поговорили о том, о сем, тут первый сосед невзначай и спрашивает: — Послушай, сосед, а когда ты успеваешь снег перед домом убирать? Второй сосед удивился сначала, а потом засмеялся: — Да я его никогда не убираю, это ко мне друзья ходят!

Обсуждение:

- В чем суть притчи?
- Что для каждого человека дружба?
- Друг в жизни подростка- это... ?

Педагог: Сегодня мы поговорим о друзьях, дружбе.

Упражнение «Загрузи баржу»

Цель: введение в тематику занятия

Педагог просит ребят дать ассоциации на понятие «друг». Перекидывая мягкий мяч по кругу, участники наполняют содержанием это понятие – мяч по кругу.

Тест “Хороший ли ты друг”

1. Вы собрались в кино, но вдруг выясняется, что у твоей подруги (друга) нет денег на билет. Как ты поступишь?

- А) Пойдешь в кино одна (один).
- Б) Одолжишь подруге (другу) денег.
- В) Найдешь богатенького приятеля, который мог бы сводить вас в кино.

2. Ты хочешь пригласить подругу (друга) вместе провести вечер, но она (он) уже обещал (а) своей маме сделать уборку. Как ты поступишь?

- А) Проведешь вечер одна (один).
- Б) Поможешь ей (ему). Чем быстрее вы закончите работу, тем больше времени останется на веселье.
- В) Позвонишь другой (-ому) подружке (другу).

3. Ты идешь по улице и вдруг видишь, что шайка хулиганов пристает к твоей подруге (другу). Как ты поступишь?

- А) Сделаешь вид, что ты их не замечаешь, и поспешишь скрыться.
- Б) Бросишься на помощь подруге (другу).
- В) Расскажешь об этом ее (его) отцу...когда увидишь его.

4. Вы с классом поехали на экскурсию. Вдруг одна из твоих подруг (один из твоих друзей) обнаруживает, что не взял (а) с собой еды. Как ты поступишь?

- А) Скажешь ей (ему), чтобы в следующий раз он(а) лучше собиралась в поездку.
- Б) Поделишься с ней (с ним) своим обедом.
- В) Скажешь об этом учителю, чтобы он что-нибудь придумал.

Подведем итог:

Больше ответов А: Возможно, настало время сесть и подумать, почему никто не помогает тебе в трудных ситуациях. Настоящая дружба предполагает взаимную помощь и поддержку. Покажи своим друзьям, что ты в любую секунду готов(а) прийти им на помощь.

Больше ответов Б: Ты замечательный друг! На тебя можно положиться в трудную минуту. Таких как ты интересные события и приключения с друзьями ждут на каждом шагу. Самое главное – твои друзья знают, что всегда могут положиться на тебя!

Больше ответов В: Ты беспокоишься о своих друзьях, особенно когда они оказываются в сложной ситуации, но дружба – это не только приятное времяпрепровождение. Твои друзья должны быть уверены, что всегда могут рассчитывать на твою помощь. У тебя большие задатки. Чтобы стать настоящим другом, подумай о том, как их реализовать.

Педагог: Я надеюсь, что этот тест заставит каждого из вас задуматься о том, что быть другом – это сложный и кропотливый труд, это работа, прежде всего, над собой. Давайте подумаем, существует ли некий кодекс дружбы?

Мозговой штурм «Кодекс дружбы»

Если хочешь быть хорошим и верным другом:

- Делись своими успехами, неудачами и новостями.
- Умей слушать.
- Оказывай другу эмоциональную помощь и поддержку.
- Доверяй другу и будь уверенным в нем.
- Сохраняй тайны своего друга.
- Не критикуй друга публично.
- Не будь назойливым и не поучай.
- Не обсуждай друга в его отсутствие.
- Не ревнуй друга к другим его друзьям.
- Уважай внутренний мир и чувства своего друга.
- Радуйся успехам своего друга.

Упражнение «Без слов»

Цель: разминка.

Педагог просит изобразить пантомимой пословицы о дружбе пантомимикой (группы по три человека). Группы по очереди демонстрируют пантомиму, остальные отгадывают.

Варианты:

1. *Не имей сто рублей, а имей сто друзей.*
2. *Друзья познаются в беде.*
3. *Сытый голодному не товарищ.*
4. *Один за всех и все за одного.*
5. *Гусь свинье не товарищ.*
6. *Дружба дружбой, а служба службой.*
7. *Один в поле не воин.*

Обсуждение понимания каждой пословицы.

Коллаж «Дружба»

Педагог: «Составьте объявление «Ищу друга» с помощью техники коллаж на формате А4.

Отметьте главные качества друга и ценности дружбы»

Обсуждение:

- Друг – это...
- А кто такой настоящий друг?
- Без чего не может существовать дружба?
- У нас целая доска объявлений получилась. Кто-то готов ответить на объявление?

Упражнение «Что Важно для дружбы?»

Цель: расширить свои представления о дружеских взаимоотношениях.

Работа с карточками. Педагог: Проранжируйте в порядке значимости для вас следующие высказывания. Что важно для дружбы:

1. Давать друг другу списывать контрольные работы и домашние задания.

2. Защищать друг друга от обидчиков.
3. Придумывать вместе интересные игры.
4. Уметь посочувствовать, поддержать, утешить.
5. Угощать друг друга сладостями.
6. Уметь сказать друг другу правду, даже если она не очень приятна.
7. Уметь уступать друг другу.
8. Часто ходить друг к другу в гости.
9. Говорить друг другу всегда только приятные слова.
10. Уметь делиться новостями.
11. Помогать друг другу.
12. Уметь слушать друга и понимать.
13. Уметь относиться терпимо к другим друзьям своего друга.
14. Не ссориться друг с другом по пустякам.
15. Искренне радоваться успехам друг друга.

Притча о дружбе

Жил на берегу моря старец. Был он совершенно один, и никого у него не было на всём белом свете. И вот однажды поздним вечером он услышал стук в дверь. Старик спросил: «Кто там?» За дверью ему ответили: «Это твоё богатство». Но старец ответил: «Когда-то я был сказочно богат, но это не принесло мне никакого счастья». И не открыл дверь. На следующий день он вновь услышал стук в дверь. «Кто там?» - спросил он. «Это твоя любовь!» - услышал он ответ. Но старец сказал: «Я был любим, и сам любил безумно, но это мне не принесло счастья!» - и опять не открыл дверь. На третий день к нему снова постучали. «Кто там?» - спросил старик. «Это твоя дружба!» - услышал он в ответ. Старец улыбнулся и открыл дверь: «Друзьям я всегда рад. Но вдруг... вместе с дружбой к нему в жилище вошли и любовь, и богатство». И старец сказал: «Но ведь я пригласил только дружбу!» На это вошедшие ответили ему: «Ты столько лет прожил на земле, и до сих пор не понял одну простую истину? Только вместе с дружбой приходят и любовь, и богатство». Обсуждение: «Как вы понимаете секрет настоящей дружбы?»

III. Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Педагог: Давайте подведем итоги. Дружба для нашей группы – это... Участники перекидывают мяч друг другу.

Педагог: Сегодня мы постарались выяснить, что же такое дружба, какие качества наиболее ценны, и какие из них необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы. Также вывели законы дружбы, я думаю, вы их запомните, и будете соблюдать и у вас появятся много настоящих друзей!

Литература

1. Альберони Ф. Дружба и любовь / Ф. Альберони ; пер. с итал. Т. З. Клебановой; ред. А. В. Мудрик. - М. : Прогресс, 1991 - 316 с.
2. Бережковская Е. Л. Становление отношения к другу в школьном возрасте / Е. Л.
3. Кон И. С. Дружба : этико-психологический очерк / И. С. Кон. - М. : Политиздат, 1980 - 255 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1232/p1.php> (31.01.11)
4. Кон И. С. Психология юношеской дружбы / И. С. Кон. - М. : Знание , 1973 - 92 с.
5. Социальная психология: учеб. пособие для вузов / под ред. А. Л. Журавлева. - М. : ПЕР СЭ, 2002 - 350 с.
6. Трофимова М. Секреты дружного класса // Здоровье школьника. - 2010 - № 6 - С. 10-16.

3 блок «Я и семья»

Занятие «Трудные дети-трудные родители»

Цель: сформировать у участников представление о взаимной зависимости всех членов семьи, влиянии каждого на формирование благоприятного семейного климата.

Задачи:

1. Актуализировать знания о правах и ответственности;
2. Сформировать представление о взаимозависимости всех членов семьи;
3. Способствовать становлению личностных качеств (ответственность, внимательность, забота);
4. Развить умения конструктивного взаимодействия;
6. Сформировать интерес к правам всех членов семьи.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручки по количеству участников; листы с методикой «Семейная социограмма»; длинная веревка (1 м на каждого участника, 50 см на пояс каждому участнику), ножницы.

Ход занятия

I. Вводный этап.

1. Приветствие участников.

Ведущий представляется, приветствует участников.

2 Игра-энергизатор «Настрой»

Ведущий: Нам с вами необходимо настроиться на работу. Предлагаю вам изображать какое-либо движение руками, задача – чтобы все участники начали его повторять. Единственное усложнение – все упражнение выполняется с закрытыми глазами. Приступайте. *Участники должны прийти к выводу, что нужно хлопать в ладоши.*

II. Основной этап.

1. Упражнение «Семейная социограмма»

Ведущий: Отлично! Итак, тема нашей встречи – «трудные дети и трудные родители». У кого есть предположение, о чем сегодня будем разговаривать? *(ответы детей)*. Конечно, о семье в первую очередь. И для начала предлагаю вам упражнение «семейная социограмма». В центре листа вы видите круг – это круг вашей семьи. Вы можете совершенно свободно включить в этот круг именно тех, кого вы лично считаете своей семьей (дети выполняют 1-2 минуты).

Обсуждение:

- Посмотрите на свои изображения – включили ли вы себя в круг семьи?
- Все ли члены вашей семьи включены?
- Все ли включенные персонажи являются вашими родными?

Ответы не требуются, ведущий обозначает значения каждого вопроса: если вы не включили себя – это может означать, что вам некомфортно находиться в семье. Не включенный член семьи, помимо того, что его изначально не было в вашей жизни или его уже физически нет, свидетельствует о возможном конфликте, неприятии этого человека. Если в круг включены люди (или животные), не являющиеся родней – вам не хватает ресурсов внутри семьи.

2. Упражнение «Копилка семейных трудностей»

Ведущий: Тема отношений детей и родителей очень многогранна и трудна. Наверняка вы сможете подготовить список трудностей, с которыми лично вы сталкиваетесь в условиях своей семьи.

Ведущий разделяет класс на 3-4 подгруппы (по 5-6 человек). Каждая подгруппа в течение 3 минут составляет список трудностей, с которыми сталкивается подросток в семье.

Обсуждение: в ходе обсуждения ведущий конкретизирует трудности, если они слишком общие и расплывчатые.

3. Упражнение «Билль о правах»

Ведущий: Наверняка, при составлении списка трудностей, вы задумывались о том, что родители слишком вмешиваются в вашу жизнь. Нарушают ваши границы, ваши права. Предлагаю каждому составить список своих прав. Обратите внимание, конституционные права переписывать не надо – опишите ваши конкретные права на данный момент времени. Начните так **«я имею право ...»**. На составление списка вам дается 1 минута. Затем в своих подгруппах составьте общий список – «Билль о правах подростка». На эту работу вам дается 2-3 минуты.

Обсуждение: каждая подгруппа представляет свой билль, отмечаются сходства списков и различия.

- Знаешь ли ты права, которые есть у тебя?
- Какое из твоих прав кажется тебе самым важным?

4. Беседа «Права и ответственность».

Ведущий: У каждого человека (и взрослого, и ребенка) есть право иметь свои потребности, границы. Важно уважать чужие границы и защищать свои нетравмирующим образом.

Научаясь уважать себя, человек начинает относиться с уважением к другим. У каждого человека есть права. А. Маслоу к категории безопасности причисляет следующие потребности: потребность в стабильности, защите, свободе от страха, тревоги и хаоса; потребность в постоянстве, структуре, порядке, законе... Взрослые являются гарантами прав ребенка на безопасность, обеспечение надлежащей защиты. Гнев родителя или учителя, угроза физического наказания, грубое обращение, словесное оскорбление подчас вызывают тревогу у подростка. В такой обстановке потребность в безопасности оказывает сильное влияние на мотивацию учебной деятельности.

Принятие ответственности происходит при наделении человека правами. **Нет прав – нет ответственности**. Ответственность может быть передана только на условиях договора о взаимных обязательствах. Право – результат договора двух сторон, и вторая сторона должна быть гарантом его соблюдения.

Обсуждение:

- Что важного вы поняли из беседы?
- У кого больше ответственности в семье – у детей или родителей?
- У кого должно быть больше прав в семье?
- Как можно обеспечить для себя увеличение прав в семье?

5. Упражнение «Моя ответственность».

Ведущий: теперь предлагаю обсудить такой вопрос – у вас у каждого есть список собственных прав. Попробуем определить, какому праву соответствует какая ответственность. *Пример: право на собственное мнение – ответственность выслушивать и принимать мнение других. Право на безопасность – ответственность за обеспечение безопасности других.*

6. Упражнение «Связанные одной цепью»

Ведущий: в каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают во взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. *Участники обвязываются вокруг пояса веревкой. После этого подгруппы - «семьи» встают на расстояние вытянутой руки друг от друга и каждый привязывает к веревке на поясе концы длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца.*

Ведущий: Это не значит, что вы каждый день ходите на привязи, но вы ощущаете эти незримые семейные связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию и начните действовать. *Например: мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет поиграть в игрушки.*

Обсуждение:

- Насколько вы чувствовали себя связанными с другими?
- Что «семье» удалось сделать, где при этом находился каждый?

- Где возникла напряженность? Что вы можете сделать, чтобы ее ослабить?

Ведущий: Эти веревки можно рассматривать как различные чувства – любовь. Беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь.

7. Упражнение «Права моих родителей».

Ведущий: Как вы считаете, после всего, что узнали – какие права в таком случае есть у ваших родителей? *Дети называют права родителей.* После обсуждения ведущий приводит к тому, что у любого члена семьи есть одни и те же права:

Право выбора

Право быть услышанным и высказаться

Право на собственное мнение

Право на принятие решения

Право на личный опыт

Право на ошибку

8. Упражнение «Семейная социограмма».

Ведущий: На обратной стороне листа с кругом вашей семьи нарисуйте такой же круг и внутри него изобразите свою **идеальную семью**.

III. Заключительный этап.

1. Рефлексия.

Участники делятся своим эмоциональным состоянием, мыслями, открытиями.

2. Прощание «Спасибо, что ты есть».

Участники встают в круг. Один из участников выходит в центр круга. К нему подходит другой участник и берет его за руку, говоря при этом «Спасибо, что ты есть». Затем все остальные участники, по очереди, выходят в центр круга, говорят эту фразу и держатся за руки. В самом конце ведущий подходит к участникам, берет за руки и говорит «Спасибо, что вы есть».

Литература:

1. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. – М.: издательство «Эксмо». 2006. – 992 с., ил.
2. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков по психологии (8 класс). – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 2003. – 119 с.: ил.
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru — <https://psyjournals.ru/nonserialpublications/education21/contents/54308> [Развивающий диалог в образовании — Психология образования в XXI веке: теория и практика]
4. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Издательство "Питер", 1999. С. 301 – 304.)

Занятие «Строим мосты»

Цель: формирование позитивной мотивации к бесконфликтному общению «взрослый-подросток».

Задачи:

- 1.Познакомить подростков с понятием «конфликт», со способами предупреждения конфликтов в семье;
- 2.Формировать представления о ресурсах необходимых для поддержания бесконфликтных отношений,
- 3.Развивать навык конструктивного взаимодействия, умения работать в команде.

Материалы и оборудование: маркеры, ватман, карточки «Правила работы в группе», макет памятки, мультимедиа аппаратура, презентация «Строим мосты», мультфильм «Мосты», инфокарточки для оформления помещения «Строим мосты» (материалы представлены в Приложении).

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение «Привет всем»

Цель: создание комфортной безопасной психологической атмосферы.

Педагог: Добрый день. Давайте поприветствуем друг друга. Для этого постарайтесь встретиться взглядом с каждым участником и улыбнуться или подмигнуть.

Участники выполняют задание.

Педагог: Что было самым трудным, простым в этом упражнении?

Подростки оценивают процесс и результат выполнения упражнения.

Педагог: Сегодня мы будем говорить об актуальных проблемах подростков и попробуем найти решение в трудных ситуациях общения. Наша задача – создать памятку, которая будет помощницей, шпаргалкой в разные проблемные моменты взаимодействия. Это очень важно. Давайте будем активно высказывать свое мнение, работать дружно и слаженно.

Принятие правил взаимодействия на занятии

Педагог: Для плодотворной работы нам необходимо четкое соблюдение правил и требований общения. Предлагаем вам познакомиться с ключевыми моментами. Если согласны, то поднимаем руку. (Презентация «Строим мосты» слайд №2)

2. Основная часть

Введение в тему занятия – просмотр видеоролика



https://www.youtube.com/watch?v=aS37_qrVIP0&t=7s&ab_channel=OlgaZenina

Педагог: Нашу встречу начинаем с просмотра видеоролика. Он достаточно полно и ярко отображает суть нашей предстоящей дискуссии.

Мозговой штурм

Педагог: Какая главная тема видео?

Участники высказывают свое мнение о конфликте.

Педагог: Конфликты все понимают по-разному. Чтобы нам вместе быть в одном понятийном пространстве, давайте составим семантическое поле к понятию КОНФЛИКТ. Одним словом, словосочетанием обозначьте ваше понимание данного слова. (Презентация «Строим мосты» слайды №3-7)

Участники продолжают фразу: «Конфликт – это...». Педагог маркером записывает на плакате, подростки в трафарете памятки.

Педагог: А теперь давайте составим общее эмоциональное понятие «конфликт»- как вы представляете конфликт в виде явления погоды, природы. А теперь вместе заполняем трафарет памятки..

Обучающиеся заполняют трафарет памятки (трафарет представлен в Приложении).

Блиц-опрос «Оценка уровня конфликтности в разные периоды школьной жизни»
(Презентация «Строим мосты» слайд №8)

- Обозначьте от 0 до 5 ваш уровень конфликтности в начальной школе.
- Обозначьте от 0 до 5 ваш уровень конфликтности в старшей школе.
- Запишите цифры и обозначьте, когда конфликтов было больше.
- С кем в основном были конфликты?
- Почему у нас получилась такая статистика?

Педагог подводит итог: Конфликты с большей периодичностью возникают в подростковом возрасте. Это связано с взрослением, поиском новых форм взаимодействия, реагирования, отстаивания собственной точки зрения и т.д.

Работа в группах

Педагог: Ребята, давайте разделимся на две группы. Для этого давайте рассчитаемся на первый-второй.

Участники делятся на две команды и рассаживаются по местам.

Каждая команда методом жеребьевки вытягивает вопрос:

- Что от общения со взрослыми ждут подростки?
- Что от общения с подростками ждут взрослые?

Команды работают 5 минут и заполняют трафарет памятки:

Подростки от общения ждут: понимания, поддержки, уважения, заботы, принятие взрослости...

Взрослые от общения ждут: ответственности, обратной связи, понимания...

Педагог: Что общего в ожиданиях? («ожидание понимания, поддержки, уважения»). В чем противоречие? (во взглядах, мнениях, позициях). Возможно ли избежать проблемы в общении? (Презентация «Строим мосты» слайд №9-10).

Педагог: «Запишите в своих трафаретах свои выводы».

Далее каждый участник заполняет трафарет индивидуальной памятки.

Педагог: Конфликты сопровождают нас. Избежать их нам не удастся. Потому мы должны учиться с достоинством выходить из них, не теряя самообладания.

Педагог: Ребята, многие народы издревле сравнивают конфликты с кризисом. Например, в Китае кризис обозначается двумя иероглифами. Кризис в их понимании – это опасность и возможность. Давайте попробуем разобраться в данной философии. Что несет нам конфликт? (Презентация «Строим мосты» слайд №11).

Участники заполняют индивидуальные трафареты памятки («Опасность»-отрицательные эмоции, разрыв отношений, непонимание. «Возможность»-новый опыт, стрессоустойчивость, уверенность, повышение самооценки...)

Игра «Строим мосты вместо стен»

Педагог: Перед вами два берега: «подросток» и «взрослый» (Презентация «Строим мосты» слайд №12). Между берегами мы видим «реку жизни» с подводным течением - противоречия в общении взрослого и подростка, подводными камнями – точками соприкосновения. Наша задача выстроить мост, бревна которого будут знания, навыки, умения, необходимые для конструктивного общения. Это достаточно трудно! Но если это было бы просто, то в мире не было катаклизмов, ссор, войн. Это очень сложный вопрос, ответ на который поможет нам мудрость предков – это притчи. Попробуем вместе построить мост. Начинаем строительство!

Участники зачитывают притчи, делая выводы, формулируя основы бесконфликтного общения (см. «Презентация «Строим мосты» №13-18)

В давние времена отправил некий царь гонца к царю соседних земель. Гонец запоздал и, поспешно вбежав в тронный зал, задыхаясь от быстрой езды, начал излагать поручение своего владыки: «Мой господин... повелел вам сказать, чтобы вы дали ему... голубую лошадь с чёрным хвостом... а если вы не дадите такой лошади, то...». «Не желаю больше слушать!» — перебил царь запыхавшегося гонца. — «Доложи своему царю, что нет у меня такой лошади, а если бы была, то...» Тут он запнулся, а гонец, услышав эти слова от царя, который был другом его владыки, испугался, выбежал из дворца, вскочил на коня и помчался назад докладывать своему царю о дерзком ответе. Когда выслушал царь такое донесение, он страшно рассердился и объявил соседскому царю войну. Долго длилась она — много крови было пролито, много земель опустошено — и дорого обошлась обем сторонам. Наконец оба царя, истощив казну и изнузив войска, согласились на перемирие, чтобы обсудить свои претензии друг к другу. Когда они приступили к переговорам, второй царь спросил первого: — Что ты хотел сказать своей фразой: «Дай мне голубую лошадь с чёрным хвостом, а если не дашь, то...»? — «...пошли лошадь другой мастю». Вот и всё. А ты что хотел сказать своим ответом: «Нет у меня такой лошади, а если бы была, то...»? — «...неприменно послал бы её в подарок моему доброму соседу». Вот и всё.

Обучающиеся делают выводы:
«ПРОГОВАРИВАТЬ ОБИДУ»

Два человека не могли поделить один апельсин. Каждый утверждал, что его апельсин и не хотел уступать другому. Не известно, чем бы закончилась эта история, если бы этим людям не пришла в голову простая, но совершенно гениальная мысль выслушать другого. И тогда выяснилось, что одному нужен апельсин для того, чтобы выжать из него сок, а второму, чтобы из семечек вырастить новое дерево. Оказывается, можно решить проблему.

«СЛУШАТЬ и СЛЫШАТЬ ДРУГ ДРУГА»

Жил-был один очень вспыльчивый молодой человек. Однажды отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:
— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

«УВАЖАТЬ и ПОНИМАТЬ»

Педагог:

- Что у нас в итоге получилось?
- Какие мостообразующие элементы вы выделили?

Педагог: Запишите насколько они сформированы в вас сейчас в процентном отношении.

Педагог: Определите точки роста. Над чем необходимо работать, отвечая на вопрос памятки: «Как? Зачем?»

Педагог: У нас есть на картине еще один элемент – «солнце». Это наши ресурсы, которые нам необходимо обозначить, т.к. они дают нам опору и веру, что мы справимся и найдем выход в любой конфликтной ситуации. Итак, каждый записывает на лучиках свои качества, полезные в конфликте (спокойствие, умение выслушать собеседника, эмпатия, спокойствие, умение сказать нет...), а главное качество пишем в центре солнца. (Презентация «Строим мосты» слайд № 19)

Каждый участник заполняет трафарет памятки

3. Заключительная часть

Упражнение «Золотое правило общения»

Педагог: Запишите формулу лично вашего успеха общения со взрослыми. Из каких ключевых точек будет она состоять? (Презентация «Строим мосты» слайд №21-23)

Пример: «понимание + уважение = общение без конфликтов»

Упражнение-рефлексия «Закончи фразу...»

Педагог: Уважаемые участники, продолжите фразу: «Заполняя памятку, я понял...узнал...» (Презентация «Строим мосты» слайд № 24)

Педагог: Ребята, вы молодцы! Прделали большую работу. Было непросто, но мы вместе справились! Хочется пожелать всем вам быть целеустремленными, ответственными, уметь отстаивать свою точку зрения и принимать мнение другого человека, уметь конструктивно выходить из любого конфликта, приобретая новый опыт и становясь мудрее...И в заключении позвольте процитировать слова А.С. Экзюпери: «единственная настоящая роскошь в мире-это роскошь человеческого общения» берегите его (Презентация «Строим мосты» слайд №25). Всем спасибо!

Литература

1. Баева И.А. Тренинг психологической безопасности в школе. СПб.:Речь,2002.
2. Грецов А. «Тренинг общения для подростков» — СПб.: Питер, 2007.
3. Емельянов Ю.Н., Кузьмин Е.С. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга. Л.: ЛГУ, 1983.
4. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: Речь, 2010.
5. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками под ред. М.Р. Битяновой, СПб., 2006
6. Прутченков А.С. «Социально-психологический тренинг в школе», М., 2001
7. Родионов А.В. «Я и все- все- все».2002
8. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками.М.: Генезис,2003.

Занятие «Семейные ценности»

Цель: формирование у обучающихся понимания традиционных семейных ценностей; преемственности поколений, взаимоуважения и взаимопомощи в семье.

Задачи:

1. Раскрыть значение понятий “семья”, “счастливая семья”, “семейные ценности”;
2. Развивать стремление проявлять ответственность в семейных отношениях;
3. Создать комфортную ситуацию для творческого самовыражения учащихся, проявления активности;
4. Воспитывать уважительное отношение к родным и близким;
5. Способствовать сплочению и развитию классного коллектива.

Материалы и оборудование: мультимедиа аппаратура, бумага А4, ручки, маркеры

Ход занятия

1. Вводная часть

Педагог: Добрый день, уважаемые старшеклассники! Мы рады приветствовать всех, кто собрался сегодня на нашем занятии.

Педагог: Ребята! Что всегда в вашем сердце, мысль о чём согревает в трудные минуты, где вас всегда поддержат и любят, безусловно. Чтобы понять, о чем я говорю, предлагаю вам внимательно посмотреть на **“ОБЛАКО СЛОВ”** (работа по группам – визуализация для выведения темы занятия)

- Кто догадался: о чём пойдёт сегодня речь? Ответы детей (Семья).

- Да, ребята! Наше сегодняшнее занятие на тему – **“Семья и семейные ценности”**

- Мы постараемся раскрыть роль семьи в жизни каждого человека.

- Как вы думаете, на какие вопросы мы попытаемся найти ответы сегодня?

- **Что такое семья? Какая семья называется счастливой? Что такое семейные ценности?**

- Какие ассоциации у вас вызывает слово “семья”? (мама, папа, родители, дом, братья, сёстры, семейный праздник).

- Посмотрите на **“ОБЛАКО СЛОВ”** и постарайтесь ответить: **“Что такое семья?”**

"Семья — это то место, где человек должен учиться творить добро"

“Семья – это дом, где тепло и уютно, где тебя любят”.

“Семья – это родные друг другу люди”.

“Семья – это близкие друг другу люди, которых объединяют общие интересы”.

“Семья – группа живущих вместе близких родственников” (словарь С. И. Ожегова).

- Как вы понимаете слова “люди, живущие рядом”? (члены семьи, соседи, друзья, окружающие родственники).

- А сколько в слове “семья” загадок и поучительных открытий! Слово “семья” можно разделить на два слова - КАКИЕ? (**“семь”** и **“я”**).

- И тогда оно как будто говорит нам: **“Семья – это семеро таких же, как я”**.
- И, правда, в семье все чем-то похожи друг на друга: лицом, голосом, взглядом, нравом и характером. Могут быть общие увлечения и занятия.

2. Основная часть

Притча о семье “Полная ли банка” (демонстрация педагогом).

Педагог наполняет баночку камнями (большими)

- Полна ли банка? (ДА, полна)

Учитель высыпает горошек мелкий, потрясти немного (горошек занял свободное место между камнями).

- Полна ли банка? (ДА, полна)

- Тогда взять коробку, наполненную песком (мукой, мелкая крупа), и насыпать его в банку.

- Полна ли банка? (ДА, полна)

- Учитель выливает воду

- Полна ли банка? (ДА, полна)

- А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка — это ваш ДОМ.

Камни - это самые важные люди в доме и в жизни каждого человека - РОДИТЕЛИ

Горошек - это те, кто наполняет дом радостью, счастьем, смыслом жизни - ДЕТИ.

Песок - это те, кто дополняет семью нежностью, заботой, любят своих внуков -БАБУШКИ И ДЕДУШКИ.

Вода – скрепляет всё воедино и делает содержимое крепким. Тогда и рождаетсяСЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ.

Мини-лекция

За каждым из нас стоят судьбы тысяч родственников, которые мечтали, верили во что-то, создавали новое для лучшего будущего. Они наш фундамент, опора нашего существования. История каждой семьи, каждого рода – уникальна. И её важно знать. Эти знания помогают нам выстраивать собственную стратегию жизни. Так мы узнаём главное – кто мы, откуда и благодаря кому стали теми, кто мы есть. Изучение своего родового древа даёт ощущение своей причастности к чему-то большему. Оно даёт нам силы и абсолютно новое ощущение жизни. И ответственность за то, что останется после нас. Мы наследники своих родителей, бабушек и дедушек. Их мудрость и жизненный опыт важно сохранить. Семейная летопись – книга, в которой вы можете составить генеалогическое древо своей семьи. То есть по крупицам восстановить историю своего рода. Так, ни одна история, ни одна частица памяти не останется не сохранённой для потомков. Создавайте свои родословные – ведь именно так складывается уникальная история вашей семьи, которая передаётся из поколения в поколение.

Вопросы для обсуждения с обучающимися:

- Ребята, почему важно создавать семейное древо?
- Какую информацию можно разместить в семейной летописи?
- Что бы вы хотели узнать о ваших прапрабабушках и прапрадедушках?
- Что о себе вы хотели бы рассказать будущим поколениям вашей семьи (вашим внукам, правнукам, праправнукам)?

Педагог: Знание истории своей семьи помогает нам и передавать семейные традиции из поколения в поколение.

- Какие семейные традиции есть в вашей семье?
- Какие из них передаются вот уже долгие годы?
- От чего зависит, перейдут эти традиции следующим поколениям или прервутся?

Ответы обучающихся, обмен мнениями.

Педагог, обобщая ответы обучающихся, обращает внимание на то, что семейные традиции не только сохраняют общность поколений внутри одной семьи, но и позволяют будущим поколениям чувствовать свою связь с общей историей семьи, историей нашей страны, чувствовать ответственность за судьбу будущих поколений.

Упражнение «Дерево семейных ценностей» (работа в группах, делятся на три семьи)

Цель: определение и ранжирование семейных ценностей.

- Каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться). Задача участников – ранжировать ценности:

– в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

- в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться.

- в крону – желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое.

Перечень возможных семейных ценностей: уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.

Беседа

Счастливая семья — это спасательный круг, с помощью которого мы каждый день всплываем в спокойную и надёжную гавань, где царят уют, радость, душевный покой.

- Какая семья называется СЧАСТЛИВОЙ?

- Педагог читает притчу.

ЛАДНАЯ СЕМЬЯ (китайская притча)

Жила-была на свете семья. Не простая семья. Более 100 человек насчитывалось в ней. Мало ли таких семей? Да, не мало. Но это семья была особая. Ни ссор, ни ругани, ни драк, ни раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки. И решил он проверить, правду ли говорят люди. Прибыл он в село, и душа его порадовалась: чистота и порядок, красота и мир. Хорошо детям, спокойно старикам.

Удивился владыка и решил узнать, как добилась всего этого семья. Пришел он к старейшине. “Расскажи”,- говорит. Долго писал что-то на бумаге старейшина. А, когда написал, протянул владыке. Всего 3 слова были написаны на бумаге: “ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ” А в конце листа: “СТО РАЗ ЛЮБОВЬ, СТО РАЗ ПРОЩЕНИЕ, СТО РАЗ ТЕРПЕНИЕ”.

- И все?

-Да, - отвечал старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.- И подумав, добавил: "И мира тоже".

- Так что же делает СЕМЬЮ СЧАСТЛИВОЙ? (СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ)

- Дополните ответы на эти вопросы, работая по группам.

Работа по группам (определяем, клеим, составляем, вырезаем)/ СЛАЙДЫ 7,8

Детям даются кластеры в виде РОМАШКИ, клеим на кластер выбранные слова.

I группа. Используя “облако слов”, ответьте на вопрос: Какая семья называется счастливой, составив свой кластер из прилагательных. Можете дописывать и добавлять своё.

II группа. Используя “облако слов”, ответьте на вопрос: Какая семья называется счастливой, составив свой кластер из глаголов. Можете дописывать и добавлять своё.

III группа. Выберите семейные ценности и составьте кластер.
Выносим кластеры на ДОСКУ и защищаем по группам.

- Что мы не берём в счастливую семью?

- Мы нашли так много хороших светлых слов о семье: и существительных, и прилагательных, и глаголов. Что можем попробовать составить **СИНКВЕЙН**.

ПРАВИЛА НАПИСАНИЯ СИНКВЕЙНА

1 строчка – существительное. Семья

2 строчка – два прилагательных. Какая она?

3 строчка – три глагола. Что она делает? Или делают?

4 строчка – четыре слова – предложение. Предложение о семье или пословица.

5 строчка – одно слово – ассоциация, синоним, или, как по-другому можно назвать семью

Дети пишут по группам и озвучивают.

Например:

Семья.

Крепкая, дружная.

Сплачивает, объединяет, оберегает.

Семья – лучшая школа жизни.

Ребенок.

Семья.

Большая дружная.

Любят, заботятся, живут.

Все вместе под одной крышей.

Любовь.

Упражнение «Герб семьи»

Перед каждой группой лежит ГЕРБ СЕМЬИ

- Допишите девиз семьи на каждый герб. Можно использовать синквейн, пословицы, поговорки, облако слов.....

- Почему кластер составляли в форме РОМАШКИ?

- Символом семьи в России является ромашка. Как вы думаете, почему?

- Что символизируют лепестки цветка? /Членов семьи/

- На чём держатся лепестки? /На сердцевине/.

- Что может случиться с лепестками, если повредить сердцевину? /Он погибнет/

Притча “Четыре свечи” (обыгрываем).

Четыре свечи спокойно горели и потихоньку таяли. Стояла такая тишина, что было слышно, как они разговаривают.

Первая сказала:

— Я — Мир... К сожалению, люди не умеют меня хранить. Думаю, мне не остаётся ничего другого, как погаснуть.

И огонёк свечи погас.

Вторая чуть слышно промолвила:

— Я — Вера... К сожалению, я никому не нужна. Люди не хотят ничего слушать обо мне, поэтому мне нет смысла гореть дальше. Едва она замолчала, подул лёгкий ветерок и погасил её.

Третья свеча опечалилась:

— Я — Любовь... У меня больше нет сил поддерживать свой огонёк. Люди не ценят меня и не понимают. Они забывают любить даже тех, кто их любит больше всего — своих близких, — сказала она и погасла.

Вдруг в комнату вошёл малыш и, увидев три потухшие свечи, испуганно сказал:

— Что вы делаете!? Вы должны гореть — я боюсь темноты! — плакал он.

Четвёртая свеча произнесла:

— Не бойся и не плачь! Пока я горю, всегда можно зажечь и другие три свечи. Ведь я — Надежда.

С РАДОСТЬЮ В ГЛАЗАХ РЕБЕНОК ВЗЯЛ СВЕЧУ НАДЕЖДЫ И ЗАЖЕГ ОСТАЛЬНЫЕ СВЕЧИ. Огонь надежды никогда не должен гаснуть в вашей жизни, чтобы в жизни каждого из нас была Надежда, Вера, Мир и Любовь!!!

- Мы должны сделать так, чтобы в наших сердцах всегда пылали и не гасли все четыре свечи. Ведь мир, вера, любовь и надежда так нужны для того, чтобы семья и дети были счастливыми!

- В семейном кругу мы жизнь создаем,

Основа основ – родительский дом

На улице дождь непрерывный,

А дома тепло и светло.

Тут можно укрыться от зноя,

Спасти от морозного дня.

В хорошее место родное -

Домой так и тянет меня.

- Я думаю, что вы согласитесь со справедливостью этих слов. Что может быть важнее уютного дома, где тебя всегда поймут, поддержат, посочувствуют. Давайте подведем итог и построим дом “счастья”? С чего начать?

Дети выбирают слова, а потом клеим по группам у доски.

I группа. Строим фундамент. На “кирпичиках”, предложенных вам, записать как можно больше слов, которые можно связать со словом “Дом”.

- “Дом” – это...кров, начало начал, очаг, крепость, причал, тепло, уют .

II группа. Возводим стены. Написать слова, которые ассоциируются со словом “Семья”. Семья это -... *“Семья – это... Бабушка, дедушка, брат, сестра, мама, папа, я..... (тётя, дядя, ...)*

III группа. Создайте “Технику безопасности” в конфликтных ситуациях, которые неизбежны в семье: “Что можно”..., “Что нельзя”...

Можно: быть внимательным, заботливым; помогать, ласковым, добрым, уверенным в себе, любить свою семью, почитать родителей, уважать мнение всех членов семьи.

Нельзя: огорчать; ругаться; предавать; грубить; повышать голос; быть агрессивным; выплёскивать на других свой гнев, обиду; бездельничать, когда взрослые трудятся.

И все вместе возведем крышу. Что нужно для крепости семейных отношений?

Участники зачитывают ответы: понимание, уважение, любовь, доверие, верность, терпимость, доброта, сочувствие.

- Наш дом построен. Молодцы ребята! Вы выбрали прочный строительный материал.

Каждый из вас отдал частичку души.

Беседа

- Давайте вернемся к моей заветной БАНОЧКЕ.

- Сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка — это ещё и ваша будущая **ЖИЗНЬ**.

Камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, родители, дети — всё то, что необходимо, чтобы семья счастливой даже в случае, если всё остальное потеряется.

Горошек — это вещи, которые дополняют жизнь семьи: работа, дом, автомобиль.

Песок — мелочи, все остальное. Что может дополнять семью.

- Если сначала наполнить банку песком..... Ответы детей, **не останется места, где могли бы разместиться горошек и камни.**

И также в жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей, которые делают жизнь и семью СЧАСТЛИВОЙ.

3. Заключительная часть

- Интересно вам было строить дом, создавать кластеры?

- Работать в группах?

- Считаете ли вы полезной работу, которую мы делали с вами?

- Какой цвет ромашки выбрали бы вы, чтобы оценить нашу работу на занятии?

- Давайте составим БУКЕТ ЛЮБВИ РОДИТЕЛЯМ из наших впечатлений от нашей работы. (Клеим возле дома ромашки, выбранного цвета). СЛАЙД 16.

- Ответьте на мои вопросы

- Что на свете всего дороже? Семья.

- А что значит семья?

Это – семь я.

- Без чего не может быть она?

Без папы, мамы и меня.

- А чем же скреплена она?

Любовью, заботой и теплом.

- Ведь все мы связаны семьёй.

Пусть всё это только игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо семья!

Нет в жизни важнее цели!

Храните её! Берегите!

- Мы завершаем наше тренинговое занятие.

- Спасибо, было приятно с Вами заниматься.

Литература

1. Семья и подросток: методическая разработка / сост. А.А. Соковикова – Иркутск: ГБПОУ ИО «ИРКПО» 2019.

2. <https://urok.1sept.ru/articles/657614>

4 блок «Я и школа»

Занятие «Я не дам себя обижать»

Цель: сформировать у участников представление о травле (буллинге) как о проблеме группы, расширить стратегии поведения по преодолению травли в группе.

Задачи:

1. Познакомить участников с понятием «буллинг», видами, причинами возникновения данного явления,
2. Расширить представления участников с тактиками поведения в ситуации травли, выделить наиболее оптимальные,
3. Сформировать у участников понятие социальной изоляции, возможные причины.

Материалы и оборудование: проектор, листы бумаги, ручки по количеству подгрупп, распечатанные ситуации и решения (листы с решениями заранее развешиваются в пространстве комнаты/класса), лист А3 с напечатанной банкой, стикеры в виде пилюль для завершения занятия, памятки.

Ход занятия

I. Вводная часть.

1. Приветствие участников.

Ведущий представляется, приветствует участников.

2 Игра-энергизатор «Поросячьи бега»

Перед началом упражнения можно ввести некоторую интригу о том, что открыт новый вид Олимпийских игр, стремительно завоевывающий симпатии болельщиков. И сейчас каждому из нас посчастливится стать его непосредственным участником. Итак, участники сидят в кругу. Ведущий говорит о том, что мы попали на пороссячьи бега, новый вид олимпийский вид спорта. Для того чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать «хрюк» по кругу. Сначала дайте возможность всем участникам потренироваться в хрюкании. Затем сообщается, что игра на время. «Хрюк» передается от одного участника к другому с поворотом головы. Нужно постараться добиться рекорда. (Группа в 10-12 человек способна справиться за 2 секунды. Выглядит это как единый длительный «хрюк» - волна.) Рефлексия. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

3. Введение в тему «Травля-буллинг»

3.1. Опросник Олвеуса.

В течение 1-3 минут участники заполняют опросник.

3.2. Буллинг - это агрессивное поведение группы людей по отношению к одному человеку намеренное и систематическое причинение вреда человеку или группе людей другим человеком или группой людей. Причинами буллинга зачастую становятся такие факторы:

- демонстрация собственного превосходства, силы и влияния;
- стремление привлечь внимание к своей персоне;
- попытка скрыть собственные комплексы и неуверенность в себе;
- удовлетворение потребности в доминировании.

Следует различать травлю (буллинг), конфликт и непопулярность. Ведущий опрашивает участников о сходстве и различиях.

Основные признаки буллинга:

- неравенство сил агрессоров (группа) и жертвы (как правило, один человек);
- повторяемость физического или психологического насилия;
- травля - это «болезнь» группы, в которой это происходит.

Важно понимать, что экономический, физический и кибербуллинг не бывают сами по себе. Обычно они встречаются в том или ином сочетании друг с другом. И обязательно – в связке с психологическим буллингом.

А вот психологический буллинг – это единственная форма травли, которая может существовать самостоятельно, без применения других видов буллинга.

Виды буллинга

- Психологический
- Физический
- Экономический
- Кибербуллинг

Роли в травле

- Жертва
- Зачинщик (агрессор) + участники
- Наблюдатель (свидетель)
- Защитник

II. Основной этап.

1. Упражнение «Эквалайзер».

Участники показывают рукой уровень важности от 0 до 100, где рука на столе – это «совсем не важно, безразлично, все равно», а рука, максимально поднятая вверх – это «очень важно».

- Важно ли лично для вас, чтобы в классе к вам относились хорошо? Насколько это важно?

- Сталкивались ли вы хоть раз с ситуациями, когда вы слышали в свой адрес обидные слова, грубые замечания, унижающие высказывания? Если да, то насколько это было важно для вас?
 - Случались ли в вашей жизни ситуации, когда кто-то пытался причинить вред вам или вашим вещам? Если да, то насколько это было важно для вас?
 - Случалось ли с вами такое, чтобы при общении с другими людьми вы ощущали обиду, злость, растерянность, дискомфорт? Если да, то насколько это было важно для вас?
- В завершении делается вывод, что для каждого важно хорошее, приветливое, дружелюбное отношение окружающих, особенно тех людей, с которыми мы проводим много времени.

2. Упражнение «Мишень».

На экране показаны тройки людей – дети, молодые люди, девушки. Задача участников занятия – выбрать из каждого ряда (А, Б, В и т.д.) того человека, который, на их взгляд, имеет наибольшие шансы стать жертвой травли. Участники пишут свой выбор на листке, так повторяется трижды (можно больше). Затем ведущий предлагает поделиться мнениями: участники поднимают руки по очереди (ведущий спрашивает, «Кто проголосовал за первый вариант? за второй?» и т.д.) Как правило, мнения разделяются и за каждую из «потенциальных жертвы травли» на экране голосует примерно треть всех участников. Вывод заключается в том, что жертвой травли может стать любой человек, т.к. все мы разные – кому-то «не понравятся» очки человека, кому-то – веснушки, кому-то – «излишняя» тяга к знаниям и т.д.

3. Работа по подгруппам (10 мин).

Ведущий делит группу на 4 подгруппы, предлагает каждой подгруппе составить список: 1) как понять, что подвергаешься травле; 2) как неправильно себя вести в ситуации травли; 3) как правильно себя вести в ситуации травли; 4) что можно сделать, чтобы не попасть в ситуацию травли.

Обсуждение: каждая подгруппа зачитывает свои списки, аргументирует выбор. Ведущий уточняет, над каким списком работать было легче; тяжелее.

4. Квест «Про травлю»

Важно вместе с участниками рассмотреть, какие возможные варианты действий, если они встретятся с травлей в реальной жизни. Для этого ведущий предлагаем им кейсы. **ВНИМАНИЕ!** Если есть уверенность, что в группе присутствует травля, не рекомендуется брать ситуации этой группы, т.к. это может быть травматичный опыт.

Ведущий начинает это упражнение с того, что предлагает участникам подумать о том, как они могут действовать в различных ситуациях, когда могут стать жертвой или свидетелями травли. Дает участникам следующую инструкцию:

- Сейчас я буду зачитывать вам различные ситуации, связанные с буллингом. К каждой ситуации будет несколько вариантов решения. Вам необходимо выбрать тот вариант решения, который вы бы лично сделали, если бы оказались на месте главного героя кейса. Важно, чтобы вы могли пояснить, почему вы выбираете именно этот вариант.

ПЕРВЫЙ КЕЙС. Далее ведущий зачитывает первый кейс и все варианты решения к нему. Каждый из вариантов решения необходимо разместить в отдельном месте в аудитории, чтобы у участников была возможность выбрать этот вариант и **подойти к нему**.

РАБОТА В ПОДГРУППАХ

После того как участники определяются с вариантом, который для них является наиболее приемлемым в данной ситуации, ведущий предлагает в тех группах, которые образовались у каждого варианта решения, обсудить, почему именно этот вариант они выбрали. На этом этапе важно не оценивать выбор участников и не давать своих комментариев.

СБОР ВЫВОДОВ

Затем ведущий проводит краткий сбор выводов по каждому решению. В данном случае это хорошая возможность, чтобы все участники группы услышали различные точки зрения на то, как можно действовать в ситуации буллинга.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА.

Далее ведущий предлагает участникам взять свое решение и перевернуть его на обратную сторону и прочитать комментарии психолога о том, что произойдет, если они будут действовать в данной ситуации именно так.

АНАЛИЗ КОММЕНТАРИЕВ.

Ведущий задает участникам вопросы:

- согласны ли они с комментариями?
- совпала ли их позиция?
- не хотят ли они изменить свое решение? Почему?

ИТОГИ.

По итогам сбора выводов всех кейсов важно акцентировать внимание, что в ситуации травли мы можем действовать очень по-разному, однако есть те стратегии, которые могут не сработать, а может быть еще больше увеличить эффект буллинга.

III. Завершающий этап.

1. Куда обратиться за помощью.

Ведущий показывает на слайде и в виде памяток выдает информацию о путях получения помощи в кризисной ситуации.

2. Упражнение «Лекарство от буллинга».

Ведущий напоминает участникам, что травля – это проблема группы и предлагает обобщить знания, полученные в ходе занятия и разработать лекарство от буллинга. Участники предлагают решения, ведущий записывает их на стикерах в виде пилюль и наклеивает на лист А3 с напечатанной банкой. Таким образом, в банке накапливаются пилюли для здоровья группы. Получившийся плакат остается в группе.

3. Прощание «Спасибо, что ты есть».

Участники встают в круг. Один из участников выходит в центр круга. К нему подходит другой участник и берет его за руку, говоря при этом «Спасибо, что ты есть». Затем все остальные участники, по очереди, выходят в центр круга, говорят эту фразу и держатся за руки. В самом конце ведущий подходит к участникам, берет за руки и говорит «Спасибо, что вы есть».

Литература

1. <http://bullyingnet.tilda.ws/main> Вместе против буллинга
2. <https://xn--80aejlonqph.xn--p1ai/> Антибуллинговая программа «Травли.NET»
3. Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта / Д. В. Молчанова, М. А. Новикова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. — М.: НИУ ВШЭ, 2020. — 72 с. — 200 экз. — (Современная аналитика образования. № 1 (31)).
4. <https://bullying.shkolamoskva.ru/>
5. https://family3.ru/articles/shkola_bez_travli
6. <https://kiberbullying.net/#lighthouse>
7. Психогимнастические упражнения для школьников. Разминки, энергизаторы, активаторы 2020 / Павлова М.А., 87 с.

Занятие «Формула успеха»

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе и в своих силах.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приемам эффективного запоминания.

Материалы и оборудование: мультимедиа аппаратура, бумага А4, ручки, маркеры.

Ход занятия:

1. Вводная часть

1.1. Упражнение «Ассоциации»

Учащимся предлагается назвать какие у них возникают ассоциации со словом «экзамен». Проводится обсуждение услышанного.

Преимущественно, подростки называют слова, имеющие негативную эмоциональную окраску (ад, ужас, катастрофа и т.д.), поэтому, обобщая высказывания, ведущий задаёт следующий вопрос: какие чувства вы испытываете, когда слышите слово Экзамен? Важно дать возможность подросткам перевести свои внутренние ощущения в вербальную плоскость. Как правило, речь идёт о волнении и страхе.

Психолог: Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Обратимся к словарю. Что говорит нам об экзамене всезнающий Даль? «Экзамен – испытанье; ... ». С.И. Ожегов в «Толковом словаре» уточняет «Экзамен – проверочное испытание по какому-то учебному предмету. Тягостное переживание, несчастье». Соответственно, экзамен является источником стресса, как и любое переживание или несчастье, поэтому важным компонентом в подготовке к экзаменам является психологическая подготовка.

1.2. Введение в тематику занятия

Цель: представление темы тренингового занятия, его цели и задачах.

Психолог: «Информационная справка: государственная итоговая аттестация – это такой же экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Вопрос для обсуждения: «Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. От чего это зависит?»

- от особенностей человека
- от уровня подготовленности
- от отношения человека к происходящему

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, с тем, насколько вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько вы уверены в своих силах. Человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает стресс.

Как вы считаете, что такое стресс? Стресс – это состояние психического напряжения. *Стресс (от англ. давление, напряжение) комплексное психическое и физиологическое состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.*

Мы с вами должны понимать, что определённый уровень тревожности в ситуации экзамена – естественная и обязательная особенность активной личности. Все мы взрослые перед ответственным выступлением или экзаменом немного тревожимся и волнуемся. И

это позволяет нам быстро извлечь нужную информацию, быть собранным, сконцентрированным, внимательным. Роль стресса состоит в активизации организма, в результате которой организм приходит в состояние «боевой готовности». Другое дело, когда уровень тревоги очень высок и это начинает нам мешать – возникает чувство, что всё забыли, сильно бьётся сердце, в голове мечутся обрывки мыслей. Как вы видите стресс, может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние (дистресс) на нашу деятельность. Самое главное для нас, чтобы волнение, тревога не помешали сдать экзамен. Нам необходимо научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

В ходе занятия мы с вами приобретем некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов. Но прежде чем перейти к нашему занятию, я предлагаю вам обсудить правила в нашей группе».

1.3. Обсуждение и принятие групповых правил

- *Активность*

Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях.

- *Искренность в общении и право сказать «нет»*

Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать «нет». Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если не готов говорить, или действовать, то имеет право сказать «нет».

- *Обращение по имени и персонификация высказываний*

В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице. Стараться говорить больше о себе лично: «Я читаю, что...», «Я думаю...».

- *Недопустимых непосредственных оценок человека*

При обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действие. Не «Ты мне не нравишься...», а «Мне не нравится, когда ты говоришь или поступаешь...».

2. Основная часть

2.1. Работа с личной составляющей

Упражнение "Откровенно говоря"

Цель: побудить участников к откровенному разговору. Инструкция: "Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить, и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними".

Содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Обсуждение:

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

Формула №1 «ABC»

Восприятие и представление ситуации каждым человеком субъективно и состоит из трёх компонентов, образующих так называемую формулу ABC, в которой:

А – сама ситуация (что именно происходит)

В – субъективная оценка (что я думаю об этой ситуации)

С – чувства (что я чувствую в связи с этим)

Главным в этой формуле является компонент В, который и формирует отношение к ситуации и чувства по этому поводу. Например:

А – ситуация сдачи экзаменов учеником 9 класса Иваном

В – (мысли Ивана): «Экзамен приближается – осталось совсем мало времени на подготовку. Я ничего не успею, я плохо сдам экзамен, мне не хватит баллов, я не поступлю в ВУЗ.

С – (чувства Ивана): повышенная тревожность, страх, нервозность, чрезмерное волнение. Такие чувства приводят человека в ступор, следствием которого является бездействие.

Получается, что изменение компонента В формулы на более позитивный приведёт к уменьшению негативных эмоций и будет способствовать отличной психологической подготовке.

Осмысление и замена - для начала нужно представить ситуацию испытания и «отловить» возникающие мысли («я боюсь не сдать», «я недостаточно готов» и др.). Далее нужно подумать, какими мыслями их можно заменить, например, «я буду усердно готовиться в оставшееся время», «у меня есть достаточно знаний», «в экзамене нет ничего страшного, даже низкая отметка – это не конец света» и пр. Далее следует заменить негативную мысль на позитивную и запомнить ее. В этом помогут частые повторения, самовнушение.

Упражнение «Ловушки»

Инструкция: «Продолжите фразу: «когда я думаю про экзамен, я...», «готовясь к экзамену, я...», «экзамен для меня...». Затем перефразируйте негативные мысли в позитивные утверждения».

Устранение противоречий. Иногда бывает очень сложно заменить одну мысль на другую, так как последняя кажется искусственной, навязанной, неестественной и несоответствующей действительности, а, следовательно, и работать она не будет. В этом случае следует вспомнить, что наши привычки не всегда согласуются с окружающей действительностью. *Например, известно, что в Англии левостороннее движение. Водителю, привыкшему к движению по противоположной стороне, будет очень сложно приспособиться к новым правилам. В данном случае его привычка ездить по правой стороне дороги вступит в противоречие с разумом. И, конечно, водитель прислушается к голосу разума и будет совершенно прав.* То же самое и в отношении мыслей об экзамене. То, что человек привык думать по-другому, совершенно не означает, что это разумно, естественно и верно, поэтому не стоит отбрасывать позитивные мысли даже если первоначально они кажутся искусственными. Здесь важно не сдаваться и упорно заниматься внушением и самовнушением. Постепенно будет формироваться новая привычка, новое отношение к ранее пугающему событию.

Изменить «В» фактор поможет также **осознание своих сильных качеств и способностей**, позволяющих справиться с экзаменационными испытаниями.

Упражнение "Супер - ученик"

Цель упражнения: создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов.

Ход упражнения: «Давайте, мы с вами подумаем, какими качествами должен обладать ученик (суперученик) который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Давайте составим портрет" суперученика":

- стрессоустойчивый (уметь адекватно реагировать на происходящие события, уметь владеть собой (эмоциями),
- внимательный - обладать хорошей памятью,
- целеустремлённым (ставить цель и добиваться её), уметь планировать свою деятельность,
- волевой,
- с хорошей самооценкой (Я могу (установка) – при возникновении затруднений, не опускать руки, а предпринимать попытки решить затруднение).

Ребята предлагают свои варианты ответов.

Инструкция для учащихся: Сейчас мы будем говорить про каждого из вас. Вы должны вспомнить положительные качества друг друга, которые помогут вам сдать экзамен. Но вы должны не просто называть качества, а подтверждать их примерами! И так мы говорим про каждого присутствующего по очереди. Если группа не может найти сильной "экзаменационной" стороны личности того или иного участника, задача ведущего – помочь им, организовать мини-обсуждение. Учащийся, которого обсуждают, делает записи. Затем участникам предлагается из ряда названных качеств выбрать одно, наиболее важное, по их мнению, которое помогло бы сдать экзамен. Участники по очереди зачитывают наиболее важное для себя качество. Ведущий отмечает, что у каждого нашлась сильная сторона.

Психолог: Ребята, обратите внимание, у каждого из вас нашлись сильные стороны, и вы должны знать об этом. Чтобы в ситуации затруднений опираться на них.

Выбранные качества записываются на листе ватмана и вывешиваются на стенд.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы:

- Что нового вы о себе узнали?
- Какие качества вы бы хотели у себя развить?

Психолог: Я думаю, что вы со мной согласитесь, что важно чувствовать себя уверенно на экзамене. Уверенность складывается из нескольких составляющих: из того, как ты себя чувствуешь, как ты выглядишь, как ты подготовился. В ситуации экзамена важно помнить, что у каждого есть собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации. Если вы будите вести себя уверенно, и ощущения будут меняться.

2.2. Обучение элементам правильной самоорганизации в процессе подготовки к ГИА

Формула №2 – метод Литчфилда

Участники делятся на три группы. Каждая группа получает карточку с обозначенной трудностью:

- очень сильно волнуюсь, не могу справиться с тревогой и страхом;
- не знаю, как организовать оставшееся время для подготовки к экзамену;
- работа с информацией - ничего не могу запомнить.

Задание №1

Анализ трудностей

Инструкция: На круговой диаграмме отметьте в процентном соотношении: реальное положение, желаемое положение, значимость для экзамена, личностная значимость. Представьте работы.

Задание №2

Решение трудности

Группы работают по схеме Литчфилда, заполняя матрицу.

- О чем я сейчас беспокоюсь? – проблема обозначена в карточке
- Что я могу предпринять? - Это поиск ресурсов решения ситуации. Необходимо записать все идеи, при этом постараться увидеть последствия каждой.
- Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему? – Выбор наиболее оптимальных решений.
- Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий? – Указать срок.

Задание №3

Вектор помощи

Каждая группа получает «вектор помощи» для дополнительного решения трудности и выбирают наиболее приемлемые для группы варианты.

Задание №4

Представление работы

Каждая группа представляет свои наработки и делает вывод. Общим итогом становится создание памятки для психологической подготовки к ГИА.

3. Завершающая часть

3.1. Упражнение «Ладонка».

Это упражнение источник положительных эмоций и логичное завершение работы по психологической подготовке к экзаменам. Важно предупредить участников о недопустимости оскорбительных надписей. Если появляется такое желание, то лучше вообще отказаться от работы или пропустить ладонку, которая вызывает неприятные эмоции.

Ведущий раздаёт участникам яркие листы формата А4 и предлагает обвести контур своей ладони. Далее работа ведётся по инструкции:

- В центре ладони – написать свое имя;
- На большом пальце – положительную ассоциацию на слово «экзамен»;
- На указательном пальце – свое главное положительное качество, которое поможет успешно сдать экзамены;
- На среднем пальце – фразу, которая придает уверенности в себе (например, «У меня все получится!», «Я верю в себя!»);
- На безымянном и мизинце – внешние ресурсы (по одному на пальце): кто или что помогут успешно сдать экзамены.

Далее листы с ладонками передаются по кругу (пока лист не вернется автору), и одноклассники вокруг ладони пишут свои позитивные пожелания, связанные со сдачей экзаменов.

3.2. Упражнение «Экзамен - это замечательно!»

Информационная справка: Уолтер Рассел говорил «Если делать то, что вы ненавидите, в организме начинают вырабатываться токсины, в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления, или заболеваете. Вам нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость: Делайте всё с радостью. Делайте всё самым лучшим из известных вам способов»

Психолог предлагает участникам продолжить фразу «экзамен - это замечательно, потому что...»

По мере возникновения идей участники встают на стул и торжественно сообщают о своём открытии всему классу. Упражнение проходит весело и оставляет у подростков много позитивных впечатлений.

3.3. Рефлексия

В конце работы психолог вручает подросткам буклеты «Формула успеха».

Занятие «Дом наших отношений»

Цель: формирование ресурсов к поддержанию положительного микроклимата в коллективе.

Задачи:

1. Изучить степень сплоченности коллектива, выявить проблемные зоны в сфере взаимоотношений обучающихся;
2. Расширять знания подростков друг о друге;
3. Активизировать размышления обучающихся о значимости бесконфликтного общения в коллективе;

4. Развивать навыки сотрудничества.

Материалы и оборудование:

- ✓ шаблоны частей дома (фундамент, стены, крыша, окна)
- ✓ бумажные обручи для головы (для игры «Вечные ценности»)
- ✓ стикеры (для стен дома)
- ✓ «Мозартрика»: поле и фигурки (для создания витража)
- ✓ декоративные разноцветные стеклянные или пластмассовые камни (для сундука ресурсов).
- ✓ камни (галька мелкая) по количеству участников игры (для печки)
- ✓ чистые листы бумаги А 4, А 3, фломастеры, клей-карандаш.

Ход занятия

Упражнение «Игра-приветствие»

Цель – снятие эмоционального напряжения, объединение группы

Содержание: все участники стоят в круге. Первый игрок (ведущий) говорит: «Здравствуйте, я (называет имя). Я сегодня вот такая» (показывает свое состояние мимикой, жестами. Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих. (Дети вместе с педагогом – психологом приветствуют друг друга).

1. Объявление темы и цели занятия

Психолог: Сегодня у нас необычное занятие. Его название «Дом наших отношений». Наша цель – построить дом добрых, дружных отношений. Мы попробуем расширить знания друг о друге, проанализируем свои ценности, выявим проблемы, которые могут мешать общению, и пути их решения. Сегодня занятие посвящено нам всем, и каждому в отдельности. Результатом нашего занятия должен стать построенный ДОМ ОТНОШЕНИЙ.

Вопросы на актуализацию темы занятия:

- Что такое отношения в мире людей?
- Зачем нужны отношения?

2. Актуализация опорных знаний

Психолог: Жизнь любого человека связана с домом. Наш дом – это не только наша крепость, но и наш внутренний мир. Это, с одной стороны, воплощение нашего благосостояния, с другой – наше представление об уюте и комфорте, интересах и увлечениях, привычках и вкусах. Говорят, что в собственном жилище человека и стены лечат. Но они не только и не столько лечат – они, прежде всего, вселяют в человека уверенность, навевают ощущение безопасности. Знакомая обстановка, привычная ситуация – очень важный фактор человеческого самоощущения.

Вопрос:

- Давайте вспомним известные пословицы и поговорки о доме. Варианты ответов: «В гостях хорошо, а дома лучше», «Свой дом – не чужой: из него не уйдешь», «И мышь в свою норку тащит корку», «В родном доме и стены помогают» и т.д.

Психолог: Дом – не только место, где человек живет, работает и отдыхает, но и место общения. И каждый человек относится к общению по-своему. Именно это мы и обсудим сегодня.

3. Основная часть «Строительство дома»

Вопросы:

- Из каких материалов строят дома? (дерево, кирпичи, камни, бетон)
- С чего обычно начинается строительство дома?

Фундамент

Психолог: Строительство дома начинается с закладки фундамента. От фундамента зависит крепость строения. В жизни, при строительстве дома для фундамента используется бетон, камни, каменные блоки, а мы для строительства нашего Дома Понимания и Дружбы будем использовать символические камни – это ценности. Сейчас мы начнем строительство Дома Наших Позитивных Отношений.

Вопрос: Ребята, что можно считать фундаментом хороших отношений в коллективе?

Варианты ответов: доверие, доброта, верность, благодарность, уважение, здоровье, любовь

Игра «Вечные ценности»

Психолог: «Первое испытание – «Вечные ценности». Правила игры: каждому из участников я надену на голову обруч, на котором написано название его роли, но какая это роль он пока не знает. Запрещается объявлять вслух название чужой роли. Все будут видеть какая у тебя роль, кроме тебя. Задача каждого-узнать свою роль, ответить на вопрос: «Кто Я?». Для того чтобы понять кто ты, мы будем рассказывать о том, что случилось бы в мире, если этого качества в мире не было».

Участникам предлагаются ценностные качества: доброта, честность, ответственность, трудолюбие, сочувствие, верность.

Психолог: «Трудно было отгадывать? Что помогало? Почему это является вечными темами?»

Вывод: эти вечные нравственные качества делают нас людьми, способными дружить, любить, сочувствовать, сопереживать. Это важная основа жизни. Вы получаете первую часть Дома - фундамент.

Стены

Психолог: Молодцы, вы хорошо справились с первым заданием, теперь нам предстоит выстроить каркас нашего дома – стены, крышу.

Вопрос: Какую функцию выполняют в доме стены и крыша?

Психолог: Правильно, защищают от ветров, ураганов, словом, разрушений. В основе хороших дружеских отношений в коллективе всегда есть стержень, то самое главное, без чего не будет коллектива.

- Что это может быть? (доброта, любовь, отзывчивость, поддержка друг друга, ответственность).

Например, дружелюбие, толерантность, улыбка, приветствие, умение прощать, умение помнить хорошее, ум.

- Что может разрушить хорошие отношения в коллективе? (обиды, ссоры, сплетни, злословие, оскорбления, наговоры и т.д.)

Задание: Сейчас каждый получает по 3 символических кирпича (стикера), на которых нужно перечислить черты характера или особенности поведения, которые помогут сохранить комфорт в Доме (дружелюбие, принятие каждого, улыбка, приветствие, умение прощать, умение помнить хорошее и т.д.)

Вывод: Чем больше мы проявляем положительных качеств в отношениях с другими, тем прочнее стены нашего Дома БЕЗ ОПАСНОСТИ. Ребята, вы получаете вторую часть Дома – стены.

Окна

Психолог: Вы прекрасно выполнили такое сложное, но важное задание, но все же чего-то не хватает в нашем Доме? Окна – это глаза на мир. Человек смотрит на мир глазами, а глаза – зеркало души. Дома смотрят на мир своими окнами, окошками, оконцами.

Вопрос:

- Как вы думаете, бывают абсолютно одинаковые окна?

Психолог: Внешне окна вроде бы похожи друг на друга, но если присмотреться, в каждом окне можно найти что-то особенное, необычное. Так и в коллективе, хотя и есть много общего между людьми, но каждый человек - личность – индивидуальная, неповторимая, как эти разноцветные витражи. Ребята, чтобы понять других людей, чтобы они были для нас интересны, необходимо понять собственную индивидуальность, уникальность. И сейчас мы поговорим о том, чем каждый из вас интересен, в чем ваша неповторимость. Это может быть ваше хобби, ваши таланты и способности.

Задание: с помощью материалов мозаики вам необходимо создать Окно вашего коллектива. Приветствуются самые смелые эксперименты с формой и содержанием. Когда вы берете элемент витража, необходимо назвать качество и особенность, которая отличает вас от всех остальных.

Вывод: Чем больше в каждом из нас индивидуальности, тем интереснее витражи окон нашего Дома БЕЗ ОПАСНОСТИ. Ребята, вы получаете третью часть Дома – окна.

Дверь

Психолог: Молодцы, но ДОМ наш все еще не закончен. Отгадайте еще одну загадку, это то, чего нам не хватает: «Кто приходит, кто уходит – все ее за ручку водят» (Дверь). Дверь – это наши контакты. Через дверь входят и выходят гости со своими радостями и горестями. В жизни вам приходится общаться со многими людьми. В процессе общения могут возникать различные ситуации: конфликтные и бесконфликтные, опасные и безопасные.

Упражнение «Определение степени опасности ситуации»

Участникам предлагается разделить на группы и выдается по карточке с определенными ситуациями. Их задача - определить опасна данная ситуация или безопасна. Каждая группа должна аргументировать свой ответ. Предлагаемые ситуации:

- К девушке подходит приятный мужчина и предлагает помочь донести тяжелые сумки...
- Приятели приглашают молодого человека на вечеринку на свою дачу...
- Пятнадцатилетнему парню предлагают сигарету на дискотеке...
- Пятилетний мальчик плачет и просит шестнадцатилетнюю девушку помочь ему открыть дверь...
- Пожилого мужчину, который идет по темной улице, преследует незнакомый человек...
- В подъезде вместе с девушкой в лифт зашел незнакомый мужчина...
- Приятель, с которым девушка недавно познакомилась, предлагает ей высокооплачиваемую работу за границей...
- Девушка едет в электричке, и в ее пустой вагон заходит мужчина...
- Бабушка просит двух девушек помочь донести сумки до квартиры...

Обсуждение:

- Как определить, является ли ситуация, в которую вы попали, опасной для вас?
- Почему ситуации, которые определены ими как «безопасные» или как «спорные», могут оказаться опасными. Разберитесь, как вести себя в подобных ситуациях, чтобы избежать риска.
- Существует мнение, что люди, как взрослые, так и дети, часто провоцируют насилие, а значит, заслуживают его. Согласны ли вы с этим? Почему?

В конце можно сказать, что все приведенные ситуации являются опасными. Эти истории происходили в реальной жизни. И в каждой из них люди (взрослые, дети, подростки) подвергались насилию: физическому, психологическому.

Вывод: Чем больше мы проявляем осторожности при общении с незнакомцами в реальной и виртуальной жизни, тем крепче двери нашего Дома БЕЗ ОПАСНОСТИ. Ребята, вы получаете четвертую часть Дома – двери.

Чердак

Психолог: Ребята, обратите внимание на то пространство, которое у нас не заполнено – это место между потолком и крышей, оно называется чердак.

Что в реальной жизни обычно храниться в доме на чердаке? Правильно, люди хранят там те вещи, которыми активно уже не пользуются, но выбросить жалко, потому что они хранят память, тепло и, возможно, надежду на лучшее. Это - наши ресурсы: места, в которых мы чувствуем себя комфортно и безопасно, события, вспоминая которые, мы улыбаемся, люди, рядом с которыми мы чувствуем себя счастливыми. Эти ресурсы связывают людей, живущих в доме, с прошлым, настоящим и будущим.

Задание: заполните сундук ресурсов: места, события, люди. Берите стикеры и напишите на них воспоминания, что вам доставляло радость, может быть это какие-то совместные дела, яркие события, что вы вспоминаете и у вас от этого поднимается настроение.

Труба и печь

Психолог:

- Продолжаем строить ДОМ. Ребята, а какую роль выполняет труба в доме? Правильно, через нее выходит дым, вредный для жизни и здоровья человека. В доме есть печь, которая

согревает жителей этого дома, тепло остается в помещении, рядом с людьми, а все вредное (угарный газ) выходит наружу.

Психолог: В отношениях между людьми можно увидеть похожее: хорошее мы храним, бережем, а все плохое, негативное отбрасываем, забываем, прощаем. Психолог выкладывает трубу (вырезанную из цветного картона) с прикрепленной к ней шелковой ленточкой серого цвета, ленточку раскладывает «колечками».

Упражнение «Тепло камня»

Психолог раздает детям по камушку - мелкой гальке.

Психолог: Ребята, при первом соприкосновении камень – холодный, но если его немного подержать в руках, он согреется и сам начнет отдавать тепло. Каждый из вас летом чувствовал, как за день камень нагревается и вечером становится очень теплым и некоторое время сохраняет тепло.

Подержите этот камушек в руках, согрейте его в своих ладонях, и вспомните полностью наше занятие, подумайте, о чем мы говорили, запомните свое состояние, чувства дружбы, поддержки, внимательности друг к другу. Обсуждение.

Психолог: Сейчас мы вместе создадим печь.

Задание: детям предлагается в определенное место ДОМА положить камни, выстроить печь (на плоскости изобразить квадрат). Можно предложить детям положить свой камень в фундамент ДОМА, как бы тем самым укрепить теплые отношения в группе.

4. Подведение итогов

Психолог: Вот мы и построили ДОМ НАШИХ ОТНОШЕНИЙ.

- Он вам нравится? Видите, какой он получился: красивый, яркий, радостный добрый, надежный, комфортный. Это дом позитивных отношений – Дом БЕЗ ОПАСНОСТИ.

Вывод: Строительство дома - процесс долговременный и сложный, требует очень больших усилий. Сегодня мы обсудили с вами, к чему нам нужно стремиться в построении наших отношений в коллективе. Дарите тепло своей души, дорожите друг другом, чаще протягивайте руку тому, кому нужна ваша помощь. Легче идти по жизни, когда рука в руке – не споткнешься и не упадешь.

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Психолог: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Литература:

1. Даль В.И. Пословицы русского языка. – М.: Эксмо, Изд-во ННН, 2006.
2. Коломинский Я.Л. Социальная психология школьного класса: Науч.-метод. Пособие для педагогов и психологов./ Я.Л.Коломинский. – Мн.: ООО «ФУАинформ», 2003-312с.
3. Почебут Л.Г., Чикер В.А. Организационная социальная психология: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во «Речь», 2000.
3. <https://urok.1sept.ru/articles/518428>

5 блок «Я и интернет»

Занятие «Виртуальная среда»

Цель: осознание подростками влияния, которое Интернет оказывает на их образ жизни.

Задачи:

1. Способствовать осознанному отношению влияния Интернета на общество в целом и образ жизни каждого подростка.
2. Познакомить учащихся с видами позитивного и негативного контента в Сети.
3. Активизировать знания о возможных влияниях Интернета.
4. Развивать критическое мышление к позитивным и негативным сторонам Интернета.
5. Формировать ответственное поведение учащихся в цифровом пространстве.

Материалы и оборудование: мультимедиа аппаратура, бумага А4, ручки, маркеры, видеоролик Google «BigTent: Как бы выглядел мир, если бы Интернет изобрели тысячи лет назад» (<http://www.YouTube.com/watch?v=TMJMjyyEAZU/>), флип-чарт, фломастеры, листочки с клейким краем двух цветов, мяч.

Ход занятия

Вводная часть

Упражнение 1. Интернет в мире и мир в Интернете

Интернет - это одно из величайших изобретений, которое кардинальным образом изменило наш мир. С целью оценки масштаба этого влияния ведущий предлагает группе посмотреть видеоролик «BigTent в Москве», а затем обсудить его.

Обсуждение

- На ваш взгляд, что еще изменилось бы, если бы Интернет существовал уже тысячи лет? Как выглядел бы современный мир, если бы Интернет еще не был изобретен?
- В чем заключаются основные преимущества существования Интернета в сравнении с жизнью в офлайновую эпоху?

Основная часть

Упражнение 2. Мир без Интернета

Сегодня Интернет является неотъемлемой частью нашей жизни. Для современного интернет-пользователя быть онлайн также естественно, как дышать или спать. Обычно, мы начинаем ценить вещи, которые кажутся нам естественными, только когда их теряем. Это упражнение позволяет лучше понять, какую роль Интернет играет в жизни цифрового поколения.

Для начала ведущий предлагает участникам группы представить себе, как бы выглядел современный мир, если бы Интернет так и не был бы изобретен. Затем каждый участник получает индивидуальное задание: подумать, как бы изменился его образ жизни, если бы в нем никогда не было Интернета. В итоге участники должны составить два списка:

- Что исчезнет из моей жизни, если не будет Интернета?
- Что появится в моей жизни, если не будет Интернета?

С целью повышения эффективности этого упражнения ведущий может ввести в него соревновательный элемент, например задав вопрос: «Давайте, посмотрим, кто составит самый длинный список?» На выполнение задания участникам дается 10 минут. Для выполнения этого задания можно воспользоваться формой, представленной в Приложении.

После того, как задание окажется выполненным, ведущий просит участника, составившего самый длинный список, зачитать его. При этом ведущий фиксирует ответы на доске или флип-чарте. После выступления добровольца ведущий просит группу дополнить его ответы.

Обсуждение

- Насколько сильно изменится ваша жизнь без Интернета? Почему?

- Станет ваша жизнь лучше или хуже без Интернета?
- Как Интернет влияет на ваш образ жизни и образ жизни других людей?

Информация в Интернете: возможности и риски

Упражнение 3. Интернет: польза или вред? Убеди меня

Данное упражнение актуализирует у участников позитивный опыт использования различных ресурсов сети Интернет.

Упражнение проводится в кругу. Ведущий играет роль человека, который никогда не пользовался Интернетом, много про него слышал, но сомневается, что в Интернете есть что-либо интересное и полезное. Ведущий просит участников его переубедить. Обязательное условие: аргументы не должны повторяться и должны начинаться с фразы: «В Интернете вы можете найти...». Ведущий начинает упражнение: он берет мяч и произносит: «Мне кажется, в Интернете нет ничего интересного и полезного!» Далее ведущий бросает мяч кому-либо из участников. Поймавший игрушку приводит аргумент в пользу Интернета, начиная его словами «В Интернете вы можете найти...», и перекидывает мяч ведущему. Ведущий бросает мяч следующему участнику и т. д. Игра заканчивается, когда все участники привели свои аргументы.

При желании ведущий может записывать аргументы учащихся на доске для дальнейшего обсуждения. Подводя итоги, ведущий резюмирует, удалось убедить его в пользе Интернета или нет, и объясняет почему.

Обсуждение

- Легко ли было придумать аргументы, чтобы переубедить ведущего?
- Часто ли вы сами ищете и пользуетесь той информацией, о которой говорилось в ходе упражнения?
- Вы знакомы со всеми названными возможностями? Что из перечисленного вы любите больше всего?
- Как вы думаете, можно ли обойтись без Интернета в повседневной жизни?

Упражнение 4. Киберфанаты против киберскептиков

Данное упражнение позволяет актуализировать знания школьников о различных видах информации в Интернете, а также их представления о позитивном и негативном контенте в Сети. Предложенный способ работы позволяет обсудить возможности и риски информации в Интернете, опираясь на опыт и знания самих участников, а также дополнить его, опираясь на результаты, полученные в исследовании российских школьников. Упражнение состоит из двух этапов.

Этап 1. Сбор данных

Ведущий раздает участникам листочки с клейким краем: по три — одного цвета и по три — другого, например красного и зеленого. Затем он просит участников написать на зеленых листочках, какая информация в Интернете, по их мнению, является полезной и нужной, а на красных — какая информация может быть вредной, негативной или опасной. На выполнение этого задания дается 5 минут. Затем ведущий проводит на доске вертикальную линию, которая делит пространство пополам. Левая половина доски сверху обозначается знаком «+» (позитивный контент), а правая — знаком «-» (негативный контент). Участники должны подойти к доске и приклеить свои листочки, на которых обозначена полезная информация в Интернете, на половину доски, отмеченную «+», а листочки, на которых обозначена негативная информация, — на половину доски, отмеченную «-». После этого все садятся на места, и ведущий предлагает обсудить полученный результат. Как правило, школьники легче и активнее обсуждают позитивную информацию, которую они находят в Интернете.

Обсуждение

- Что было легче вспомнить: полезные или вредные виды информации в Интернете?
- Чем «позитивная» сторона доски отличается от «негативной»? Почему?
- Хотели бы вы что-то еще добавить на доску или изменить что-то на ней? Почему?

Этап 2. Анализ данных

Ведущий озаглавливает левую половину доски (флип-чарта) со знаком «+» — «Киберфанаты», а правую со знаком «-» — «Киберскептики». Он объясняет, что киберфанаты — это большие поклонники и защитники Интернета, считающие, что он дает много возможностей пользователям, а киберскептики — те, кто могут покритиковать Интернет и считают, что в Сети много негативной информации, которая легкодоступна и оказывает плохое влияние на людей. Он просит каждого из участников выбрать для себя наиболее подходящую для них группу — «Киберфанаты» или «Киберскептики» — и подойти к соответствующей половине доски.

Обсуждение

- Почему киберфанатов получилось больше, чем киберскептиков (или наоборот)?
 - Как вы думаете, кого в мире больше: киберфанатов или киберскептиков? Почему?
- Далее собравшиеся в группы участники получают задания: киберфанаты — проанализировать все листочки с позитивной информацией, киберскептики — с негативной.

Если группы сильно различаются по количеству участников, ведущий просит добровольцев (их можно выделить из тех, кто причисляет себя в равной мере и к киберфанатам, и к киберскептикам) перейти в другую команду.

Задача каждой группы состоит в том, чтобы проанализировать информацию на своей стороне доски и сформулировать пять основных аргументов в пользу своей позиции.

Ведущий предлагает участникам в группах:

- подсчитать количество повторяющихся ответов;
- классифицировать все ответы и выделить 5-7 категорий;
- дополнить результаты на доске, если, по мнению группы, на ней не хватает каких-то важных категорий. На выполнение этого задания группам дается 10 минут.

Затем группам предоставляется возможность защитить свою позицию в дискуссии, которая проводится в форме дебатов. Каждая группа по очереди приводит свои аргументы. От каждой группы в дебатах участвует по одному представителю, остальные помогают ему и подсказывают. Ведущий выступает модератором дебатов и следит за тем, чтобы аргументы были конструктивными и не повторялись. Выступления представителей групп и получившиеся классификации позитивной и негативной информации обсуждаются классом.

Для сравнения ведущий приводит таблицу результатов исследования по вопросу оценки школьниками позитивных и негативных сторон Интернета, проведенного в 58 городах России (Презентация) и предлагает участникам сопоставить результаты.

Обсуждение

- На основании каких критериев можно оценить информацию в Интернете как полезную и как вредную?
- Какие существуют способы защиты от негативной информации в Сети?
- Какая позитивная информация может помочь в борьбе с негативной?
- Совпадают ли полученные категории с данными Всероссийского исследования «Дети онлайн»?
- Узнали ли вы что-то новое о возможностях получения информации в Интернете?

Упражнение 5. Правила позитивной виртуальности

Участникам занятия предлагается составить правила позитивной виртуальности в группах.

Обсуждается каждый пункт правил.

12 правил позитивной виртуальности:

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш кругозор (выбор).

2. Определите своё место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.
3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.
4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.
5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь пределами виртуальной реальности. Откажитесь от использования компьютера, если это не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.
6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одушевляйте компьютер. Проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и жизнью: между собой и компьютером; между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями. Учитывайте, что восприятие других людей в киберпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений или призраки в компьютере.
7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию, и не развивает никаких действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.
8. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.
9. Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как: доступность достижения цели, отсутствие препятствий к её удовлетворению; возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и лживости; возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными; желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.
10. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».
11. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.
12. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда вы вынуждены это использование скрывать от людей. Сократите время за компьютером, если вы страдаете от него (несделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт – головные боли).

Заключительная часть

Педагог: «Что было самым ценным, интересным на занятии? Какой информацией ты бы хотел поделиться с другом?»

Литература:

- 1.Полезный и безопасный интернет. Правила безопасного использования интернета для детей младшего школьного возраста: практическое пособие / под ред. Г.У. Солдатовой; 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Федеральный институт развития образования, 2017.
- 2.Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. Ч.1. Лекции. — М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013.
- 3.Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. Ч.2. Практикум. — М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013.
- 4.Цветкова М.С., Якушина Е.В. Информационная безопасность. Безопасное поведение в сети Интернет. 5-6 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. М.: БИНОМ. Лаборатория знаний. 2020.

Занятие «Лига Безопасного интернета»

Цель: формирование компетенций, способствующих обеспечению информационно-психологической безопасности школьников.

Задачи:

- 1.Способствовать повышению уровня информированности подростков и старшекласников об опасностях и угрозах в информационно-телекоммуникационных сетях;
- 2.Сформировать и содействовать развитию устойчивой направленности у обучающихся на освоение механизмов информационно-психологической самозащиты;
- 3.Расширить репертуар стратегий поведения у школьников в трудных ситуациях, связанных с коммуникационными технологиями;
- 4.Обучить критической оценке сетевого контента, анализу достоверности информации, навыкам эффективной интернет-коммуникации;
- 5.Способствовать профилактике формирования у обучающихся компьютерной и интернет-зависимости;
- 6.Содействовать профилактике совершения несовершеннолетними правонарушений в информационно-коммуникационной сфере.

Материалы и оборудование: мультимедиа аппаратура, бумага А4, ручки, маркеры.

Ход занятия

1. Вводная часть

Ведущий: Дорогие ребята, сегодня нам предстоит интересная задача. Все взрослые знают, подростки много времени проводят в интернет-пространстве. Поэтому, разработчики Центра Сколково предложили школьникам стать экспертами в области безопасности в интернете. Именно подростки, по данным статистики, сталкиваются с наибольшим количеством интернет-рисков. Сегодня ваш класс станет на этом уроке командой по разработке правил безопасного поведения в интернете для школьников. Предлагаю назвать нашу команду «Лига Безопасного интернета».

2. Основная часть

Игра – брифинг

Ведущий озвучивает утверждение, которое имеет две позиции. Команде нужно выбрать одну из представленных позиций и придумать три аргумента в ее защиту. Затем один представитель от команды представляет позицию команды и придуманные аргументы. Каждую позицию по новому утверждению представляет новый спикер.

1. Интернет:

- это хранилище полезной информации или информационная «помойка».

2. Социальные сети:

- это расширение коммуникативных границ или отсутствие живого общения.

3. Интернет - покупки:

- это удобный современный способ шопинга или опасность потерять деньги, быть обманутым.

4. Голосование в социальных сетях:

- это возможность поддержать друзей или опасность кражи аккаунтов и персональных данных.

5. Общение с незнакомцами в социальных сетях:

- это шанс завести новые реальные знакомства или опасность стать жертвой маньяка.

6. Интернет:

- это пространство самовыражения или канал для получения критики, оскорблений.

7. Ведение страницы в социальных сетях:

- это возможность заявить о себе или опасность привлечь к себе нежелательное внимание посторонних людей.

Информационная часть.

Интернет – это наш друг и помощник. Но в каждой ситуации мы озвучивали, что для безопасного пользования благами Интернета необходимо соблюдать определенные условия. То есть, для того, чтобы безопасно пользоваться всеми преимуществами ИКТ, человек должен обладать ИКТ или цифровой компетенцией.

Посмотрим определение понятию «компетентность»:

Компетентность - наличие знаний, умений и навыков, необходимых для эффективной деятельности в определенной области.

Компетентность - потенциальная готовность решать задачи со знанием дела; постоянное обновление знаний, владение новой информацией для успешного применения этих знаний в конкретных условиях. То есть компетентность – это не просто знания, но и действия, основанные на имеющихся знаниях, а также способность знания и опыт накапливать и обновлять. Цифровая компетентность подразумевает умение человека уверенно, безопасно и эффективно использовать цифровые технологии во всех сферах своей деятельности.

Цифровую компетенцию можно разделить на четыре составляющих:

- Техническая компетенция - умение работать в цифровом пространстве.
- Информационная компетенция – умение искать информацию, критически ее оценивать и проверять достоверность, умеет отфильтровывать лишнюю и вредоносную информацию.
- Коммуникативная компетенция – умение выстраивать социальное взаимодействие через сеть без рисков для себя и окружающих.
- Потребительская компетенция – умение решать повседневные задачи, в том числе связанные с покупками через сеть.

Существует 4 основных типа интернет-рисков:

1) Технические риски – это риски, связанные с возможностями повреждения, информации, программного обеспечения находящихся в компьютере пользователя, нарушения конфиденциальности, хищением персональных данных посредством использования вредоносного программ (вирусов, ботов, шпионских программ, червей и т.п.)

2) Контентные риски - это риски, связанные с использованием размещённых в Сети материалов (текстовых, графических, аудио- и видеофайлов, ссылок на те или иные ресурсы), содержащих негативную информацию: противозаконную, неэтичную или вредоносную.

3) Коммуникационные риски – это риски, связанные с процессом общения, возникающего при межличностном взаимодействии пользователей интернет-пространства. К ним относится кибербуллинг, груминг, троллинг и т.д. Этот вид рисков распространён на площадках для общения – в форумах, блогах, социальных сетях.

4) Потребительские риски – это риски, заключающиеся в хищении финансовой информации для использования в мошеннических целях, приобретении низкокачественных товаров и услуг, фальсифицированной продукции через Интернет-сайты.

Упражнение «Риски – последствия - меры»

Участникам занятия предлагается разбиться на 4 группы (по числу видов интернет-рисков). Каждая группа получает лист, озаглавленный одним из видов интернет-рисков. На листе две колонки: 1) последствия; 2) меры. В первой колонке участники каждой группы пробуют прописать все неблагоприятные последствия, которые могут быть результатом встречи с интернет-рисками группы вынесенной в заголовок, во второй колонке участники пробуют спроектировать меры, которые бы позволили избежать встречи с интернет-рисками описываемой группы или смягчить, предотвратить негативные последствия. Группы представляют свои работы. Возможные вопросы для обсуждения:

С какими интернет-рисками вы сталкивались?

Какой вид рисков кажется вам наиболее опасным и распространенным?

Что легче сделать предотвратить риск или ликвидировать его последствия?

Упражнение Мозговой штурм

Сейчас мы продолжим работу в группах и создадим правила, которых необходимо придерживаться для обеспечения безопасности и эффективности при работе с цифровыми технологиями.

1 группа – разрабатывает правила информационной безопасности

Пример правил:

- Нужно отказываться от изучения информации, побуждающей наносить вред себе или другим, содержащей призывы к жестокости или употреблению запрещенных веществ, поскольку данные виды информации запрещены Федеральным законом № 436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», а также формирует негативный цифровой след.
- Использовать в качестве источника информации официальные сайты государственных, муниципальных организаций.
- и другие правила.

2 группа – создает правила коммуникационной безопасности

Пример правил:

- В целях безопасности нельзя раскрывать личную информацию: настоящее имя, фамилию, телефон, адрес, номер школы, а также выкладывать свои фотографии и любую другую информацию.
- Нельзя вести себя невежливо и агрессивно, грубить, угрожать другим участникам.
- Нельзя встречаться с Интернет-знакомыми в реальной жизни.
- Необходимо использовать настройки безопасности и приватности.
- и другие правила.

3 группа – думает о правилах технической безопасности

Пример правил:

- В целях безопасности нельзя открывать вложенные файлы электронной почты и сообщений от неизвестного отправителя.
- Необходимо использовать настройки безопасности и приватности, чтобы не потерять свои аккаунты.
- Необходимо использовать современные операционные системы, имеющие серьезный уровень защиты от вредоносных программ, а также антивирусные программы с автоматическим обновлением баз.
- Необходимо ограничить физический доступ к компьютеру для посторонних лиц.
- и другие правила.

4 группа – пишет правила потребительской безопасности

Пример правил:

- Необходимо использовать безопасные сайты, в том числе проверенные сайты интернет-

магазинов и поисковых систем.

- Интернет-покупки должны быть согласованы с родителями.
- Не скачивать приложения из неизвестных источников.
- и другие.

Группам дается несколько минут на обдумывание, после чего спикер от группы озвучивает правила. Остальные группы могут уточнять и дополнять.

Решение кейсов

Предлагаю обсудить конкретные ситуации и определить наиболее безопасные пути их решения.

1. Неизвестный человек добавляется к вам в друзья в социальной сети, некоторое время вы общаетесь на общие темы, затем он предлагает вам встретиться.

(Ответ: небезопасно встречаться с человеком, с которым вы познакомились через сеть).

2. После того как вы отказались встретиться с вашим интернет-знакомым, он пишет вам угрозы и оскорбления).

(Ответ: сообщить родителям).

3. Вам пришло электронное письмо о том, что происходит замена старого образца полиса ОМС на новый образец, и, чтобы подать заявление, необходимо пройти по ссылке ниже.

(Ответ: не переходить по ссылке).

5. Вам предлагается в течение 7 дней бесплатно пользоваться определенным приложением, а после пробного срока перейти на пользование на платной основе, поэтому необходимо привязать карту для списания средств, которое будет происходить по истечении 7 дней.

(Ответ: не привязывать карту).

6. В сообщении от вашего друга в социальной сети содержится просьба о голосовании за его работу со ссылкой на нее, но чтобы проголосовать, вам нужно ввести свои параметры доступа в социальную сеть.

(Ответ: ничего не вводить, подозрительные сообщения и запросы сайтов игнорировать).

7. При скачивании картинки или мелодии из Интернета тебя просят отправить СМС для подтверждения действия на сайте.

(Ответ: не отправлять).

3. Заключительная часть

Синквейн

На основе анализа полученной информации группам учащихся предлагается написать синквейн.

В первой строке - пишем тему, о котором пойдет речь.

Во второй строке – описание объекта в двух прилагательных.

В третьей строке – действия в трех глаголах.

Четвертая строка – фраза из четырех слов, выражающая отношение к объекту.

Пятая строка – существительное, отражающее суть предмета.

Пример синквейна:

Интернет.

Безграничный, актуальный.

Соединяет, обогащает, увлекает.

Использовать можно, но осторожно!

Паутина.

Литература:

1.Полезный и безопасный интернет. Правила безопасного использования интернета для детей младшего школьного возраста: практическое пособие / под ред. Г.У. Солдатовой; 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Федеральный институт развития образования, 2017.

2. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. Ч.1. Лекции. — М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013.
3. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. Ч.2. Практикум. — М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013.
4. Цветкова М.С., Якушина Е.В. Информационная безопасность. Безопасное поведение в сети Интернет. 5-6 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. М.: БИНОМ. Лаборатория знаний. 2020.

Занятие «Общение в интернете: риски и возможности»

Цель: формирование знаний учащихся о правилах безопасного использования Интернета.

Задачи:

1. Дать представление о возможных опасностях для пользователей сети Интернет.
2. Сформировать представление о личной ответственности и бдительности в цифровом пространстве.
3. Развивать критическое мышление.
4. Формировать мотивацию к развитию и совершенствованию цифровой грамотности.

Оборудование и материалы: бумага А4, листы ватмана, клей-карандаш, карандаши, вырезки из газет и журналов, тематические картинки.

Ход занятия

Вводная часть

Педагог: «Добрый день, ребята! У меня к вам просьба, хлопните в ладоши те, кто:

- ✓ является пользователем Интернета?
- ✓ у кого есть своя страничка в социальных сетях?
- ✓ много времени проводит в социальных сетях?
- ✓ у кого друзей в соц. сетях больше, чем в реальной жизни?
- ✓ использует Интернет, чтобы узнать что-то новое, интересное о мире и людях?
- ✓ считает, что Интернет – это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?
- ✓ у кого были какие-либо неприятные случаи, связанные с Интернетом?
- ✓ считает, что Интернет приносит вред физическому здоровью?
- ✓ считает, что Интернет приносит вред психическому здоровью?

Основная часть

Игра «Эмоджи»

Детям предлагается нарисовать на доске как можно больше смайлов. Игра проходит в командах. Время на принятие решения 5 секунд. Выигрывает та команда, которая укажет свой смайл последней.

Итак, многие из вас являются активными пользователями Интернета и знают о нем немало, в том числе и то, что он бывает не безопасен для подростков. Основные угрозы, исходящие из Интернета (информация)

Как вы думаете, какие угрозы могут исходить из Сети Интернета? (Ответы детей)

Ведущий дополняет список.

1. Нежелательные контакты, грубость, оскорбления
2. Мошенничество, ненужные покупки
3. Информация, не соответствующая возрасту
4. Угроза заражения вредоносными программами
5. Интернет-зависимость

6. Сайты, призывающие к терроризму, экстремизму и прочим разрушительным действиям;
7. Последствия предоставления личной информации и др.)

С какими из них вы уже столкнулись сами? Или ваши знакомые, друзья? Как вы отреагировали? Легко ли подбирать достойные слова для отказа.

Какие формы отказа вы знаете? (ответы детей) Сейчас мы рассмотрим разные варианты построения фразы отказа.

АЛГОРИТМ ОТКАЗА:

1. Я – сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил + но я не могу пойти + так как у меня важная встреча + пойдем лучше в кино завтра!»)
2. Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь мне не хочется пойти + хочется, но не могу!»)
3. Анализ ситуации, почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы?»).

Упражнение «Информационный светофор»

Цель: овладение знаниями о предоставлении персональной информации.

Участники получают по 5 красных и по 5 зеленых стикеров. Предлагается записать, какую информацию они с легкостью могут выложить в Интернет – на зеленых стикерах (например, имя, пол, возраст и т.д.), а какой информацией они не поделились бы в Сети (например, адрес, телефон, паспортные данные, информация о родителях и т.д.) – на красных стикерах. После этого ведущий обобщает на доске виды персональных данных и обсуждает их с группой.

Обсуждение:

- Какой вид персональных данных набрал больше всего стикеров (зеленых или красных)? Почему?
- Какой информацией мы делимся более/менее охотно? Почему?

Упражнение «Что делать, если...»

Цель: обучение возможным способам реагирования на опасные предложения в сети.

Подросткам раздаются карточки с описанием спорных ситуаций, которые могут произойти в виртуальном пространстве (по 1 на пару/по 1 на каждого).

После обсуждения подростки зачитывают свою ситуацию и отвечают на вопросы:

- Какую угрозу несет данная ситуация?
- Что бы вы предложили делать в данной ситуации?

Интернет-пространство расширяется, и с этим связано развитие кибермошенничества. Если люди уже научились распознавать мошенников в реальной жизни, и уже не «ведутся» на обычные шутки, то мошенников в интернете распознать гораздо сложнее. Как вы считаете, по каким причинам? Да, глазами преступников не увидишь, и понять, что и как они могут сделать, непросто.

- 1) Вам приходит письмо с уведомлением, что аккаунт на каком-либо сайте взломан, или может быть заблокирован или удален (и т.д.), чтобы этого не случилось, необходима оплата (даже когда вы даже не регистрировались на сайте).
- 2) Вам написал с неизвестной страницы незнакомый человек, желая узнать вас ближе и предлагает вам рассказать о себе, выслать фотографии.
- 3) Вам предлагают подработку в Интернете, обещая хорошее вознаграждение. К примеру, предлагают присоединиться за деньги к митингующим взрослым.
- 4) Незнакомец угрожает выложить ваши фотографии неоднозначного содержания в Интернет, если не выполните его условий.
- 5) Друг (подруга), с которой вы поссорились взяли и выложили вашу переписку, где вы негативно высказывались в адрес общих знакомых в Интернет. Ответите тем же? Выложите его (ее) сообщения?
- 6) Вас забрасывают сообщения с угрозами и оскорблениями, обещая расправиться с вами (или вашей семьей) в реальности.

Обсуждение происходит в процессе упражнения: В заключении можно обобщить, какие важные правила нужно соблюдать, чтобы избежать опасностей в сети?

Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: развитие навыка рефлексии подростков.

Инструкция: Перед вами лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить ещё раз.

- Откровенно говоря, когда я нахожусь в социальной сети...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда я играю в компьютерные игры ...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
- Откровенно говоря, когда я получаю сообщения от незнакомого человека...
- Откровенно говоря, мне не хватает...
- Откровенно говоря, когда я вижу насилие в Интернете...
- Откровенно говоря, когда я прихожу в школу...
- Откровенно говоря, когда я встречаю публичные оскорбления...

Можно предложить тем, кто затрудняется карточки с вариантами ответов:

- ... чувствую себя отлично.
- ... чувствую себя не в своей тарелке.
- ... очень волнуюсь.
- ... чувствую себя уверенно.
- ... сразу лезу в телефон проверять социальные сети.
- ... не хватает смелости (друзей, внимания, денег, уверенности в себе)
- ... мне хочется стать невидимым.
- ... я рад встрече с друзьями.
- ... я боюсь.
- ... мне все равно.
- ... мне хочется с кем-нибудь поделиться.
- ... никому не расскажу, сохраню все в тайне.
- ... поделюсь с другом.

Обсуждение:

- Трудно ли было закончить предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-то новое о себе?

Упражнение «Рекламный баннер»

Цель: формирование осознанной позиции к интернет-рискам и сохранению своего здоровья.

Ход работы: распечатать варианты различных заголовков (можно воспользоваться ненужными газетами или журналами), отражающих актуальную проблематику «Общение в интернете: риски и возможности», (в том числе на тему сохранения здоровья пользователя). Следует подготовить и набор различных картинок на данную тему. Участников разделить на 3 группы и предложить каждой группе создать свой рекламный баннер и продумать его презентацию. Каждая группа по отдельности выходит и представляет свою идею рекламного баннера. Ведущий подводит итоги, выделяя плюсы каждой из групп. Побеждает та группа, участники которой были наиболее активны и сумели сплотиться в единую команду в ходе работы и чей продукт вызвал самое большое обсуждение.

Подведение итогов. Рефлексия занятия

Подводя итоги, следует предложить обменяться эмоциональными откликами участников и поинтересоваться, что особенно запомнилось, о чем узнали впервые, почувствовали ли себя более уверенными перед возможными интернет-опасностями?

Литература:

1. Полезный и безопасный интернет. Правила безопасного использования интернета для детей младшего школьного возраста: практическое пособие / под ред. Г.У. Солдатовой; 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Федеральный институт развития образования, 2017.
2. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. Ч.1. Лекции. — М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013.
3. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. Ч.2. Практикум. — М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013.
4. Цветкова М.С., Якушина Е.В. Информационная безопасность. Безопасное поведение в сети Интернет. 5-6 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. М.: БИНОМ. Лаборатория знаний. 2020.

6 блок «Я и мое здоровье»

Занятие «Я учусь принимать решения»

Цель: развитие самоисследования и самосознания участников для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

Задачи:

1. Рассмотреть этапы процесса принятия решений.
2. Способствовать осознанию влияния собственных поступков на свое будущее.
3. Формировать позитивный настрой на поиск выхода из проблемной ситуации.

Материалы и оборудование: ручки, листы бумаги, раздаточный материал.

Ход занятия

Организационный этап

Вводная беседа:

Упражнение «Цепь событий»

Педагог: Итак, о чем пойдет речь на занятии, вы попробуете догадаться самостоятельно. Что за таинственное умение, помогающие нам в жизни. Разберем простую жизненную ситуацию.

Участникам предлагается картинка с изображением бездомного котенка.

Педагог: Посмотрите на этого котенка. Он вам нравится? Какие чувства у вас вызывает данное изображение? У меня возникает вопрос: «Пройти мимо или позаботиться о нем?».

Участники предлагают возможные варианты: «забрать», «подойти», «пройти мимо». Совместное обсуждение сопровождается одновременным построением схемы.

Педагог: Каждый из предложенных вариантов ответа, предполагает возникновение уже других вопросов. Какие могут быть ситуации дальше?

Итак, делаем вывод о том, что невозможно всю жизнь прожить под стеклянным колпаком, жизни без забот и тревог не бывает. Принимать решение сложно. Часто в нас как будто борются две личности. И каждая из них считает себя правой. А наша задача сделать правильный выбор, о котором вы потом не пожалеете.

Основной этап

Игра «Вопросы»

Задача детей назвать наибольшее количество вопросов, например: Как? Зачем? Почему? Когда? Сколько? и т.п.

Во время совместного обсуждения, можно придумать ситуации, в которых можно использовать тот либо иной вопрос.

Игра «Спорные утверждения»

На 4-х карточках написано одно из следующих утверждений: «Совершенно

согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен».

Задача детей выбрать карточку, ознакомившись со следующими утверждениями:

1. Курение вейпов - безопасно.
2. В Интернете можно оскорблять людей.
3. Нецензурная брань в общественном месте – это преступление.
4. Принимая решение можно не задумываться о последствиях.
5. Внешний вид – это главное.
6. За драку с одноклассником не будет последствий.
7. В том, чтобы прогулять последний урок – нет ничего страшного.
8. Лучше всегда говорить правду.

При групповом обсуждении можно обсудить последствия и ответить на вопрос: почему было трудно принять решение?

Упражнение «Выбор»

Педагог: Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного на первое время... Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования...

Необходимо письменно ответить на вопросы:

В каком городе или даже стране вы находитесь?

Какое у вас время года?

Что вы будете делать?

Каковы ваши действия?

Что вы умеете делать? (составьте список работ)

Что будет потом?

В общем, устройте свою жизнь.

Педагог: Время истекло. Пожалуйста, давайте обсудим ваши действия. Происходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы - это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Для того чтобы учиться какому-либо делу, необходимо все-таки определиться в выборе профессии, а для этого узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы. Определиться в выборе профессии и достичь в ней высоких результатов.

Мини-лекция алгоритм принятия решения:

1. Четкое определение проблемы. О чем требуется принять решение?
2. Собрать и рассмотреть все факты, всю информацию о ситуации.
3. Подобрать возможные варианты решения.
4. Рассмотреть возможные последствия каждого варианта решения (альтернативы).
5. Выбрать наилучший вариант решения (альтернативу), осуществить принятое решение, быть готовым отвечать на него.

Упражнение «Щелчок».

Педагог раскладывает карточки текстом(приложение) вниз в центре круга и предлагает учащемуся:

- взять карточку;
- прочитать вслух проблему;
- в момент, когда педагог щелкнет пальцами, ученик должен сказать первое пришедшее ему в голову решение проблемы. Например, если в карточке сказано: «Хулиган пристает к тебе», ученик может сказать: «Я его ударю» или движениями показывает, как они дерутся.

1. Затем нужно предсказать возможные последствия этого первого решения.

2. Педагог просит других подростков предложить свои варианты решения, а также предсказать возможные последствия с их точки зрения.
3. Педагог предлагает первому добровольцу вернуться к первоначальному решению и посмотреть, следует ли его изменить или оставить прежним? Надо ли учесть другие возможные варианты решения?
4. Педагог просит этого ученика выбрать следующего на ту же роль. Это может быть тот, кто больше других помог в принятии решения.
5. Следующий берет карточку и т.д.

Заключительный этап

Педагог: «Сегодня мы с вами учились принимать обдуманные решения.

-Что вам запомнилось на этом занятии?

-Что вам понравилось?

-Узнали ли вы что-нибудь новое?

Литература

1. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер. 2011 - 416 с.
2. Климова Е.К., Помазина О.А. Психология успеха: практикум по саморазвитию личности. СПб.: Речь. 2016 – 240с.
3. Павлова М.А. Психологические упражнения для школьников. Разминки, энергизаторы, активаторы — Волгоград: Учитель, 2013. - 87с.
4. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. - Волгоград: Учитель, 2009. - 90с.

Занятие «Умей сказать «нет»

Цель: формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.

Задачи:

1. Познакомить детей с упражнениями на расслабление.
2. Познакомить с различными формами отказа.
3. Формировать умение отстаивать свое мнение.

Оборудование и материалы: карандаши, бумага, шаблоны для игр, магниты.

Ход занятия

Организационный этап:

Педагог: наше сегодняшнее занятие посвящено борьбе со стрессом и тревожностью, а также умению сказать «нет!», в различных ситуациях. Вы узнаете различные советы или как сейчас принято говорить «лайфхаки», которые помогут преодолевать различные тревоги, противостоять чужому давлению, и выражать свое собственное мнение. А ещё при выполнении заданий мы с вами будем открывать карточки, за которыми кроется мотивирующая фраза. Наша задача - открыть её полностью!

Упражнение «Страхни»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Педагог: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». Кто-то другой может подумать: «В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять понаделаю их не меньше». А кто-то может сказать себе: «Я не очень

симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?». Другой же может подумать: «Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе - слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее.

Упражнение «Палочка-выручалочка»

Цель: профилактика стрессовых состояний. Уменьшение тревожности у подростков.

Если тревога мешает вам уснуть или сосредоточиться на каком-то деле, вооружитесь простым карандашом и листом бумаги. Внимательно разглядите свое чувство. Где оно находится? Как проявляет себя? Жжет? Колет? Тянет? Какого оно цвета и размера? Представьте, что оно плавится, принимает жидкое состояние и через трубочку, протянутую вдоль вашей руки, вытекает сквозь карандаш на бумагу. Рисуйте каракули, точки, штрихи – все, что придет в вашу голову. Очень скоро вы начнете чувствовать себя лучше, спокойнее и сможете сконцентрировать свое внимание на том, чем собирались заняться.

Педагог:

Итак, мы познакомились с некоторыми способами, позволяющими снять напряжение и бороться со стрессом. Сейчас перейдем к теме не менее важной, а именно умению сказать «нет», в различных ситуациях. Как вы думаете, почему навык отказывать или отказываться так необходим? (Ответы детей).

Основной этап:

Упражнение «ЕСЛИ...» «ТО...»

Цель: формировать представление о последствиях тех или иных поступков.

Работа в парах. Детям раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано:

«Если...», а на втором: «то...» Первый ученик произносит название первого цветка «Если... и указывает проблему: «Я прогуляю урок...» Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «то родители меня накажут...» Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему. Задача ребят придумать как можно больше ситуаций и последствий следующих за ними. В качестве шаблона предлагаются следующие ситуации:

- Прогуляю урок в компании друга...
- Не выполню домашнюю работу...
- Мне предложат покурить в классе...
- Мне предложат испачкать дверь в учительскую...
- Мне предложат распылить перцовый баллончик в школе...

Обсуждение в группе.

Педагог:

Итак, окружение может влиять на вас по-разному, и не всегда положительно. Поэтому так важно уметь отстаивать свое мнение.

Упражнение «У кого больше доводов?»

Цель: Формировать умение отстаивать свое мнение. Развитие коммуникативных навыков. Ведущий крепит изображение яблока с утверждением на доску, а игроки его подтверждают, при этом на «червячках» указывают свои аргументы. Можно приводить в качестве доводов и какие-то примеры из жизни. (Порой детям так бывает легче). Если в игре примет участие много детей, застенчивый ребенок рискует остаться в тени, поэтому

играть стоит втроем, а еще лучше — вдвоем. (Приложение 2).

Примеры утверждений:

- Читать полезно, (потому что...).
- Ссориться плохо, (потому что...).
- Уроки лучше делать побыстрее.
- Лучше иметь много друзей, чем мало.
- Иметь собаку — это здорово!
- Пятерка лучше четверки.

Педагог: Отстаивать свое мнение безусловно очень важно, но не менее важным и значимым является умение отказывать в различных ситуациях. Существуют различные формы отказов, сейчас мы рассмотрим с вами некоторые из них. Это поможет вам в дальнейшем формулировать свой отказ без грубостей и агрессии.

- отказ-соглашение («Ребята, - спасибо, но мне так неудобно вас затруднять»).
- отказ-обещание («Пойдем завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня контрольная по математике»).
- отказ-альтернатива («Пойдем завтра в кино» - «Давай лучше погуляем в парке»).
- отказ-отрицание («Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды»).
- отказ-конфликт (Отрицание может, содержать оскорбления и угрозы).

Упражнение «Жизненные ситуации».

Цель: расширение знаний подростков о способностях выражения аргументированного отказа.

Дети делятся на три группы, каждой группе предлагается разобрать три жизненные ситуации и придумать конструктивные отказы. При этом каждой группе выдаются карточки с изображением и описанием ситуации на обратной стороне которых нужно указать варианты отказа (Приложение 3)

Педагог:

Итак, сейчас мы попробуем разобрать различные жизненные ситуации, в которых вам потребуется выразить отказ или несогласие.

1. Останавливается машина, незнакомый человек за рулем:

- Мальчик, ты местный? Пожалуйста, помоги мне, я очень плохо ориентируюсь в чужой местности, покажи как проехать в местную администрацию. Садись в машину, покажешь дорогу, а потом я тебя довезу, куда скажешь.

2. Незнакомый человек на улице:

- Молодой человек, можно тебя попросить отнести этот пакет в офис, я тебе заплачу (хочу сделать сюрприз своей девушке).

3. Знакомый во дворе, друг, одноклассник:

- Слушай, друг, я попал в такую неприятную ситуацию, мне очень срочно нужны деньги.

Мои родители деньги держат в банке, а ты говорил, что у твоих родителей деньги свободно лежат. Возьми потихоньку у родителей три тысячи, я тебе потом отдам, ты им опять незаметно положишь.

4. Знакомый, друг, одноклассник:

- Слушай. Купи у меня айфон. А то мне родители купили, и бабуля приехала привезла в подарок. Куда мне два. Я тебе по дешевке продам.

5. Знакомая, подруга, одноклассница:

- Я завтра на день рождения иду, а надеть нечего... У тебя же вроде платье такое клеевое есть. Дай мне его на один день, а я тебе его потом постираю и отдам.

6. Знакомый, друг, одноклассник:

- У меня знакомый в армию уходит, сегодня вечером провода. Пойдем со мной, повеселимся.

7. Одноклассник:

- Я такую классную игру скачал, давай уйдем с последних уроков, подумаешь там история да физика, пойдём ко мне поиграем.

8. Незнакомый человек на улице:

- Девушка, извини, пожалуйста, можно позвонить с твоего телефона. У меня мать дома больная, а батарейка села, мать, наверное, волнуется.

9. Знакомый во дворе, друг, одноклассник:

- Можно я у тебя оставлю коробку на время, а то у меня мать дома, а если я что-то приношу, он сразу вопит, как ненормальная, заставляет унести. А мне всего на недельку, потом я заберу.

Обсуждение ответов.

Заключительный этап

Упражнение «Живая анкета»

Цель: групповое обсуждение результатов проведенных упражнений, подведение итогов.

Совместное составление фразы «Свобода начинается со слова – «нет!», обсуждение в группе:

- Как вы понимаете смысл данного высказывания?

- Считаете ли вы для себя полезным это высказывание?

Литература:

1. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер. 2011 - 416 с.
2. Куприянов Организация и методика проведения игр с подростками: Взрослые игры для детей / Куприянов, Б.В. и. - М.: Владос, 2013. - 216 с.
3. Рудякова О.Н. Развитие культуры общения в подростковой среде. — Волгоград: Учитель, 2021 г. - 151 с.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М.: Генезис. 2010 - 541 с

6. Приложения

Уровень развития самоконтроля	Реакция ребенка на неудачу в работе, развитие умения самостоятельно найти неточности, ошибки в работе, развитие способности выделять причины возникающих трудностей.	3б. - уровень саморефлексии и самоконтроля в пределах возрастной нормы																			
		2б.- ожидает помощи и эмоциональной поддержки взрослого																			
		1б. - бросает работу, теряет к ней интерес																			
Уровень развития умения самостоятельно ставить задачи и организовывать собственную деятельность по их достижению.	Умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении широкого круга проблем, в том числе поискового характера.	3б. - высокий уровень развития умения самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении широкого круга проблем, в том числе поискового характера																			
		2б. - требуется помощь и поддержка при решении проблем.																			
		1б. - использует неконструктивные решения проблемных ситуаций.																			
Уровень развития умения прогнозировать события, развивать процессы и результаты деятельности	Умение оценивать и прогнозировать последствия и риски, умение проектировать, использовать приемы анализа и	3б. - высокий уровень целеполагания (умеет выстраивать ближайшую, промежуточную и долгосрочную перспективы с учетом индивидуальных способностей и возможностей)																			

	<p>синтеза для решения поставленных задач.</p>	<p>2б. - средний уровень целеполагания (при планировании ближайшей и промежуточной перспектив требуется незначительная помощь со стороны взрослого)</p>									
		<p>1б. - низкий уровень целеполагания (испытывает значительные трудности при ранжировании целей, навык выстраивания ближайшей, промежуточной и долгосрочной перспектив не сформирован).</p>									
<p>Уровень развития саморегуляции</p>	<p>Умение осознанно планировать и программировать поведения</p>	<p>3 б. - высокий уровень саморегуляции (ребенок самостоятелен, гибко и адекватно реагирует на изменение условий. Выдвижение и достижение цели у него в значительной степени осознанно. Способен компенсировать влияние личностных, психологических особенностей, препятствующих достижению цели. Уверенно чувствует себя в незнакомых ситуациях.</p>									

		2 б. - средний уровень саморегуляции (ребенок самостоятелен. Выдвижение и достижение цели у него в достаточной степени осознанно. Отмечается незначительное повышение уровня ситуативной тревожности в незнакомых ситуациях и ситуациях выбора.											
		1 б. - потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, высокая зависимость от ситуации и мнения окружающих людей, снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей. Успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.											
Общее количество баллов													
Уровень развития социальной компетентности													

Уровень развития социальной компетентности: 19-24б. - высокий уровень, 13-18 б. - средний уровень, 8-12 б. - низкий уровень.

Анкета обратной связи*

Уважаемые участники! Просим вас заполнить эту анкету обратной связи. Обведите в кружок соответствующий балл. Ваше мнение очень важно для нас.

На занятии я чувствовал(а) себя беспокойно	1 2 3 4 5	На занятии я чувствовал(а) себя спокойно
Мне было не интересно на занятии	1 2 3 4 5	Мне было интересно на занятии
Занятие было для меня бесполезным	1 2 3 4 5	Занятие было для меня полезным
Я не узнал(а) для себя новую информацию	1 2 3 4 5	Я узнал(а) для себя новую информацию
Я не хотел(а) бы рекомендовать занятие другим подросткам	1 2 3 4 5	Я хотел(а) бы рекомендовать занятие другим подросткам

Благодарим за участие!

Анкета обратной связи по блоку**

Уважаемые участники! Просим вас заполнить анкету обратной связи. Ваше мнение очень важно для нас.

1. Оправдались ли твои ожидания от участия в занятиях:
 - Да
 - Нет
 - Частично
2. Что было самым важным на занятиях (можно выбрать несколько вариантов):
 - Узнал(а) новое о себе
 - Узнал(а) новое о других
 - Стал(а) лучше понимать себя и других
 - Интересное общение со сверстниками
 - Комфортная обстановка на занятиях
3. Полученные на занятиях знания и навыки помогут тебе в жизни:
 - Да
 - Нет
 - Частично
4. Хочешь ли ты посещать подобные занятия:
 - Да
 - Нет
 - Затрудняюсь ответить
5. Посоветуешь другим подросткам посещать такие занятия:
 - Да
 - Нет
 - Не знаю

Благодарим за участие!

*Анкета обратной связи проводится по результатам отдельного занятия.

**Анкета обратной связи проводится по результатам блока/ цикла занятий.

Дидактические материалы для проведения занятий

Блок 2. Я и друзья

Занятие «Моя жизненная позиция – быть другом»

Алгоритм написания синквейна



Схема синквейна



Блок 3. Я и семья.

Занятие «Строим мосты»



КОМПЛЕКС МЕР ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ПОСТРАДАВШИМ ОТ ДЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ, ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ «БЕЗОПАСНОЕ ДЕТСТВО»

БУ ВО «Череповецкий центр ППМСП»

«Строим мосты»



Правила взаимодействия



Участвуют все – говорит один



Все вопросы – умные



Телефоны выключаем, звоним – в перерывах



Вперед не забегаем



Правило «Стоп»



Следим за временем



Аплодисменты выступающим



Работаем на результат



Конфликт

Общение

Что мы ждем от общения?



Взрослый

Подросток

ПРОТИВОРЕЧИЯ В.....

КРИЗИС 危机

Опасность

Возможность



Конфликт – это...



Конфликт – это...



нарушение процесса общения, возникающее как следствие противоположных интересов, взглядов, мнений и вызывающее серьезное разногласие

Конфликт – это



Конфликт – это



Блиц-опрос «Оценка уровня конфликтности в разные периоды школьной жизни»

Начальная школа

0 _____ 5

Старшая школа

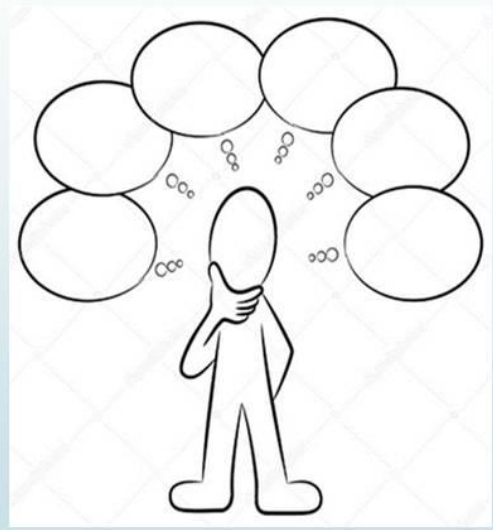
0 _____ 5



Что мы ждем от общения?



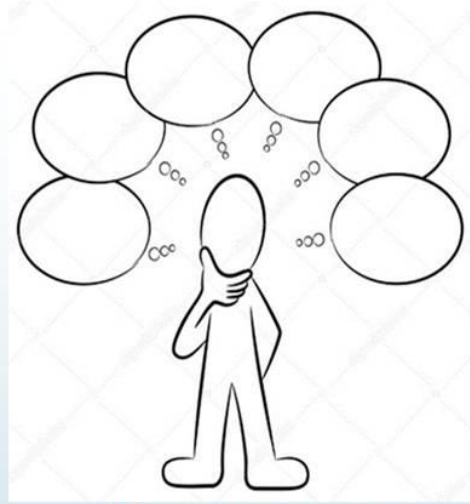
Взрослый



Подросток



Взрослый



Подросток

ЕДИНЫ

ПРОТИВОРЕЧИЯ

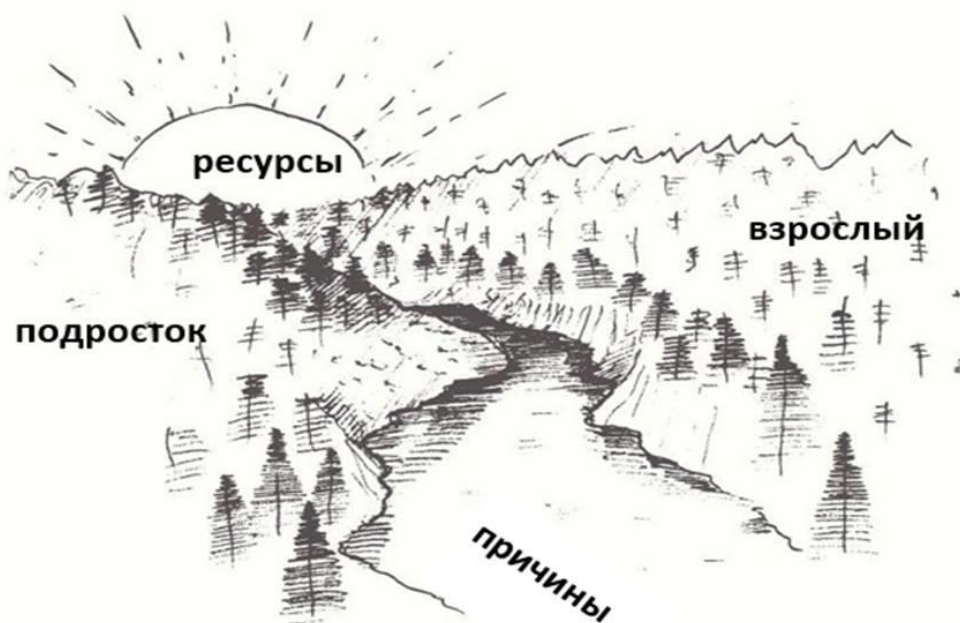
Конфликт

危机

Опасность

Возможность

Игра «Строим мосты вместо стен»



Игра «Строим мосты вместо стен»

В давние времена отправил некий царь гонца к царю соседних земель. Гонец запоздал и, поспешно вбежав в тронный зал, задыхаясь от быстрой езды, начал излагать поручение своего владыки: «Мой господин... повелел вам сказать, чтобы вы дали ему... голубую лошадь с чёрным хвостом... а если вы не дадите такой лошади, то...». «Не желаю больше слушать!» — перебил царь запыхавшегося гонца. — «Доложи своему царю, что нет у меня такой лошади, а если бы была, то...» Тут он запнулся, а гонец, услышав эти слова от царя, который был другом его владыки, испугался, выбежал из дворца, вскочил на коня и помчался назад докладывать своему царю о дерзком ответе. Когда выслушал царь такое донесение, он страшно рассердился и объявил соседскому царю войну. Долго длилась она — много крови было пролито, много земель опустошено — и дорого обошлась обеим сторонам. Наконец оба царя, истощив казну и изнулив войска, согласились на перемирие, чтобы обсудить свои претензии друг к другу. Когда они приступили к переговорам, второй царь спросил первого: — Что ты хотел сказать своей фразой: «Дай мне голубую лошадь с чёрным хвостом, а если не дашь, то...»? — «...пошли лошадь другой масти». Вот и всё. А ты что хотел сказать своим ответом: «Нет у меня такой лошади, а если бы была, то...»? — «...непременно послал бы её в подарок моему доброму соседу». Вот и всё.

Игра «Строим мосты вместо стен»

Два человека не могли поделить один апельсин. Каждый утверждал, что его апельсин и не хотел уступать другому. Не известно, чем бы закончилась эта история, если бы этим людям не пришла в голову простая, но совершенно гениальная мысль выслушать другого. И тогда выяснилось, что одному нужен апельсин для того, чтобы выжать из него сок, а второму, чтобы из семечек вырастить новое дерево. Оказывается, можно решить проблему.

Игра «Строим мосты вместо стен»

Жил-был один очень вспыльчивый молодой человек. Однажды отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

Точки роста и развития



«Золотое правило общения»



«Золотое правило общения»



Сегодня
я понял...
я узнал...



*Единственная
настоящая роскошь-это
роскошь человеческого
общения.
Антуан де Сент-
Экзюпери.*



Блок 3. Я и семья.

Занятие «Семейные ценности»



"Семья и семейные ценности"



Что такое семья?



Какая семья называется
счастливой?

Что такое семейные
ценности?



Что такое
СЕМЬЯ?





**«ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ»
«СТО РАЗ ЛЮБОВЬ, СТО РАЗ ПРОЩЕНИЕ,
СТО РАЗ ТЕРПЕНИЕ».**





Выбери семейные ценности

Дети Забота Ненависть Дружба
 Болезнь Уважение Терпение
 Радость Ссора Доверие
 Любовь Вражда
 Дом Поддержка Здоровье
 Злоба Добро Тепло Счастье Уют
 Ответственность Согласие
 Недоверие Понимание Чистота
 Спокойствие Ложь Выручка
 Грубость



СИНКВЕЙН

ПРАВИЛА НАПИСАНИЯ СИНКВЕЙНА

- **1 строчка** – существительное. **Семья**
- **2 строчка** – два прилагательных. **Какая она?**
- **3 строчка** – три глагола.
Что она делает? делают?
- **4 строчка** – четыре слова – предложение.
Предложение о семье или пословица.
- **5 строчка** – одно слово – **ассоциация, синоним**, или, как по-другому можно назвать семью





любовь доверие
понимание

М А М А Я П А П А

Б Д	любить свою		грубить	Б С
А Е	семью			Р Е
Б Д	быть	[Yellow box]	огорчать	А С
У У	внимательным		ругаться	Т Т
Ш Ш	заботливым		предавать	Р
К К	помогать			А
А А				

кров	начало начал	очаг
причал		крепость



Что на свете всего дороже?

Семья.

А что значит семья?

Это – семья.

Без чего не может быть она?

Без папы, мамы и меня.

А чем же скреплена она?

Любовью, заботой и теплом.

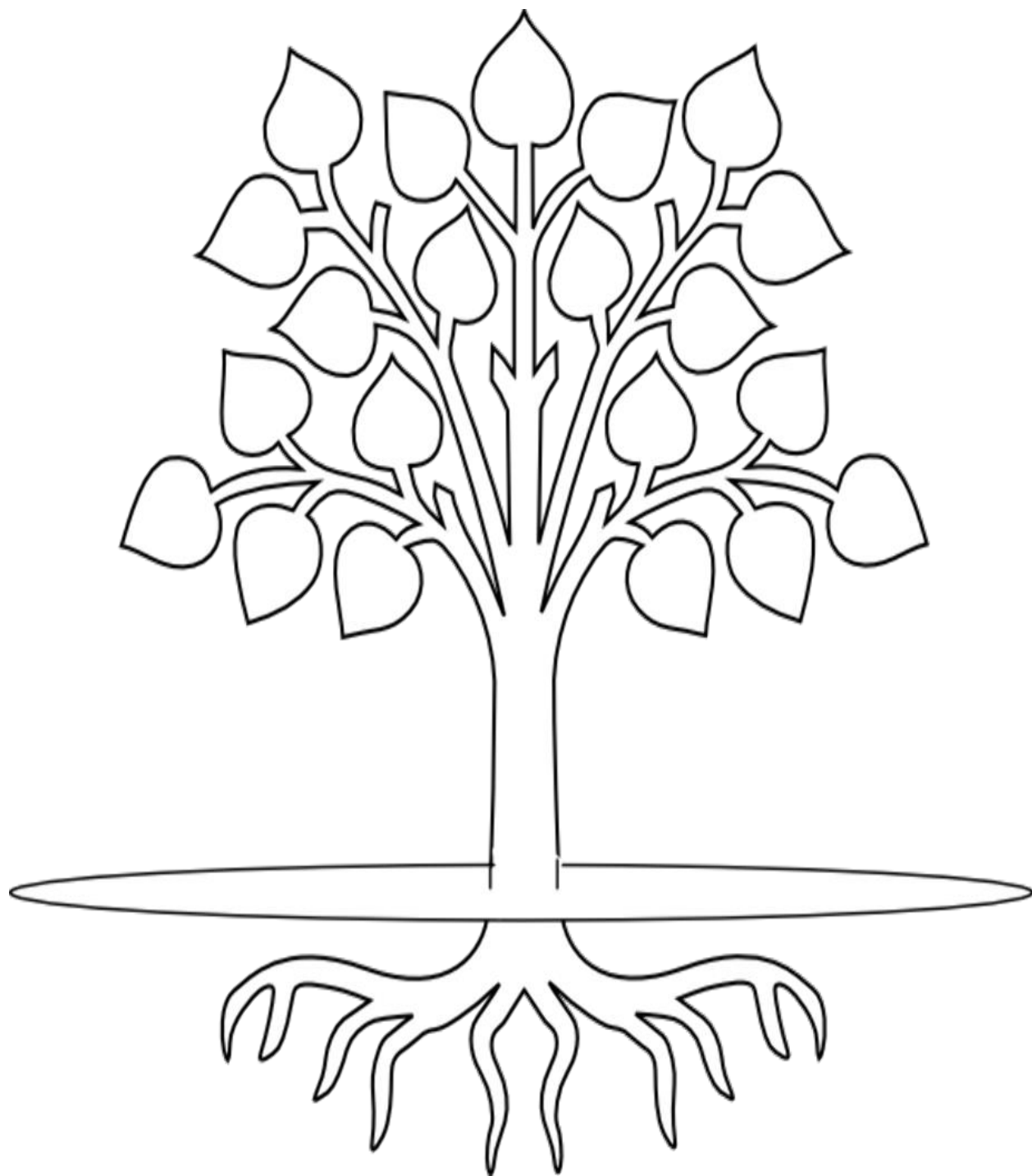
Ведь все мы связаны семьёй.

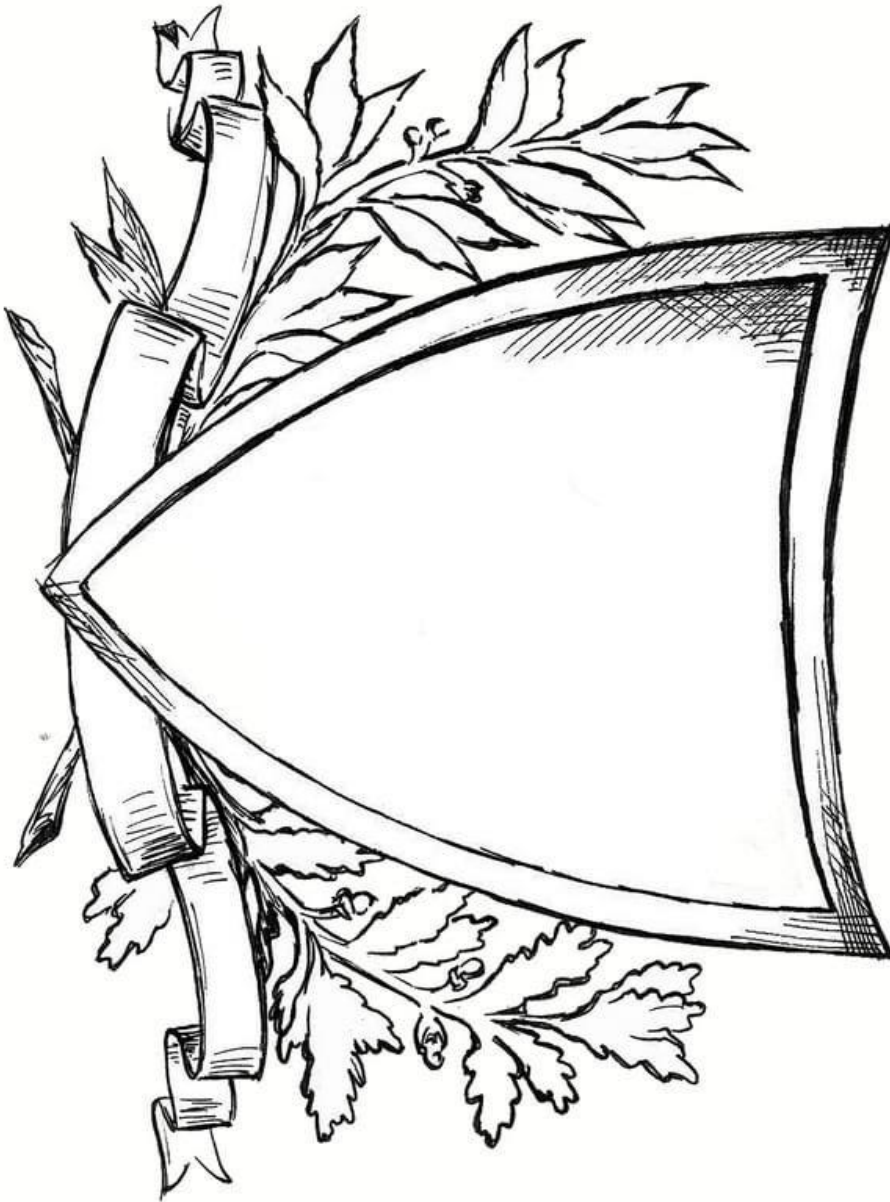


Пусть всё это только игра,
Но ею сказать мы хотели:
 Великое чудо семья!
Нет в жизни важнее цели!
 Храните её! Берегите!



Занятие «Семейные ценности»






Комплект информационно - мотивационных карточек
«Лайфхаки для подростков»
Блок 1. Я и Я

БУ ВО Череповецкий центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи

Лайфхаки для подростков. Как справиться с эмоциями?



Савицкая Юлия Евгеньевна, социальный педагог

БУ ВО Череповецкий центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи

Что влияет на эмоциональное состояние?

<p>Изменения в организме. Не секрет, что для периода полового созревания характерна гормональная перестройка, которая, в свою очередь, подпитывает эмоциональную нестабильность, перепады настроения.</p>	<p>Отношения. Даже при хороших оценках и благоприятном климате в семье не всегда получается найти друга, завязать разговор или выразить симпатию сверстнику.</p>
<p>Школа. Широкая область, в которой играют роль требования, предъявляемые как самим учебным заведением, так и родителями, а также успеваемость и успехи, влияющие на самооценку.</p>	<p>Семья — фундамент всей жизни и ценностей. Серьезные материальные затруднения, смена жительства и, соответственно, отрыв от привычного круга друзей.</p>



Савицкая Юлия Евгеньевна, социальный педагог

БУ ВО Череповецкий центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи

Как себе помочь?

- 

Дыхание. Самое простое и очевидное, но тем не менее очень эффективное средство. Чтобы привести себя в более-менее ровное состояние, сделайте глубокий медленный вдох и так же медленно выдыхайте.
- 

Общение. Если что-то тревожит или не дает покоя, лучшее решение — выразить наболевшее словами в корректной, уважительной форме.
- 

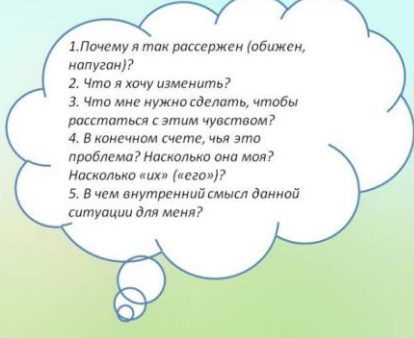
Описание эмоций. И позитив, и негатив — часть жизни. Мы не только радуемся или приятно волнуемся перед долгожданной встречей, но и злимся, обижаемся, испытываем вину. Для любого человека (и особенно еще юного) важно понимать, что именно он чувствует. Также плохая тактика — подавлять накопившееся напряжение.
- 

Переключение. Сторонние интересы (помимо учебы), хобби — хороший путь канализации напряжения, то есть конструктивного его выхода.

Савицкая Юлия Евгеньевна, социальный педагог

БУ ВО Череповецкий центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи

Анализ негативных эмоций:



1. Почему я так рассержен (обижен, напуган)?
2. Что я хочу изменить?
3. Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?
4. В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько «их» (его)?
5. В чем внутренний смысл данной ситуации для меня?

Савицкая Юлия Евгеньевна, социальный педагог

БУ ВО Череповецкий центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи

Правила выражения негативных чувств

- ✓ Не откладывайте выражение чувств, делайте это сразу.
- ✓ Объективно опишите ситуацию: «Я рассердился, потому что ...».
- ✓ Используйте местоимение «я».
- ✓ Называйте свои чувства по имени: «Я злюсь», «Мне неприятно», «Я расстроен».
- ✓ Подкрепляйте свои высказывания действиями: мимикой, жестами, интонацией.
- ✓ Точно сформулируйте, чего вы хотите.
- ✓ Выслушайте спокойно все аргументы партнера.

Савицкая Юлия Евгеньевна, социальный педагог

Блок 2. Я и друзья



МОЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ – БЫТЬ ДРУГОМ



КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПОДКОЛЫ

- Реакция на неудачную шутку зависит от того, чья она.
- Если шутки — близкий человек, который не подумал, лепнул глупость, прямо скажи ему, что шутка тебе неприятна или что считаешь эту тему совсем не смешной. Добродетельно настроенный человек поймет и извинится.
- Если подкалывает товарищ, с которым ты периодически перебиваешься замечаниями, игнорируй неудачный юмор или отшучивайся. Используй следующие методы:

переводи тему. Не обращай внимания и не улыбайся виновато. Сразу после недоразумения выведи разговор о чем-то другом.

и вырази уважение! Если в твой адрес прозвучал неприятный шутка по поводу достижений, карьеры, образования скажи: «Да ты что! Мне можно тебе только позавидовать, ведь изобрел(а) ты такое гениальное изобретение!»

укажи собеседнику на неадекватное поведение. Скажи: «Смотри, устал уже работать. Наверное, стоит сделать перерыв и расслабиться».

Смеялся. Смотри выступления комиков, запомнишь, как они шутят, запишишь смешные фразы — так у тебя будет больше шансов не дать себя в обиду!

Сарказм. Сарказм — это ирония, высказанная над какой-либо ситуацией или событием. Сарказм не подразумевает грубого оскорбления или жесткого момента, например: «А ты не попробуй уметь, ты же так говоришь?» Оскорбительная.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

- Сохраняй спокойствие**
 - Следи за эмоциями
 - Снижай напряжение
 - Отложи разговор
- Определи причину инцидента**
 - Какие слова спровоцировали конфликт?
 - Что должно измениться, чтобы конфликт прекратился?
 - Какой результат тебя устроит?
- Проявляй уважение**
 - Не перебивай, не угрожай
 - Не отвечай на оскорбления
- Четко формулируй аргументы**
 - Говори о том, в чем уверен
 - Говори понятным языком для собеседника
 - Говори о поступках, а не о личности оппонента
- Говори с помощью «Я-предложений»**
 - «Я чувствую...»
 - «Я бы хотел...»
- Озвучивай идеи примирения**
 - Вместе подбирайте варианты
 - Составьте список шагов. Чтобы исправить ситуацию

КАК ВЕРНУТЬ ДРУЖБУ?

- Составь список плюсов и минусов**
 - Постарайся четко сформулировать, что именно не устраивает, почему кажется, что дружба себя исчерпала
 - Сравни количество плюсов и минусов
 - Ответь на вопрос: «а можно ли изменить ситуацию, если бы ты этого захотел»
- Поговори с другом/подругой**
 - Попроси поделиться мнением о ваших отношениях
 - Используй «Я-высказывания»
- Попробуй увлечь друга своими интересами**
 - Возможно, ему понравится ваше увлечение и вы сможете развиваться в одном направлении
- Попробуй строить отношения по-другому**
 - Учитывать, что не сможете общаться, как раньше
 - Делать вместе то, что интересно обоим

КОГДА ДРУЖБУ ПРИДЕТСЯ ЗАВЕРШИТЬ

- Обязательно объяснитесь с другом/подругой, сообщите о своем решении спокойно и уважительно. Старайтесь говорить о себе и своих чувствах, дайте понять, что искренне благодарны за время, проведенное вместе, и за то, чему научились у него. Такая беседа неприятна для всех, но она необходима, так как гораздо обиднее догадываться о том, почему с вами перестали дружить, не отвечая на звонки и сообщения, отписываются в социальных сетях и игнорируют при личной встрече.
- Не сплетничайте, если одноклассники или новые приятели будут расспрашивать вас, в чем дело. Постарайтесь завершить дружбу с уважением, как бы сложно вам не было.



Лайфхаки для подростков. Как стать более уверенным в себе?



Смеловайте Юлия Евгеньевна, социальный педагог

Что значит быть уверенным в себе?



Смеловайте Юлия Евгеньевна, социальный педагог

Как поверить в себя?

- Сосредоточится на своих достоинствах и развивать их.**
- Не сравнивать себя с другими.**
- Помогать другим людям.**
- Разрешить себе ошибаться.**



Смеловайте Юлия Евгеньевна, социальный педагог

Как принимать критику?

- Правильная установка**
 - необъективное мнение не имеет значения.
- Спокойствие**
 - помните с какой целью задавают
- Грамотный ответ**
 - не спорьте, но и не давайте себя в обиду.
- Анализ**
 - делайте правильные выводы.
- Благодарность**
 - за возможность проработать ошибки.

Смеловайте Юлия Евгеньевна, социальный педагог

Способы стать более уверенным в себе

<p>Принимайте участие в школьных мероприятиях.</p> <p>Существует множество способов поддерживать отношения со своими сверстниками. Общие цели, стремления и участие в совместных проектах помогают сблизиться с другими подростками. Достижение намеченных целей, вы будете становиться уверенной в себе личностью.</p>	<p>Используйте язык тела.</p> <p>Учитесь устанавливать и сохранять зрительный контакт сначала с близкими людьми. Далее переходите к более сложным заданиям. Не поддавайтесь соблазну прикрыть глаза волосами или свернуться в клубочек. Не сутультесь. Улыбайтесь. Благодарная искренняя улыбка вы будете выглядеть лучше и дружелюбнее.</p>
<p>Займитесь чем-то новым для себя. Подростковый возраст — это период самопознания. Позвольте себе пробовать что-то новое и при этом допускать ошибки. Вы поймете, что если вы потерпите неудачу, это не конец света.</p>	<p>Ищите способы начинать дружеские отношения</p> <p>Вам не нужен большой круг друзей, поэтому не делайте акцент на популярность. У вас должно быть несколько близких друзей, с которыми вы можете общаться и весело проводить время. Самое главное — вы должны доверять им.</p>

Смеловайте Юлия Евгеньевна, социальный педагог

Выхожу В оффлайн



Как знакомится?

Как понять, что интересен собеседнику?

Как начать диалог?

Как поддержать разговор?



Как начать диалог?



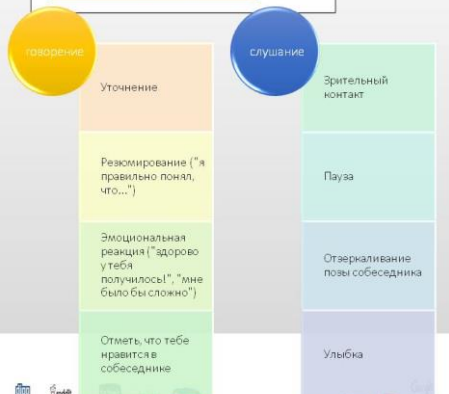
смол-ток (от англ. small talk), дословно переводится с английского как «маленький разговор»

<p>Выберай нейтральную тему</p> <ul style="list-style-type: none"> • Погода, учеба, праздники, каникулы, любое другое значимое событие 	<p>Будь готов(а) сменить тему.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каждая фраза может стать мостиком к новой теме, когда собеседника интересна 	<p>Говори не только о себе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спрашивай мнение собеседника, интересуя его опытом и знаниями о теме разговора 	<p>Не затягивай.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Идеальная длительность смол-тока - 2-5 мин. Закончить смол-ток можно улыбкой, кивком головы, поклоном.
--	---	---	--

Как знакомиться?



Как поддержать разговор?



Как понять, что интересен собеседнику?





5 правил дружбы

Лайфхаки для подростков

Прокачай свои ресурсы

- > Что главное в дружбе?
- > Как поддержать хорошие отношения с вашим лучшим другом?
- > Что делать в ссоре?
- > Как укрепить дружбу?
- > К кому обратиться за помощью?



1

Укрепляйте дружбу

- ✓ Проводите время вместе
- ✓ Не выдавайте секреты и тайны
- ✓ Ищите общие интересные темы для разговора



2

Поддерживайте дружбу

- ❑ Звоните друг другу чаще
- ❑ Проявляйте инициативу – приглашайте первым гулять
- ❑ Находите время для встреч
- ❑ Будьте доступны для общения ВСЕГДА!



3

Оберегайте дружбу в конфликте

- ❖ Старайтесь сохранять спокойствие
- ❖ Слушайте внимательно друга
- ❖ Будьте готовы взять на себя ответственность в конфликте, ссоре
- ❖ Постарайтесь найти решение проблемы, которое устроит каждого из вас



4

Цените дружбу

- Уважайте мнение, увлечения друга
- Никогда не лгите другу
- Будьте готовы прийти на помощь
- Научитесь слушать друг друга
- Будьте рядом ВСЕГДА!



5

Храните дружбу

- Будьте всегда в открытом доступе
- Будьте поддержкой и опорой
- В трудных ситуациях не стесняйтесь обращаться за советом, помощью к родителям, психологу

 <p>лайфхаки</p> <p>КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТОВ С РОДИТЕЛЯМИ</p> <p>для подростков</p>	 <p>Следи за тем ЧТО и КАК говоришь</p> <p>Строим мосты</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Говори спокойно, не кричи, не груби✓ Объясни свою точку зрения, выслушай другую✓ Защищайся с помощью аргументов, а не с помощью оскорблений
 <p>Строим мосты</p> <p>Будь открыт к общению</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Выбирай время для беседы✓ Не вспоминай прежние обиды и ссоры✓ Не копи проблемы, открыто расскажи	 <p>Строим мосты</p> <p>Будь честным</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.✓ Если произошла ссора и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь!
 <p>Строим мосты</p> <p>Контролируй эмоции</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на «двойку», поставленную «ни за что», не срывай настроение на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.✓ Постарайся объясняться с родителями человеческим языком — это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.	 <p>Строим мосты</p> <p>Учись договариваться</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.✓ Распределение домашних обязанностей - повод договориться без ссор и обид

Блок 4. Я и школа

Я не дам себя обижать

Как понять, что меня травят?

С тобой демонстративно не общаются, игнорируют. Это происходит постоянно	О тебе постоянно распространяют слухи. При этом ты точно не делал того, в чем тебя обвиняют
Тебя постоянно прилюдно оскорбляют, обзывают, придираются. Явных причин для ссор и конфликтов нет	В соцсетях и мессенджерах распространяют фото и видео, высмеивающие тебя; грубые комментарии
Тебе угрожают, тебя толкают, даже бьют. Это происходит периодически.	У тебя без спроса берут вещи, нарочно портят и ломают, забирают себе. Любые просьбы прекратить вызывают веселье у обидчиков

Ты начинаешь бояться встречи с теми, кто тебя обижает, избегаешь мест, где можешь с ними встретиться...

Как себя вести в ситуации травли?

Что нужно делать в ситуации травли?

неправильно

- Спорить
- Отвечать тем же
- Угрожать
- Делать вид, что не слышишь, но при этом краснеть
- Делать вид, что смешно
- Плакать и жаловаться
- Ввязываться в драку и пытаться непременно все остановить

правильно

- Пожать плечами («может и так»)
- Улыбнуться («Я рад, что вам весело»)
- Задать встречный вопрос («Тебе хочется так думать?»)
- Согласиться («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметил»)
- Дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»)

- Обязательно расскажи о случае травли взрослым, которым доверяешь. Не скрывай подробности
- ПОСТАРАЙСЯ ВСТУПИТЬ В ПЕРЕГОВОРЫ С ОБИДЧИКАМИ, УЗНАЙ, ПОЧЕМУ ПРИДИРАЮТСЯ ИМЕННО К ТЕБЕ**
- Сохраняй самообладание и спокойствие. Твои бурные эмоции только раззадорят обидчиков
- Зови на помощь, если тебя собираются ударить, отнять вещи. Постарайся убежать туда, где есть взрослые.

Позвони по телефону доверия или обратись в кризисный центр

Как не оказаться в ситуации травли

Куда можно обратиться за помощью

- Старайся не ввязываться в конфликты из-за пустяков. Если это невозможно – веди цивилизованные переговоры, постарайся прийти к компромиссу
- Если тебе предложат стать участником травли – ни в коем случае не соглашайся! Однажды в такой ситуации можешь оказаться ты или близкий тебе человек.
- Старайся не обижать других, не грубить, поступать так, как поступают хорошие, добрые люди.
- Старайся постоянно укреплять свою самооценку и вести себя уверенно. Ищи свои сильные стороны и развивай их. Это сделает тебя психологически сильнее.
- Обзаводись друзьями. Чем больше у тебя хороших знакомых, тем дружнее ваш класс или секция и тем меньше вероятность, что в такой компании возникнет травля.

От травли не застрахован никто. Помни, что травля – это проблема группы, а не того, кого травят.

Горячая линия «Детский телефон доверия»
8-800-2000-122
анонимно; для детей, подростков и их родителей

Горячая линия «Помогите мне»
<https://resurs-center.ru/pomogite-mne>
+7 (904) 932-64-77

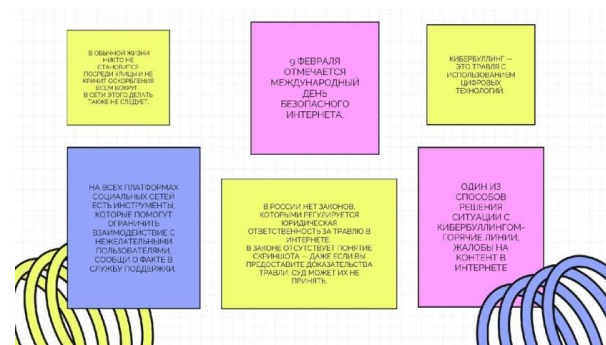
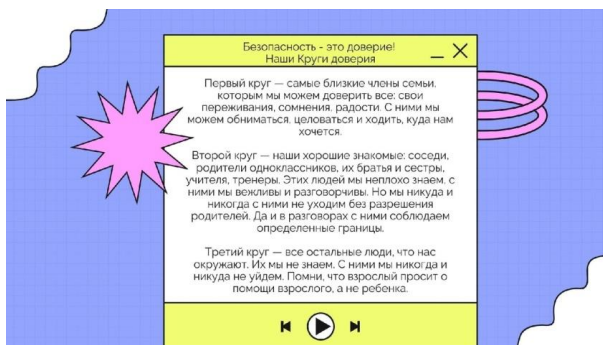
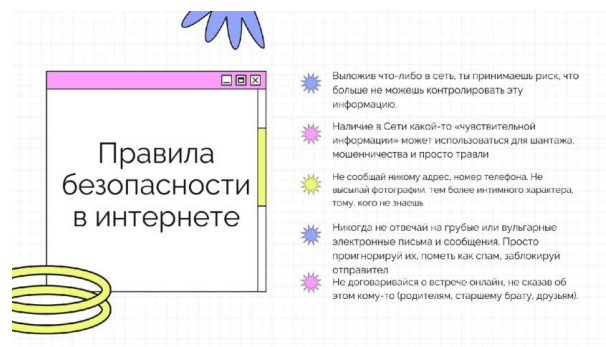
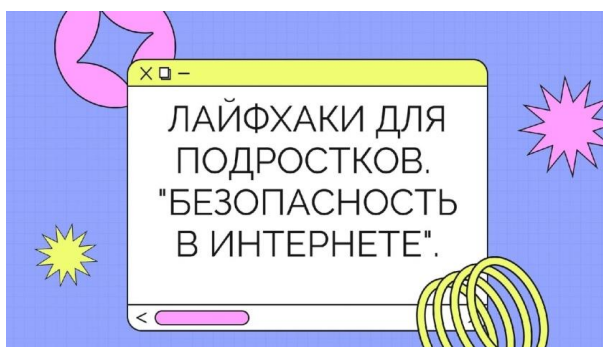
"Digital психолог"
Информационно-консультативное сообщество
https://vk.com/hotline_help_me

Проект «Наставничество»
Фонд социальных, культурных и образовательных инициатив
[2020фонд.pf/#nastavnik](https://2020fond.pf/#nastavnik)

Горячая линия «Травли.NET»
8-800-500-44-14
(пн – сб, с 12:00 до 22:00)

Единый российский телефон доверия
8-800-333-44-34

Блок 5. Я и Интернет



Нахождение в сети имеет и свои плюсы



Блок 6. Я и моё здоровье

БУ ВО «Череповецкий центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи»

Умей сказать «НЕТ!»



Савицкая Юлия Евгеньевна, социальный педагог

БУ ВО «Череповецкий центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи»

Почему так важно – уметь сказать «НЕТ»?

Умение говорить «нет» - это социальный навык, который в наше время необходим:

- для того, чувствовать себя уверенно;
- сделать свою жизнь комфортной;
- чтобы не попасть в неприятную ситуацию;

Савицкая Юлия Евгеньевна, социальный педагог

БУ ВО «Череповецкий центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи»

МИФЫ, по которым НЕ принято говорить «НЕТ»:

я не могу отказать родственникам, семье	если я откажу, то обижу человека/ подведу/ испорчу с ним отношения...
я не могу отказать другу	если я откажу человеку, то он будет хуже ко мне относиться
если я выполню просьбу этих людей – они будут хорошо ко мне относиться	если я откажусь что-то сделать – все будут считать меня трусом/ слабаком

Савицкая Юлия Евгеньевна, социальный педагог

БУ ВО «Череповецкий центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи»

Формы отказов


	Отказ согласие Пример: «Чай?» – «Нет нет, спасибо, не хочу вас затруднять»
	Отказ отрицание Пример: «Пошли в кино?» – «Не хочу. Друзья уже армяк-проваженье!» Или: «С тобой не хочу!» Или просто: «Не люблю, потому что не хочу».
	Отказ альтернатива Пример: «Пошли на речку?» – «Купальника нет, дайвай в кино»
	Отказ обещание Пример: «Пошли в кино?» – «Завтра» - обязательно, а сейчас к контрольной готовиться, ты же знаешь».
	Отказ конфликт . Крайний вариант отказа: отрицание. Может содержать оскорбление или угрозу

Савицкая Юлия Евгеньевна, социальный педагог

БУ ВО «Череповецкий центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи»

Правила уверенного отказа

- Если хотите в чем-либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
- Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно. Настаивайте на том, чтобы с вами говори честно и откровенно.
- Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
- Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).
- Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.



Савицкая Юлия Евгеньевна, социальный педагог



Лайфхаки для подростков. Я учусь принимать решения.



БУ ВО Череповецкий центр психолого-педагогической
медицинской и социальной помощи

Что нам мешает принять решение?



Поиск идеального решения

Во многих случаях важно не стремиться выбрать наилучший вариант, а с помощью доступных средств прийти к приемлемому решению, даже если существует лучшее.



Недоверие к себе

Сомнения в собственных способностях принять верное решение приводят к тому, что вы откладываете этот момент или же перекладываете эту задачу на кого-то другого.



Страх ошибиться

Этот страх непосредственно связан с поиском «идеального решения» которого не существует. Поэтому любой вариант кажется «ошибочным». Важно отказаться от идеала, научиться отделять первостепенное, тогда получится преодолеть страх.



БУ ВО Череповецкий центр психолого-педагогической
медицинской и социальной помощи

Какие бывают решения?



Эмоциональные



Рациональные



Волевые



Интуитивные

Эти типы решений сами по себе не бывают «правильными» или «неправильными», однако их верное применение в определенной ситуации позволяет ускорить процесс принятия решений.

БУ ВО Череповецкий центр психолого-педагогической
медицинской и социальной помощи.

Алгоритм принятия решений. +

- Четкое определение проблемы. О чем требуется принять решение?
- Собрать и рассмотреть все факты, всю информацию о ситуации.
- Подобрать возможные варианты решения.
- Рассмотреть возможные последствия каждого варианта решения (альтернативы).
- Выбрать наилучший вариант решения (альтернативу), осуществить принятое решение, быть готовым отвечать на него.



Ошибки при принятии решений

Откладываете решение.

Принимаете решение сразу же.

Игнорируете сложные задачи.

Не можете отделить важное от менее важного.



Дружба –

это труд и

большая

награда!

Простая дружба

– это настоящий

дар в этом

сложном мире



**Кто
нашел верного
друга, тот нашел
сокровище**

**Без дружбы
никакое общение
между людьми не
имеет ценности**


Настоящая дружба
преодолеывает
время, расстояние
и молчание



**Дружба –
понятие
круглосуточно**

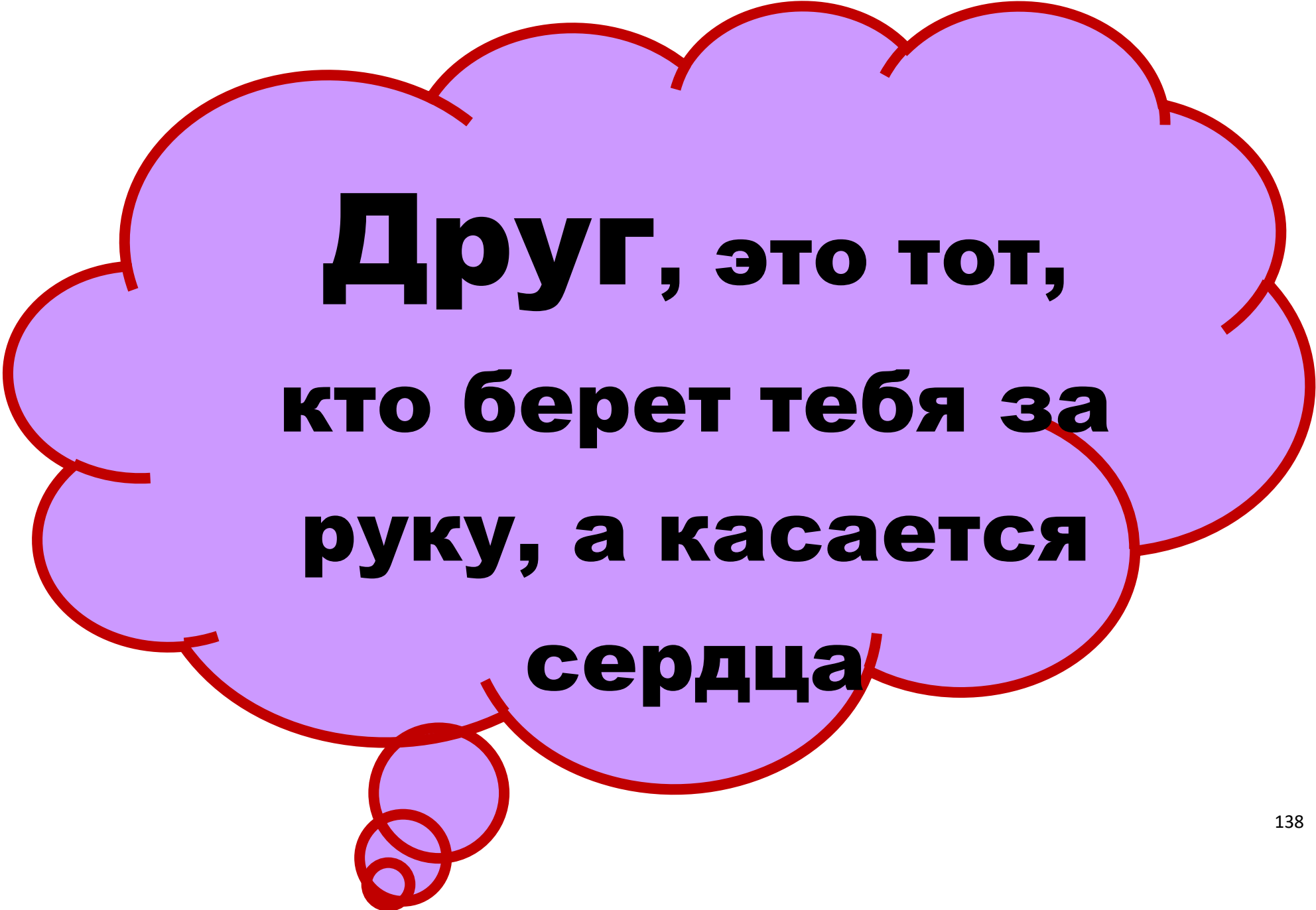


**В дружбе нет места ни
лжи, ни неискренности –
она прямолинейна и
исходит из самого
сердца**



**Друзьями
становятся,
а не
добавляются**


**Друзья – это семья,
которую мы
выбираем сами**



**Друг, это тот,
кто берет тебя за
руку, а касается
сердца**

Истинные друзья –

**это те, кто поднимает
тебя, когда никто не
заметил, что ты упал**



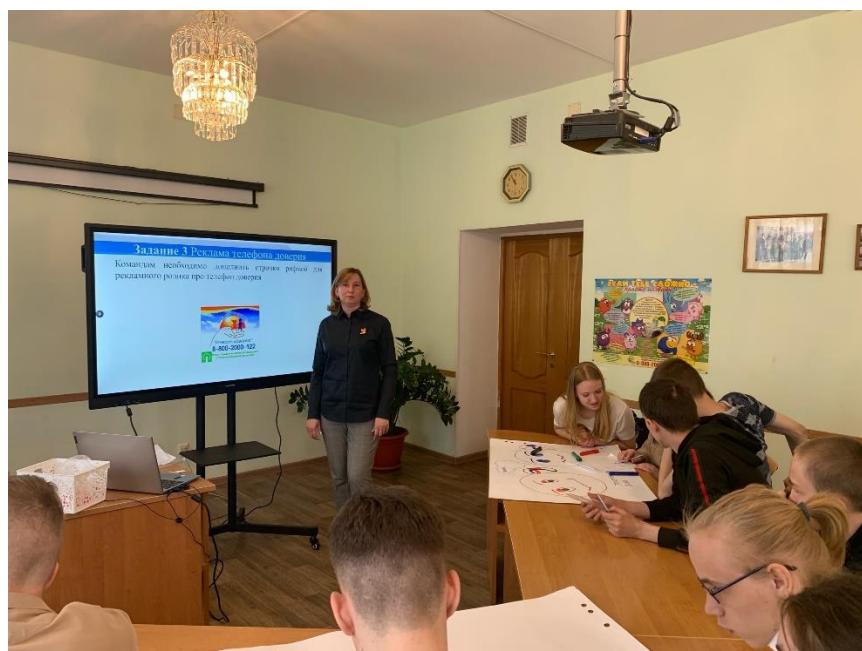
**Друг –
это прежде всего
тот, кто не
берется судить**

Свобода
начинается
со слова -
«НЕТ!»

ЕСЛИ
ВХОДИШЬ
В
ИНТЕРНЕТ

- ВОЗЬМИ ПО
БЕЗОПАСНОСТИ
СОВЕТ!

**Фотоматериалы по реализации программы
«Вектор перезагрузки. Лайфхаки для подростков»**



Занятие для подростков по теме «Общение в интернете: риски и возможности»



Занятие для подростков по теме «Умей сказать нет»



Занятие для подростков по теме «Я учусь принимать решения»



Занятие для подростков по теме «Точка опоры»



Занятие для подростков по теме «В дружбе сила» на базе ДООЦ «Лесная сказка»



Занятие для подростков по теме «Формула успеха» на базе ДООЦ «Лесная сказка»