

**Письмо № 386 от 11 апреля 2023 года.**

## **О проведении традиционной весенней Недели психологии**

**Руководителям ОО**

Во исполнение пункта 113 плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р, Указа Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» МКУ «Управления образования» в соответствии с письмом Министерства образования и науки Республики Дагестан от 06.04.2023 г. за № 06-5046/01-18/23 просит обеспечить проведение в общеобразовательных организациях с 17 по 23 апреля 2023 г. традиционной весенней Недели психологии.

Основными тематическими направлениями Недели психологии являются:

развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся, в том числе содействие принятию традиционных российских духовно-нравственных ценностей - ценность человеческой жизни, сохранение и уважение достоинства, крепкая традиционная семья; руководство на жизненном пути принципами гуманизма, милосердия, справедливости, взаимоподдержки, ответственности, взаимоуважения, сотрудничества и сплоченности;

развитие стрессоустойчивости и совершенствование навыков саморегуляции, в том числе освоение приемов снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и др., навыков анализа актуального эмоционального состояния, его регуляции и нормализации, актуализация личностных ресурсов;

развитие коммуникативной компетентности, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, в том числе проведение самоанализа своего психологического состояния и имеющихся ресурсов личности, повышение культуры межличностного взаимодействия.

Также направляем материалы для использования педагогами- психологами общеобразовательных организаций при проведении «Недели психологии» и отмечает, что мероприятия, предлагаемые в указанных материалах, могут использоваться вариативно, быть адаптированы исходя из запросов и потребностей конкретной целевой аудитории (обучающихся, родителей (законных представителей) и педагогических работников), дополнены уже применяемыми методами и технологиями психолого-педагогического сопровождения (межпредметными уроками, деловыми играми и квестами, включающими в себя психологический компонент) с учетом региональных особенностей и материально-технических возможностей общеобразовательных организаций.

Приложение: на 96 л. в 1 экз.

**Начальник МКУ  
«Управление образования»**

**Х. Исаева**

*Исп. Магомедова С.Ш.  
Тел. 8-903-481-80-00  
e-mail: [msarat78@gmail.com](mailto:msarat78@gmail.com)*



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ФКЦ МГППУ



# НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
СУБЪЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

---



МАРТ, 2023

## Оглавление

Введение .....	3
Общие положения подготовки и проведения Недели психологии .....	4
Перечень методических разработок для проведения мероприятий Недели психологии .....	16
Обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы). Возраст: 6-10 лет .....	18
Обучающиеся по программе среднего общего образования (5-8 классы). Возраст: 11-14 лет .....	32
Обучающиеся по программе среднего общего образования и полного общего образования (9-11 классы). Возраст: 15-17 лет. ....	50
Родители (законные представители) обучающихся .....	66
Банк упражнений для проведения занятий с педагогами, родителями (законными представителями) обучающихся .....	73
Список электронных ресурсов .....	81
Заключение .....	85
Список литературы.....	86
Приложения .....	88



## Введение

Неделя психологии (далее так же – Неделя) как специально организованный комплекс мероприятий в общеобразовательной организации зарекомендовала себя эффективным инструментом создания психологически безопасного и развивающего образовательного пространства. Такое пространство в школе формируется в том числе благодаря вовлечению всех участников образовательных отношений в деятельность, позволяющую лучше узнать самого себя, понять окружающих и научиться управлять своими состояниями.

Проведение Недели психологии предполагает деятельное участие в ней как обучающихся, так и взрослых, этот результат эффективно реализуется в таком формате проведения как Большая психологическая игра<sup>1</sup>, которая традиционно, с 2022 г., проводится в рамках проводимых мероприятий.

Рассматривая деятельность по психолого-педагогическому сопровождению как неотъемлемую часть всего образовательного процесса, необходимо отметить важную роль командной работы педагогического коллектива и педагогов-психологов с социальными педагогами, как активных участников этой команды. Организация партнерской коммуникации обучающихся со взрослыми, межвозрастного взаимодействия возможно только при объединенных усилиях всей педагогической команды.

Учитывая пристальное внимание государства к вопросам воспитания и образования детей и молодежи, а также к вопросам сохранения национальной и гражданской идентичности настоящие методические рекомендации ориентированы на содействие духовно-нравственному воспитанию личности, важным компонентом которого является ценностное самоопределение. Так, ориентируясь на положения

---

<sup>1</sup> «Неделя психологии – 2022» в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: практическое пособие / [коллектив авторов; под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина]; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2022. – 49 с.



Указа Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» в настоящих методических рекомендациях предлагаются занятия и упражнения, направленные на формирование и становление мотивационных структур личности, а также развитие личностных универсальных учебных действий, помогающих обучающимся определять ценностно-смысловую ориентацию.

Вместе с тем в быстро меняющемся мире особую значимость приобретают навыки быстрого принятия решений, эффективной коммуникации, саморегуляции и стрессоустойчивости. Проведение мероприятий Недели психологии в полной мере раскрывает эти развивающие задачи.

### **Общие положения подготовки и проведения Недели психологии**

Неделя психологии проводится с целью подготовки и реализации подходящих условий для проведения различных мероприятий, которые способствуют установлению и поддержанию благоприятного психологического климата, психологически безопасной образовательной среды, чувства психологического благополучия у участников образовательных отношений.

К задачам Недели психологии относятся:

- повышение психологической компетентности участников образовательных отношений;
- создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских отношений на основе принятия и взаимоуважения, содействие духовно-нравственному развитию и воспитанию личности, поддержание психологически безопасной образовательной среды;



– проведение мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции, урегулирования конфликтов, развитие коммуникативной компетентности;

– актуализация знаний обучающихся, их родителей (законных представителей) о системе психологической службы общеобразовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога, возможностях обращения в психологическую службу;

– актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о возможностях применения в повседневной жизни достижений психологической науки, ее роли в организации образовательной среды.

Основными тематическими направлениями Недели психологии являются:

– развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся, в том числе содействие принятию традиционных российских духовно-нравственных ценностей – ценность человеческой жизни, сохранение и уважение достоинства, крепкая традиционная семья; руководство на жизненном пути принципами гуманизма, милосердия, справедливости, взаимоподдержки, ответственности, взаимоуважения, сотрудничества и сплоченности;

– развитие стрессоустойчивости и совершенствование навыков саморегуляции, в том числе освоение приемов снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и др., навыков анализа актуального эмоционального состояния, его регуляции и нормализации, актуализация личностных ресурсов;

– развитие коммуникативной компетентности, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, в том числе проведение



самоанализа своего психологического состояния и имеющихся ресурсов личности, повышение культуры межличностного взаимодействия.

Реализация мероприятий Недели психологии осуществляется на трех этапах – подготовительном, основном (проведение мероприятий) и этапе обратной связи.

### **Подготовительный этап.**

На подготовительном этапе может быть проведена информационная кампания, подготовлены локальные нормативные акты о проведении мероприятий, утвержден тематический план мероприятий Недели психологии (далее – тематический план), осуществлено ресурсное обеспечение.

*Информационную кампанию* рекомендуется начинать за 2 недели до начала мероприятий. Педагогу-психологу или другому ответственному лицу предлагается подготовить сообщение о датах проведения мероприятий, их тематической направленности. Участие приглашенных специалистов рекомендуется также согласовать заранее, чтобы анонс выступления можно было опубликовать в рамках информационной кампании.

Информационное сообщение о проведении Недели психологии может быть размещено на информационных стендах общеобразовательной организации, досках объявления возле кабинета педагога-психолога (психологической службы), в виде раздаточных материалов возможно размещение там, где обучающиеся находятся в течение перемены и общешкольных мероприятий. Рекомендуется поместить материалы также в доступном для родителей (законных представителей) обучающихся месте. Помимо анонсирования проведения Недели психологии на плакате, буклете, информационной листовке может быть размещена другая полезная информация, например, контакты и часы приема педагога-психолога общеобразовательной организации, номера Общероссийского детского телефона доверия, телефонов служб, оказывающих экстренную психологическую помощь, и др.



Также сообщение о проведении Недели психологии может быть размещено классными руководителями в официальном чате с родителями (законными представителями) обучающихся, передано им на родительском собрании, размещено ответственными лицами на официальном сайте общеобразовательной организации, в официальных группах в социальных сетях. В начале информационной кампании участникам образовательных отношений может быть предложено пройти опрос, позволяющий оценить их ожидания от предстоящей Недели психологии. Результаты анализа их запросов, соответствующие тематической направленности Недели, могут быть учтены при составлении тематического плана. После начала Недели информационное сопровождение позволяет осуществлять напоминание об отдельных мероприятиях, публиковать результаты опросов и конкурсов, размещать формы обратной связи и ее результаты, выражать благодарность организаторам и участникам мероприятий.

Все мероприятия, которые будут проходить в рамках Недели психологии, предлагается отразить в тематическом плане, который может включать в себя информацию о названиях мероприятий, тематических направлениях, целевых группах, для которых они предназначены, форме и длительности проведения, ответственных лицах за проведение мероприятий.

Тематический план может включать в себя две части – рекомендуемую и вариативную. В рекомендуемой части представлены мероприятия, которые в полной мере соответствуют основным тематическим направлениям Недели психологии, в вариативную часть могут быть включены мероприятия, которые общеобразовательная организация считает целесообразным реализовать в рамках Недели психологии в связи со своими потребностями. Тематический план позволяет эффективно распределить нагрузку между педагогическими работниками, ответственными за проведение мероприятий Недели, а также охватить в равной степени всех участников образовательных отношений.





Для организации и проведения Недели психологии рекомендуется привлечение следующих *кадровых ресурсов*:

- представители администрации общеобразовательной организации, которые назначены ответственными за проведение Недели психологии, координируют деятельность других педагогических работников, задействованных в проведении Недели психологии, осуществляют контроль над выделением и целесообразным применением материально-технических и прочих ресурсов;

- педагог-психолог, социальный педагог, непосредственно участвующие в проведении мероприятий Недели;

- классные руководители общеобразовательной организации, которые оказывают информационную поддержку (распространение информации о проведении Недели психологии среди обучающихся и их родителей (законных представителей), а также проводят (в отдельных случаях) тематические классные часы и родительские собрания в рамках Недели, осуществляют организацию участия обучающихся в мероприятиях;

- различные специалисты, которые могут быть приглашены для участия в мероприятиях Недели психологии (лектории, педагогические гостиные, встречи со специалистами служб соответствующего муниципального образования, которые оказывают психологическую помощь и др.), в том числе представители центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, научные сотрудники и эксперты, представители организаций социальной защиты населения, медицинских организаций, органов обеспечения правопорядка, общественных объединений.

Рекомендуемые *материально-технические ресурсы* включают в себя:

- помещения, достаточно просторные для имеющегося количества участников, дающие возможность свободно перемещаться нескольким людям одновременно, с достаточным количеством посадочных мест;

- помещения, оснащенные мебелью, соответствующей возрастным физиологическим требованиям участников (стулья, столы);



- информационные стенды, где могут размещаться афиши о проведении Недели психологии, сообщения от организаторов, работы участников творческих и фотоконкурсов, ящики для сбора анкет обратной связи;
- персональный компьютер (ноутбук), копировальная техника для подготовки и тиражирования раздаточных и стимульных материалов;
- оборудование для демонстрации мультимедийных объектов (аудио-, видеооборудование, проектор, экран и др.);
- меловая, магнитная маркерная доска, офисный мольберт (магнитно-маркерная доска с креплением для листа или блока бумаги, переворачиваемой по принципу блокнота);
- чистые листы бумаги различного формата, цветная бумага, самоклеящиеся стикеры;
- ручки различных цветов, карандаши (простые и цветные), ластик, мел/маркеры для доски, клей-карандаш, клейкая лента.
- раздаточные материалы, указанные в описании упражнения (таблицы для заполнения, разрезные карточки, шаблоны и заготовки рисунков и др.).

Точный перечень требуемых кадровых, материально-технических и информационных ресурсов определяется в соответствии с утвержденным общеобразовательной организацией тематическим планом самостоятельно.

#### Основной этап.

В настоящих методических рекомендациях представлены методические разработки, которые могут быть использованы для проведения мероприятий Недели. Поскольку Неделя психологии является психологической акцией, одной из разновидностей большой психологической игры, ей присущи такие черты как единство развертываемой в общеобразовательной организации игровой среды, необычность, ненавязчивость и эпизодичность. Объединяющая всех участников образовательных отношений атмосфера Недели психологии достигается за счет



вовлечения как можно большего числа участников в разнообразные мероприятия, тем не менее, имеющие единую тематическую направленность. Необычность заключается в создании яркого эмоционального фона для проведения различных форм психолого-педагогического сопровождения, в ходе которого происходит приобщение к психологическим знаниям.

Отличительной чертой психологической акции является ее ненавязчивость, она не прерывает учебный процесс, не «врывается» в него, нарушая привычный ход жизни общеобразовательной организации. Тематический план может быть адаптирован под учебную нагрузку и потребности каждой учебной группы, которая все равно станет полноценным участником акции. Эпизодичность проведения Недели психологии позволяет в достаточное время произвести организационную и методическую подготовку, а мероприятия укладываются в определенный промежуток времени в насыщенную интенсивную программу.

*Основные формы* работы, которые могут быть реализованы в рамках Недели – классный час, конкурс, проектная конференция, круглый стол, мастер-класс, тренинговые и игровые занятия, публичные лекции, вебинары, родительские собрания.

Одной из форм взаимодействия обучающихся и классного руководителя является классный час. В случае, когда затрагиваемые на классном часе темы касаются различных областей знания, классный руководитель может пригласить экспертов в соответствующих областях. Так, в рамках Недели психологии классный час может провести педагог-психолог, который познакомит обучающихся с различными аспектами психологического знания. Также классный час может предусматривать другие формы работы, например, возможно проведение деловой игры, конкурса проектов и др.

Проведение Недели психологии может стать площадкой для организации творческих конкурсов различной направленности в рамках популяризации психологической науки и выбранной общей тематики Недели. Формат конкурса



предоставляет возможности для самовыражения обучающихся, раскрытия их талантов. Проведение нескольких конкурсов (рисунка, фотографии, коллажа, стихотворений и др.) позволит большему количеству участников продемонстрировать свои способности. Среди обучающихся по программе начального общего образования возможна организация конкурсов совместного творчества родителей (законных представителей) и детей. Работы конкурсантов рекомендуется разместить так, чтобы другие участники образовательных отношений могли их увидеть. Присуждение призовых мест может быть реализовано на основании голосования иных обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, а также только по решению комиссии конкурса, тем не менее, в этом случае может быть присужден приз зрительских симпатий.

Помимо творческих состязаний возможно проведение конкурсов проектов, затрагивающих освещение различных аспектов психологии. Подготовленный обучающимся (или группой обучающихся) проект может представлять собой анализ доступных науке сведений об известном психологическом феномене, затрагивать проблемы, требующие дальнейшего исследования, сравнивать различные психологические подходы и школы и др. В течение Недели психологии может быть организована конференция для презентации подготовленных проектов, на которую могут быть приглашены не только участники образовательных отношений, но и представители научного и экспертного психологического сообщества.

Обсуждение тем психологической направленности может проходить и в формате круглого стола. Тематика мероприятия может охватывать различные области психологического знания, которые могут быть применены обучающимися в повседневной жизни. Рекомендуется заранее анонсировать предмет обсуждения, подготовить информационные материалы для ознакомления, чтобы участники могли изучить вопрос до начала круглого стола.

В рамках Недели психологии возможно проведение различных мероприятий, направленных на формирование и совершенствование умений.



Так, в ходе мастер-класса участники могут попробовать применять различные навыки и приемы психологической направленности в специально организованном безопасном пространстве под руководством опытного ведущего. Тренинг позволяет более комплексно изучить психологическую проблему, рассмотреть возможные сценарии ее решения, освоить приемы релаксации, нормализации эмоционального состояния и др. Освоенные таким образом знания и практические навыки могут быть применены в рамках игровых занятий (деловые, квест-игры, квизы и др.). Специально смоделированная игровая среда дает возможность в безопасной атмосфере примерить на себя различные роли, попробовать применить новые для себя стратегии поведения.

Еще одной формой участия в Неделе психологии может быть публичная лекция. Основным ее преимуществом является возможность охватить большое количество участников. Лекторами могут выступать как представители общеобразовательной организации (педагоги-психологи, социальные педагоги), так и приглашенные эксперты (преподаватели образовательных организаций высшего образования, научные сотрудники, педагоги-психологи или социальные педагоги образовательных организаций, центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, органов обеспечения правопорядка, специалисты медицинских организаций). В связи с этим рекомендуется подбирать тему лекции таким образом, чтобы она была интересна и актуальна различным категориям слушателей. Проведение мероприятия возможно и в онлайн-формате, в виде вебинара, это позволяет присутствовать участникам, которые в силу различных причин не могут приехать лично, а также расширить круг приглашенных экспертов.

Наиболее распространенной формой проведения мероприятий с родителями (законными представителями) обучающихся является родительское собрание. В ходе такого собрания рассматривается широкий круг вопросов, связанных с организацией классной жизни, академической успеваемостью, воспитанием и развитием обучающихся, преемственностью общеобразовательной организации и семьи. В рамках Недели психологии может быть организовано (в том числе в онлайн-формате) специальное родительское собрание, посвященное



психологическому просвещению родителей (законных представителей), повышению их психологической компетентности. Педагог-психолог также может быть приглашен на плановое родительское собрание, тогда его выступление будет одним из блоков.

*Целевыми группами мероприятий Недели психологии являются:*

– обучающиеся с 1 по 11 классы – мероприятия Недели подразумевают участие обучающихся различных возрастов, что позволяет сделать психологическое сопровождение всеохватывающим; с целью наиболее полного учета возрастных особенностей предлагается разделение на группы обучающихся по программе начального общего образования (1–4 классы), обучающихся по программе основного общего образования (5–8 классы), обучающихся по программам основного общего и среднего общего образования (9–11 классы);

– родители (законные представители) обучающихся – участие в Неделе психологии родителей (законных представителей) может способствовать повышению их психологической культуры, созданию преемственности в воспитании между семьей и общеобразовательной организацией;

– педагогические работники – члены педагогического коллектива и администрация общеобразовательной организации в рамках Недели психологии могут принять участие в мероприятиях, направленных на повышение их психологической компетентности, эффективности профессиональной коммуникации, сбережение личностных и профессиональных ресурсов.

### **Этап обратной связи.**

На данном этапе основные мероприятия Недели завершены, подведены итоги творческих конкурсов. После окончания Недели психологии участникам предлагается заполнить анкету обратной связи (пример такой анкеты представлен в приложении 1). В анкете обучающиеся, их родители (законные представители), педагогические работники могут оценить полноту, востребованность проведенных мероприятий, качество их организации, отметить, какая информация была полезной,



о чем они узнали впервые. Возможно предложить участникам анкетирования также указать актуальные темы, желаемые формы работы, встречи с экспертами, в которых они хотели бы принять участие в дальнейшем. Эти предложения могут быть учтены при планировании мероприятий следующей Недели психологии. Сбор обратной связи целесообразно провести в течение недели после окончания мероприятий.

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

*Ожидаемые результаты:*

- психологическая компетентность участников образовательных отношений повышена;
- условия для формирования и поддержания устойчивых дружеских отношений на основе принятия и взаимоуважения, содействия духовно-нравственному развитию и воспитанию личности созданы;
- мероприятия, направленные на формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции, урегулирования конфликтов, развитие коммуникативной компетентности проведены;
- знания обучающихся, их родителей (законных представителей) о системе психологической службы общеобразовательной организации, направлениях работы



педагога-психолога и социального педагога, возможностях обращения в психологическую службу актуализированы, распространена контактная информация психологической службы общеобразовательной организации;

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





## Перечень методических разработок для проведения мероприятий Недели психологии

Предложенные методические разработки могут быть использованы для проведения мероприятий в рамках Недели психологии и, при необходимости, адаптированы исходя из запросов и потребностей целевой аудитории: обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников.

Занятия и тренинговые упражнения, включенные в методические разработки, предлагаются к проведению со всеми участниками образовательных отношений. При использовании данных разработок ведущий имеет возможность самостоятельно выбирать наиболее подходящие упражнения из предложенных, которые будут отвечать актуальным запросам и потребностям субъектов образовательного процесса. Ведущий может самостоятельно выбрать и моделировать собственные примеры ситуаций, предложенные в ряде упражнений, в зависимости от потребностей участников тренинговых занятий.

Также предлагаем некоторые рекомендации по проведению: разминка, 1-2 занятия из основной части (в зависимости от количества времени и участников тренинга, группу более 12 человек можно разбивать на подгруппы и проводить тренинг с соведущим), завершающее упражнение. Выбор упражнений для основной части варьируется и выбирается ведущим в зависимости от отведенного времени на занятие и реализуемых задач.

Для обучающихся предлагается примерный план занятия продолжительностью один час по трем направлениям, обозначенные блоками:

Блок 1 – развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся, игры и упражнения данного блока направлены на развитие самопознания, рефлексии, эмпатичное и гуманное отношение к ближнему.



Блок 2 – стрессоустойчивость и навыки саморегуляции, формирование асертивности (уверенности в себе, способности человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него), упражнения данного блока направлены как на снижение эмоционального напряжения «здесь и сейчас», так и на формирование устойчивости к воздействию острого и хронического стресса, а также формирование положительного отношения к себе и профилактику снижения самооценки.

Блок 3 – урегулирование конфликтов и развитие коммуникативной компетентности, упражнения данного блока несут в себе задачу улучшения навыков вербального и невербального компонентов общения, устранения недопонимания в коммуникации, умения отстаивать свое мнение в конфликтах и конструктивно их разрешать.

В каждом блоке представлены упражнения в тренинговой или игровой форме. Представленные тематические направления обусловлены важностью перечисленных выше умений, навыков и психологических особенностей как для обучающихся всех возрастов, так и для их родителей (законных представителей) и педагогических работников.



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

**Блок 1. Развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся**

**Занятие (игровое) «Приумножь добро» для обучающихся 1-4 классов**  
(авторы-составители Громова А.В., Вершинкина Е.В.,  
Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы  
в системе образования Российской Федерации)

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, укрепление позитивного отношения к окружающим, несмотря на различия, развитие рефлексии и способности к осознанию своих чувств.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Процедура проведения**

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как добро и доброе отношение к друг другу. Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое добро и сделаем это в виде небольших игр, а также узнаем, как делиться добром с другими людьми».

Далее ведущий предлагает перед началом поздороваться друг с другом в тематике занятия.

Разминка

*Упражнение 1 «Ласковый привет»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы особенным образом поздороваться друг с другом.



*Ведущий:* «Предлагаю Вам сейчас по кругу называть имя своего соседа и сказать ему что-то ласковое. Давайте я начну с себя и покажу, как это может звучать. Лиза, ты очень добрая и милая девочка, у тебя красивые глаза. Лиза, теперь ты можешь поблагодарить меня и продолжить, обращаясь к Паше, и сказать ему что-то доброе».

После того, как круг завершится и все поздороваются, ведущий предлагает перейти к следующему упражнению.

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Что такое доброта?»*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* развитие рефлексии, позитивного отношения к себе и окружающим.

Ведущий предлагает участникам занятия на листе бумаги изобразить ассоциацию к слову «Доброта».

*Ведущий:* «Мы с вами сейчас замечательно поздоровались и уже немного прикоснулись к доброте, но давайте попробуем сейчас подумать и нарисовать на бумаге, что для меня значит «доброта». Если бы она была сказочным героем, то, где бы она жила? Как бы она выглядела? Что бы она делала? С кем бы общалась? Неважно, как вы это нарисуете, главное, нарисовать, как вы видите сказочного героя по имени «Доброта».

Далее ведущий предлагает презентовать участникам свои рисунки и рассказать о сказочном герое «Доброта». После идет общее обсуждение того, что такое доброта для каждого участника, как доброта проявляется в жизни, как выглядят добрые поступки, получалось ли у участников группы проявлять доброту и чувствовать ее от других. Обсуждается, зачем нужна доброта и как можно ее проявлять, в каких ситуациях, что доброго каждый участник сделал сегодня.

#### *Упражнение 3 «Лепесток пльиви»*

*Время:* 15 минут.



*Цель упражнения:* укрепление бережного и доброжелательного отношения к окружающим.

Ведущий предлагает участникам встать напротив друг друга таким образом, чтобы между ними свободно мог пройти человек, формируя, таким образом, берега реки.

*Ведущий:* «Представьте, как сейчас по реке поплывет лепесток, он может плыть быстро или медленно, крутиться или разворачиваться в обратную сторону, а потом вновь плыть по течению. Те, чьи ручки образуют берега реки, должны очень бережно и аккуратно погладить листочек, когда он проплывает мимо вас».

Проплыв по реке, листочек становится краем берега и также встречает поглаживанием новый листочек. Данное упражнение можно проводить с закрытыми глазами или в сопровождении словесных пожеланий участнику, который выполняет роль листочка. Далее ведущий спрашивает о впечатлениях участников.

*Ведущий:* «Как вам было в роли листочков? Какие чувства вы испытывали? Какие чувства вы испытывали, когда были берегами реки?».

#### *Упражнение 4 «Волшебный клубок»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие способности обучающихся к рефлексии своих эмоций.

*Необходимые материалы:* клубок толстых ниток.

Ведущий предлагает участникам занятия встать в круг и далее сообщает, что сейчас нужно будет, держась за нить клубка и передавая клубок дальше, рассказать о том, как каждый участник себя чувствует, что хотел бы пожелать для себя и что мог бы пожелать другому и далее передает клубок.

*Ведущий:* «Ребята, предлагаю сейчас каждому из вас взяться за нить клубка, но перед тем, как передать клубок дальше, вам нужно сказать, как вы себя чувствуете и что бы вы хотели пожелать себе сегодня и соседу справа. Давайте начнем с меня.



Я чувствую радость от нашей встречи и желаю себе чувствовать такое настроение весь день, а тебе, Даша, я желаю весело и увлекательно провести эти выходные».

Если участнику трудно сформулировать ответ, он отправляет клубок ведущему, ведущий помогает участнику и передает ему клубок обратно, при этом держась за нить. Таким образом можно будет увидеть у кого из участников есть сложности в формулировании пожеланий или понимания своих чувств, ощущений. Когда все участники передадут клубок, он возвращается ведущему и далее предлагается натянуть нити. Так образуется большой круг, где все участники связаны нитями добрых пожеланий. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и почувствовать себя одним целым, где каждый участник важен и значим и окутан нитями добра и заботы.

*Ведущий:* «Смотрите, какой красивый и большой круг заботы и доброты у нас получился! Давайте сейчас все вместе закроем глаза и почувствуем, как эта забота друг о друге, наше доброе отношение окутывают нас. Мы с вами единое целое, где тепло, безопасно и хорошо! Давайте сохраним эту чувство в себе и будем к нему возвращаться каждый раз, когда нам будет не хватать доброты».

Далее ведущий предлагает участникам группы аккуратно по кругу передать нити, которые они держали в руках, соседу. В итоге, все нити должны оказаться у ведущего, который говорит: «Спасибо, что бережно отнеслись к нашим символическим связям заботы и доброты. Эти нити дали нам возможность увидеть добро и заботу по отношению к друг другу и стали наглядным символом доброго отношения».

### Заключение

*Упражнение 5 «Заряд»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия прошедшего занятия, прощание.



*Ведущий:* «Ребята, скажите, что нового вы открыли сегодня для себя в доброте? Как вы чувствуете доброту? Как можете поделиться ею с другими? Скажите, а вы благодарите других или себя за добрые дела?».

После того как прошло обсуждение, ведущий предлагает попрощаться в формате темы занятия.

*Ведущий:* «Возьмитесь за руки, чтобы у вас получился замкнутый круг. Сейчас нужно будет по очереди сжимать руку соседа и, таким образом, передавая заряд внимания по кругу. Сначала вы делаете это медленно, а потом все быстрее и быстрее, и в конце мы все поднимем руки вверх и будем аплодировать».

## **Блок 2. Развитие стрессоустойчивости и навыков саморегуляции**

**Занятие (игровое) «Саморегуляторы» для обучающихся 1-4 классов**  
(авторы-составители Громова А.В., Вершинкина Е.В.,  
Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы  
в системе образования Российской Федерации)

**Цель:** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников на основе овладения ими способов саморегуляции и активизации личностных ресурсов.

**Форма проведения:** игровое занятие.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами научимся, как можно заботиться о своих эмоциях, а также как поддерживать себя, если тебе становится плохо».

Далее ведущий предлагает перед началом поздороваться друг с другом в тематике занятия.



## Разминка

*Упражнение 1 «Поздоровайся, как в джунглях»*

*Время: 7 минут.*

*Цель упражнения:* создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

*Ведущий:* «Ребята, давайте встанем в круг. А теперь нам надо поздороваться друг с другом, но не привычным способом, а без слов, с помощью жестов и звуков, как животные в диких джунглях. Вы будете называть свое имя и изображать животное, которым выбрали сейчас быть».

После того, как все участники поздороваются, ведущий благодарит их за необычное приветствие и переходит к следующему упражнению.

## Основная часть

*Упражнение 2 «Росток»*

*Время: 20 минут.*

*Цель упражнения:* обучение навыкам саморегуляции, поиск внутренних ресурсов совладания со стрессом.

*Необходимый инвентарий:* коврики гимнастические по количеству участников, просторное помещение.

*Ведущий:* «Ребята, расскажите мне, пожалуйста, как у вас сегодня начался день? Что вы ожидаете от него? А были ли у вас такие дни, которые начинались иначе, может быть, не так хорошо, как этот? Чего в таких днях вам могло не хватать?»

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие по стране фантазий, где вы сможете открыть для себя новые возможности обретения приятных ощущений, которые помогут любой непогожий день осветить лучами радости и хорошего настроения!

Чтобы начать наше путешествие, вам необходимо сесть на пол по кругу, взять друг друга за руки и закрыть глаза. А теперь представьте себя в виде какого-нибудь растения. Это может быть цветок, дерево, куст, травинка. Сначала вам необходимо





представить росток выбранного растения. Далее вы можете почувствовать, как ростки пробиваются сквозь землю и тянутся навстречу теплым солнечным лучам, постепенно растут, как распускаются листья, раскрываются бутоны у цветов, распускаются почки деревьев, зеленеют травинки».

Ведущий предлагает в процессе представления ростков и их роста глубоко и медленно дышать, чувствуя, как воздух проникает во все уголки тела. В процессе выполнения упражнения ведущий предлагает участникам занятия лечь на пол и развести руки в стороны.

*Ведущий:* «Наконец, ваше растение выросло, цветок распустился, дерево окрепло и дало плоды, травинка наполнилась жизненной силой. Внимательно рассмотрите его, почувствуйте его аромат, потрогайте, ощутите текстуру, прочувствуйте всю красоту своего растения».

Затем ведущий предлагает представить, какое восхищение чувствуют люди, когда видят это растение. Ведущий может озвучивать подобные реплики: «какое красивое растение, как оно мне нравится!»; «какой приятный аромат у этого цветка!»; «какая яркая зеленая трава!»; «какие у этого дерева интересные листочки!»; «как приятно сидеть под раскидистой кроной этого дерева» и т.д.

Ведущий предлагает участникам почувствовать, какое их растение красивое, удивительное, по-своему уникальное, запомнить это переживание и обращаться к этим образам в те моменты, когда становится грустно. Далее ведущий предлагает завершить упражнение: потянуться и открыть глаза.

В конце ведущий предлагает участникам поделиться образами, которые им представились, эмоциями, впечатлениями, а также тем, какая ресурсная картинка рисуется в их воображении в момент, когда им становится грустно.

*Упражнение 3 «Оловянный солдатик и тряпочка на ветру»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* обучение навыкам саморегуляции.



*Ведущий:* «Ребята, сейчас вам нужно встать в круг так, чтобы между вами было свободное пространство, например, на расстоянии вытянутой руки. А теперь представьте, что вы как стойкий оловянный солдатик. Он стоит прямо, как натянутая струна. Попробуйте встать так прямо, будто к вашей спине прикрепили палку, и вы не можете согнуться. Попробуйте вытянуться всем телом вверх, при этом не отрывая ног от пола. Напрягитесь и побудьте в этом положении некоторое время».

В процессе упражнения ведущий показывает на своем примере, как выглядит поза оловянного солдатика и совместно с участниками занятия выполняет озвучиваемые действия. Также ведущий может оценивать, как стоят дети и поправлять их. После ведущий предлагает сменить позу.

*Ведущий:* «А теперь представьте, что вы тряпочка, которая развевается на ветру, почувствуйте, как ваши руки, голова, спина расслабляются, и опуститесь верхней частью тела вниз. Согнитесь и почувствуйте расслабление в руках, шее и спине».

Ведущий демонстрирует позу и совместно с группой повторяет озвученное действие.

*Ведущий:* «Представьте, что на вас дует ветер, от которого вы медленно, плавно и расслабленно покачиваетесь. А теперь согните колени и продолжайте покачиваться».

Участники занятия несколько секунд повторяют действия за ведущим.

Далее ведущий предлагает им сменить позу на позу солдата, сгруппировавшись и вытянувшись, и так простоять 10 секунд, и изменить положение, повиснув в виде тряпочки на ветру, ощущая расслабление и легкость, и так побыть также 10 секунд. И так предлагается еще два раза (смена позы от оловянного солдатика до тряпочки и наоборот).

В конце ведущий предлагает: «А теперь встряхните руками, будто смахиваете с себя воду, и отряхнитесь всем телом, как собака отряхивается от воды».



В завершение ведущий спрашивает: «Как вы чувствуете себя после этого задания? Вы можете повторять его после выполнения тяжелой умственной или физической работы, где необходимо большое сосредоточение и концентрация, нахождение в одной позе».

#### *Упражнение 4 «Добрый дракон»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* выстраивание контакта, невербальная коммуникация, сплоченность.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы побудем одним большим добрым драконом! Для этого вам нужно взяться за руки и встать в круг. А теперь давайте подышим, как дракон – глубоко вдыхая и шумно выдыхая воздух. Вы знаете, какое у него глубокое дыхание? Давайте изобразим нашим большим кругом, как дракон дышит: когда он делает вдох, мы делаем шаг вперед, а на выдохе – шаг назад».

Ведущий выполняет упражнение вместе с группой, показывая движения и дыхание. Движение в круге повторяется несколько раз, при этом ведущий комментирует, что дыхание дракона спокойное и размеренное.

*Ведущий:* «А теперь давайте послушаем, как бьется большое сердце дракона. Давайте сделаем громкий шаг вперед, а затем громкий шаг назад, и еще раз... и еще... Слышите, как бьется его могучее сердце?».

#### *Рефлексия*

Ведущий предлагает участникам в ситуациях, когда им становится тревожно, вспомнить большого, доброго дракона и подышать вместе с ним.

#### *Упражнение 5 «Доброе прикосновение»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* выстраивание контакта, невербальная коммуникация.

*Ведущий:* «Сейчас вы будете хаотично двигаться по кругу, а я буду считать до трех, и когда я скажу «Три», вам нужно положить руки на плечи ближайшего



одноклассника, посмотреть ему в глаза, молча улыбнуться и после далее двигаться, ожидая моей следующей команды».

По завершении ведущий предлагает участникам группы поделиться своими ощущениями.

### Заключение

#### *Упражнение 6 «Волшебный карандаш»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* прощание, рефлексия прошедшего занятия.

*Необходимый инструментарий:* карандаш.

*Ведущий:* «Ребята, у меня в руках волшебный карандаш. Его волшебство состоит в том, что, когда его держат в руках, нужно непременно рассказать о своих эмоциях и о том, что больше всего запомнилось за время занятия и обязательно в конце про себя загадать желание и никому о нем не рассказывать».

Таким образом участники дают обратную связь по занятию и загадывают желание.

## **Блок 3. Развитие коммуникативной компетентности и навыков конструктивного разрешения конфликта**

### **Занятие (игровое) «Дружи как супергерой» для обучающихся 1-4 классов**

(авторы-составители Громова А.В., Вершинкина Е.В.,  
Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы  
в системе образования Российской Федерации)

**Цель:** обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений, совладания с конфликтными ситуациями, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

**Форма проведения:** игровое занятие.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть



Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня наша встреча будет посвящена обсуждению того, что такое дружба, за что мы ценим наших друзей, какие бывают непростые ситуации между друзьями, поговорим о том, как можно разрешить конфликтную ситуацию, возникшую с другом, как избежать ссоры или, если она уже произошла, как можно помириться и договориться, как укрепить нашу дружбу».

### Разминка

*Упражнение 1 «Привет, супергерои»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* приветствие, создание настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам занятия представить себя каким-то любимым супергероем и поздороваться с группой.

*Ведущий:* «Ребята, давайте встанем в круг и поздороваемся сегодня необычным способом. Представьте себя каким-нибудь супергероем и поздоровайтесь по-супергеройски! А еще скажите, какое настроение сегодня у супергероя?».

### Основная часть

*Упражнение 2 «Что такое дружба для каждого из нас?»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* определение основной темы занятия, создание атмосферы сплоченности в группе.

Ведущий спрашивает у участников тренинга, ссорились ли они когда-нибудь, как это происходило и что участники чувствовали в тот момент. Также ведущий спрашивает, удалось ли участникам помириться, сохранить дружеские отношения, и если да, то каким образом, а если нет, то что им мешало. После проходит совместное обсуждение способов решения конфликтных ситуаций.

*Ведущий:* «Сегодня мы будем обсуждать с вами тему дружбы и возможных ссор. Дружить с кем-то, значит, испытывать друг к другу взаимную привязанность,



основанную на уважении, близости интересов, взглядов на мир, бескорыстности и взаимоподдержке; к другу можно обратиться с помощью или советом. Однако несмотря на то, что друзья часто имеют схожую точку зрения, иногда случается так, что мнение твоего друга не совпадает с твоим. Поднимите сейчас руки те, кто хотя бы раз в своей жизни ссорился с другом или был с ним в чем-то не согласен? Вообще ссоры или отстаивание своей позиции – это неотъемлемая часть жизни, и дружбы в том числе, и зачастую ссора или конфликт помогают решить сложную ситуацию, требующую ответа. Расскажите, какие у вас были ситуации в дружбе, где вам необходимо было отстоять свое мнение или где вы ссорились? Это может быть даже какая-то незначительная ссора. А как у вас получалось это решить? Как удавалось помириться? Что мешало прийти к примирению? Давайте обсудим все вместе, как можно разрешать различные конфликтные ситуации и находить общий язык, дружить». Далее проходит обсуждение. Ведущему необходимо следить за временем.

### *Упражнение 3 «Супергерои и злодеи»*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Ведущий разделяет участников на подгруппы.

*Ведущий:* «Ребята, а давайте сейчас рассчитаемся следующим образом, мы будем называться фруктами: апельсин, мандарин, арбуз, ананас, яблоко. Первый человек говорит ананас, второй – мандарин и так далее». Так все участники называются по очереди фруктами и далее ведущий предлагаетделиться по названию фруктов на мини-группы.

*Ведущий:* «А теперь все, у кого выпал апельсин, собирайтесь в группу и вставайте в правый угол, все кто мандаринки, вставайте сюда...», так происходит распределение по мини-группам.



*Ведущий:* «Теперь ваша задача разыграть сценку, какую именно сценку я скажу каждой группе отдельно. Вам нужно будет подготовить сценку и показать ее в вашей группе, где вы покажите, как в предложенной ситуации поступил бы злодей и как – супергерой. Сейчас вам нужно распределить роли, кто каким персонажем будет, обсудите, как вы будете разыгрывать сценку, и как будете готовы, покажите ее».

Далее ведущий дает каждой мини-группе задание разыграть сценку из предложенных ситуаций:

- у тебя отобрали игрушку, что можно сделать в такой ситуации;
- другие дети не позвали тебя с собой в игру;
- тебя толкнул сверстник, что можно сделать;
- одноклассник обидно тебя обзывает;
- одноклассник отказывается сидеть с тобой за одной партой;
- и т.д.

После того, как все проиграли свои сценки, ведущий в общем кругу собирает обратную связь, предлагая участникам обсудить, что они чувствовали, находясь в роли хорошего и плохого персонажа, что говорили в этих ситуациях, как удавалось разрешить конфликт.

*Ведущий:* «Апельсинчики, расскажите какая у вас была ситуация? Как вам было в роли злодея и супергероя? Вам удалось разрешить проблему? Что помогало и было ли что-то, что мешало? Какие чувства вы испытывали?».

Также можно модифицировать данное упражнение и предложить проигрывать мини-сценки в общем кругу, где другие участники должны понять, какой герой перед ними и про что эта сценка. После, возможно организовать общее обсуждение различных способов решения конфликтной ситуации. Также можно рассматривать



поведение каждого героя и размышлять, как его поведение влияет на разрешение проблемной ситуации.

*Упражнение 4 «Помирись без слов»*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Ведущий предлагает участникам объединиться в мини-группы.

*Ведущий:* «Давайте сейчас рассчитаемся на 5: 1, 2, 3, 4, 5 и снова 1, 2, 3, 4, 5.

Теперь все, кому досталась единичка, объединитесь в команду, также объединитесь в команды у кого выпала 2, 3, 4 и 5».

Далее ведущий дает участникам задание проиграть различные ситуации, а остальные участники должны понять, про что это речь и как разрешилась ситуация.

*Ведущий:* «Сейчас я каждой группе представлю ситуацию, которую нужно будет разыграть так, чтобы другие участники смогли понять про что речь. Разыгрывать сценку необходимо без слов. В данной сценке вы должны показать предложенную ситуацию и вариант разрешения этой проблемной ситуации».

Примеры ситуаций:

- друг выпрашивает у тебя какую-то вещь, которую ты не хочешь отдавать;
- ты хочешь поиграть с другими детьми, но они отказываются принять тебя в свою компанию;
- одноклассник говорит тебе что-то, что тебя обижает;
- сосед по парте отвлекает тебя на уроке и не дает слушать учителя;
- и т.д.

После завершения упражнения участники рассказывают о своих ощущениях и обсуждается, как им удалось прийти к перемирию без слов.





*Ведущий:* «Скажите, как вам было без слов разыгрывать сценки и решать проблемную ситуацию? Какие чувства вы испытывали? Как вам удалось разрешить конфликт?».

### Заключение

#### *Упражнение 5 «Желание-прощание»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* невербальная коммуникация, прощание.

*Ведущий:* «Наше занятие подходит к концу, мы сегодня говорили про дружбу, конфликт, ссоры и способы их решения. Скажите, что самое важное вы готовы забрать с собой с нашего занятия? .... Отлично! Давайте тогда попрощаемся сегодня определенным образом. Я покажу как. Нужно спросить у соседа справа, как он хотел бы, чтобы с ним попрощались. Рита, скажи, как бы ты хотела, чтобы с тобой попрощались? Отлично! Рита, пока, желаю тебе отлично провести день! Рита, теперь спроси у Саши, как бы он хотел, чтобы с ним попрощались».

## **Обучающиеся по программе среднего общего образования (5-8 классы)**

**Возраст: 11-14 лет**

### **Блок 1. Развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся**

**Тренинговое занятие «Ответственный выбор» для обучающихся 5-8 классов**  
(авторы-составители Громова А.В., Вершинкина Е.В.,  
Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы  
в системе образования Российской Федерации)

**Цель:** формирование у обучающихся чувства самоценности и ответственности за свою жизнь и свой выбор.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Процедура проведения**



### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как ответственность и выбор. Поговорим сегодня о том, что значит для каждого из вас ответственность, как можно делать выбор и нести за него ответственность, а главное, в различных упражнениях проиграем ситуации, где эти два понятия смогут стать для нас более ощутимыми, поскольку мы в процессе сможем взять на себя ответственность и сделать выбор. Давайте же начинать!».

### Разминка

*Упражнение 1 «Цвет моего настроения»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы по очереди поприветствовать друг друга, представившись по имени и назвав какого цвета у них настроение в данный момент, и что это означает.

*Ведущий:* «Давайте поздороваемся сегодня друг с другом, не просто назвав имя, а скажем еще какого цвета сегодня у вас настроение, и что это означает. Давайте начнем с меня. Меня зовут (называет ИМЯ) и цвет моего настроения зеленый – для меня это означает спокойствие и стабильность».

В конце тренингового занятия можно повторно провести данное упражнение, спросив какое настроение сейчас, изменился ли цвет настроения и если да, то что это означает, какое настроение в данный момент.

### Основная часть

*Упражнение 2 «Линия жизни»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* оценка и анализ своего жизненного опыта.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги А4, ручка или карандаш.



*Ведущий:* «Предлагаю сейчас вам взять лист бумаги и карандаш или ручку и начертить на листе бумаги отрезок, и представить, что это ваша линия жизни, на которой необходимо отметить важные события, которые вы можете вспомнить от рождения до настоящего времени».

Далее ведущий предлагает обратить внимание на то, какие события были зафиксированы: только хорошие, позитивные или разные. Если у участников группы зафиксированы только позитивные события, то ведущий предлагает вспомнить, что было сложного в жизни, и сразу зафиксировать для себя, как удавалось преодолевать эти сложности (можно прописывать это на листе ниже линии).

*Ведущий:* «Обратите внимание какие события вы зафиксировали на вашей линии жизни. Какие они? Можно ли их назвать только позитивными или есть события, которые можно назвать негативными или теми, где вам необходимо было что-то преодолевать? Если на вашей линии жизни только позитивные события, попробуйте сейчас вспомнить, какие еще в вашей жизни были события, которые все же нельзя отнести к позитивным, но они являются важной составляющей вашего жизненного пути».

Далее ведущий предлагает совместно обсудить, как негативные ситуации влияли на жизнь участников, как им удавалось справляться с ними, а если не удавалось, что могло бы помочь с ними справиться, какие выводы они делали по итогу и в процессе обсуждения случаев (желающие могут рассказать случаи, либо ведущий может предложить смоделированные ситуации), группа совместно обсуждает, что может помочь справляться со сложными ситуациями, анализировать важность полученного опыта, который может быть очень полезен в будущем при столкновении с трудностями.

*Упражнение 3 «Позитивное во мне»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* фокусирование на позитивных аспектах личности, повышение самооценки.



Ведущий предлагает участникам вспомнить и сказать по очереди, какие положительные черты или качества они могут отметить в себе и далее предлагается представить ситуации, в которых данные качества могли бы помочь преодолеть сложности, а также ситуации, обстоятельства в жизни, которые могли бы помочь развить эти качества еще сильнее.

*Ведущий:* «Ребята, давайте сейчас попробуем обратиться к себе, и в кругу по очереди будем вспоминать свои положительные черты или качества, а после того, как вы вспомните эти качества, нужно будет вспомнить или представить ситуации, в которых эти качества могли бы развиться еще сильнее. Давайте я приведу пример: мое положительное качество спокойствие и уравновешенность, еще сильнее эти качества я могу развить в ситуациях, где нужно разрешить какую-то проблемную и может быть даже конфликтную ситуацию».

Далее обсуждаются представленные случаи, и группа анализирует то, за счет чего можно развить в себе то или иное качество.

*Упражнение 4 «Как я справляюсь с проблемами»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* актуализация позитивного опыта, повышение уверенности в своих силах.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги А4, ручка или карандаш.

Ведущий предлагает участникам вспомнить, какие есть сложности в их жизни, решение которых зависит только от самих участников.

*Ведущий:* «Я предлагаю вам сейчас взять по листу бумаги и карандашу или ручке. Попробуйте сейчас вспомнить ситуации в своей жизни, где вы испытывали сложности, или может быть сейчас есть сложности, которые вы готовы записать на лист бумаги. Зафиксируйте их и рядом с ними напишите, за счет чего вы понимаете, что эти сложности относятся именно к вам? Как вы понимаете, что нести ответственность за их разрешение нужно именно вам, а не кому-то другому?».



Далее необходимо записать максимальное количество возможных вариантов разрешения описанных проблемных ситуаций.

*Ведущий:* «А теперь нужно к каждой ситуации придумать как можно больше способов разрешения этой проблемной ситуации». Для модификации упражнения можно предложить обсуждение ситуаций с соседом, или сделать свободное обсуждение описанных проблем у участников, а после – общее обсуждение в кругу.

*Ведущий:* «В данном случае вы можете обращаться к соседу за помощью в размышлении о способах справиться с проблемой».

Данное упражнение можно провести в мини-группах с обсуждением способов справиться с трудной ситуацией или проводить общий круг с обсуждением проделанной работы.

*Упражнение 5 «Что такое ответственность»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* обсуждение понятия «ответственность».

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги А4, ручка, карандаш или цветные карандаши.

Ведущий предлагает участникам нарисовать, что у них ассоциируется со словом ответственность и далее написать, за что в жизни они несли ответственность, в чем сегодня они смогли проявить ответственность. После того, как участники нарисуют образы ответственности, происходит презентация и обсуждение темы ответственности.

*Ведущий:* «Ребята, давайте сейчас попробуем поговорить про ответственность, но не так, обычно рассуждая, что это такое, а попробуем за счет образов и чувств понять, что для нас значит ответственность. Возьмите каждый по листу бумаги и карандашу, ручке или вы можете взять несколько карандашей. Представьте, как могла бы быть изображена ответственность лично для вас, если бы ее надо было как-то изобразить. Может быть, ответственность можно изобразить каким-то символом или каким-то персонажем из книги или мультфильма, фильма, может быть



это какой-то важный символ для вас или вообще что-то несуществующее. Здесь для вашей фантазии нет границ».

Далее *ведущий*: «А теперь, когда все смогли изобразить то, как вы видите ответственность, переверните листок и напишите, за что в жизни вы несли ответственность и в чем сегодня вы смогли проявить ответственность?».

Далее, после того как участники упражнения запишут свои ответы, ведущий приглашает их к общему обсуждению темы ответственности.

*Ведущий*: «Вы дали ответы на поставленные вопросы, вы большие молодцы! А давайте теперь в общем кругу обсудим, что же это такое – ответственность? Мне кажется, за это время вы хорошо подготовились к этому вопросу, не правда ли? давайте поговорим!».

Обсуждаться могут следующие вопросы: что для каждого участника ответственность? Тяжело и насколько тяжело быть ответственным за свои поступки и действия? Что значит безответственный человек? Что полезного дает ответственность? Можно ли в себе развить ответственность? Ответственность – это выбор?

### Завершение

#### *Упражнение 6 «Мое богатство»*

*Время*: 15 минут.

*Цель упражнения*: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

*Ведущий*: «Наша сегодняшняя встреча подходит к концу. Занятие было насыщенным, мы сегодня много общались и рассуждали на тему ответственности и ее роли в нашей жизни, слушали разные точки зрения, и в завершении хотелось бы предложить вам немного расслабиться. Сядьте максимально удобно на стульях так, чтобы ноги касались пола, закройте глаза, расслабьтесь, позвольте себе ни за что не переживать и просто сидеть расслабленно с закрытыми глазами. А теперь попробуйте почувствовать, что приходит в голову при мысли, чем я сегодня обогатился? Вы можете представить какую-то емкость. Это может быть сумка,



мешок, корзина или контейнер, куда вы можете в виде неких образов складывать полезные знания и навыки, приобретенные за время сегодняшней встречи».

Также можно повторить упражнение «цвет моего настроения», обратив внимание, какой цвет настроения в конце тренингового занятия и про что этот цвет. Далее ведущий и участники группы благодарят друг друга и завершают встречу.

## **Блок 2. Развитие стрессоустойчивости и навыков саморегуляции**

**Тренинговое занятие «Сила спокойствия» для обучающихся 5-8 классов**  
(авторы-составители Громова А.В., Вершинкина Е.В.,  
Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы  
в системе образования Российской Федерации)

**Цель:** обучение навыкам и приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях, укрепление позитивного отношения к себе и окружающим.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы встретились здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как забота о своем эмоциональном состоянии и умении развивать навыки стрессоустойчивости. Мы обсудим с вами различные способы саморегуляции и на практике попробуем их в действии».

#### Разминка

*Упражнение 1 «Хорошие новости»*

*Время:* 7 минут.

*Цель упражнения:* создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу, приветствие.

Ведущий предлагает поздороваться участникам группы необычным способом.



*Ведущий:* «Ребята, давайте поздороваемся друг с другом следующим образом: тому, у кого появится в руках мяч, будет нужно назвать свое имя и рассказать о том, что хорошего и приятного случилось у вас сегодня или в ближайшее время».

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Калейдоскоп эмоций»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* формирование эмоционального интеллекта.

Для выполнения данного упражнения необходимо расставить по кругу количество стульев на один меньше, чем количество участников упражнения. Далее ведущий объясняет участникам правила упражнения.

*Ведущий:* «Сейчас мы переходим к следующему упражнению, для этого вам нужно встать перед стульями и начинать двигаться хаотично все более и более ускоряясь. Далее по моему сигналу «садитесь» вы должны занять первый попавшийся пустой стул. Борьба за место не нужна. Участник, который остался без стула, должен назвать эмоцию, которую он испытывал в своей жизни, и те участники, которые ее также испытывали, должны поменяться местами. Участник, назвавший эмоцию, также должен занять один из освободившихся стульев».

Далее новый участник, оставшийся без стула, называет свою эмоцию и действие повторяется. Упражнение завершается, когда все участники назовут по одной эмоции. После ведущий предлагает проанализировать, какие эмоции были названы и то, какое разнообразие эмоций есть, и какие эмоции может испытывать человек и не всегда замечать это. Ведущий также может уточнить, как участники группы справляются со своими эмоциями, что им помогает.

*Ведущий:* «Отлично! Каждый из вас смог назвать эмоции, которые он хотя бы раз испытывал в жизни. Обратите внимание на то, какие разные эмоции вам удалось назвать! Часто бывает, что мы можем не замечать, что испытываем те или иные эмоции по отношению к различным ситуациям. Расскажите, что вам помогает обращать внимание на свои эмоции, а также как вам удается справляться с плохим





настроением или появившимися негативными эмоциями? А если вам не удастся изменить свое настроение или эмоцию, попробуйте понять, что вам мешает, чего может не хватать для того, чтобы справиться со своими эмоциями?».

Ведущий также предлагает обсудить, какие бывают негативные эмоции, и каким образом участники справляются с ними или не справляются, что не хватает им, чтобы справиться со своими эмоциями. После обсуждения ведущий предлагает попробовать на себе несколько упражнений, помогающих стабилизировать свое эмоциональное состояние.

*Упражнение 3 «Спокойствие, только спокойствие!»*

*Время: 20 минут.*

*Цель упражнения:* развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий рассказывает участникам группы о том, что человек, испытывая негативные чувства, может ощущать их в том числе и телом.

*Ведущий:* «Человек воспринимает информацию часто не только на слух или зрительно. Он получает информацию от внешнего мира всем своим существом, как сознанием, так и телом. На ту или иную информацию он реагирует различными эмоциями. Часто бывает так, что человек может испытывать различные эмоции, которые так или иначе могут проявляться в теле, например, страх может ощущаться в животе, злость – в руках, тревога в солнечном сплетении. Эти ощущения могут оставаться в теле, и важно высвободить эту сжатую энергию, чтобы не только эмоционально чувствовать себя стабильно, но и физически».

Далее ведущий предлагает попробовать несколько приемов саморегуляции.

Прием «Кулак-ладонь».

*Ведущий:* «Ваша задача сейчас – со всей силы сжать руку в кулак так сильно, чтобы стало немного больно, и так нужно подержать 5-7 секунд и потом разжать кулак до полного расслабления. Давайте повторим это действие 4 раза... Расскажите, какие у вас ощущения после этого упражнения?».



Прием «Дыхание спокойствия».

*Ведущий:* «Давайте закроем глаза, сделаем глубокий вдох и, выдыхая, медленно посчитаем до 10».

После выполнения всеми участниками данного упражнения ведущий рассказывает, в каких ситуациях эти упражнения могут быть полезны: например, когда человек испытывает сильное чувство злости, раздражения или когда ему необходимо успокоиться, это также может помочь в состоянии тревоги.

Прием «Вдох-выдох».

Ведущий предлагает участникам группы сесть поудобнее и далее закрыть глаза, и при глубоком вдохе представлять, как они вдыхают ресурсные, поддерживающие образы, приятные при воспоминании, а при выдохе ведущий предлагает выдыхать негативные эмоции.

*Ведущий:* «Ребята, сядьте поудобнее, закройте глаза и, глубоко вдыхая, представьте какие-то приятные для вас образы, например, сюжеты из книг или фильмов, воспоминания из прошлого, образы, символы или, может быть, фразы, которые придают вам силы или успокаивают вас. Представьте, как вместе с этими образами вы наполняетесь спокойствием и уверенностью. А при помощи последующего выдоха – избавляетесь от негативных эмоций, например раздражения, усталости, гнева, тревоги».

После упражнения ведущий рассказывает, в каких ситуациях и при каких состояниях возможно проводить данное упражнение, например, когда ощущается усталость, раздражение, тревога, есть напряжение в теле.

Прием «Дотянись до фрукта».

*Ведущий:* «Ребята, представьте, что перед вами большое дерево или высокий куст со спелыми, вкусными фруктами. Каждому из вас необходимо представить ваш самый любимый фрукт, а теперь попробуйте до него дотянуться, буквально вставая на цыпочки. Ваша задача сначала одной рукой дотянуться до фрукта и сорвать



его. То же самое действие повторите второй рукой. Представьте, как вы резко срываете фрукт и вместе с тем сбрасываете все напряжение в вытянутой руке».

Важно сначала сильно вытянуться, напрягая все тело, и после – также резко расслабиться, сбросив все напряжение.

После выполнения всеми участниками данного упражнения ведущий объясняет, что таким способом можно снимать напряжение после длительной, напряженной деятельности.

#### *Упражнение 4 «Пространство спокойствия»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас вам нужно удобно расположиться, закрыть глаза и представить себе пространство или место, которое вызывает чувство спокойствия и/или радости. Представить себе можно что-то, что ранее было в опыте или наоборот, это может быть фантазийная картинка, кадр из фильма, сюжет из книги или воображаемое место. Важно, чтобы в этом месте вы ощущали полное спокойствие и расслабленность, ничто плохое не могло с вами случиться».

*Ведущий:* «Рассмотрите это место и опишите его в деталях про себя: что в нем есть, какие слышны звуки, запахи, цвета, можно ли что-то ощутить на ощупь. Побудьте в этом месте, прочувствуйте его, насладитесь тем, что видите и ощущаете».

В ходе выполнения упражнения ведущий может поддерживать процесс фантазирования, предлагая различные ресурсные образы. Упражнение длится около 5-7 минут, после ведущий предлагает сделать глубокий вдох и открыть глаза. После ведущий с участниками группы обсуждает их впечатления.

*Ведущий:* «А теперь давайте сделаем глубокий вдох и откроем глаза. Расскажите группе о своих впечатлениях от нахождения в пространстве спокойствия».



Дополнительно данное упражнение можно сопровождать аудиозаписью спокойной музыки без слов, звуками природы для более глубокого погружения в процесс.

#### Завершение

*Время:* 15 минут.

*Цель:* рефлексия прошедшего занятия, прощание.

*Ведущий:* «Ребята, напоследок предлагаю вам обсудить, что в сегодняшнем занятии для вас было самым интересным и полезным, что запомнилось и хочется использовать в жизни».

После обсуждения ведущий предлагает группе попрощаться.

*Ведущий:* «А сейчас давайте все глубоко вздохнем, одновременно поднимая руки вверх, и после этого – резко выдохнем со звуком «ух» и поаплодируем себе».

### **Блок 3. Развитие коммуникативной компетентности и навыков конструктивного разрешения конфликта**

#### **Тренинговое занятие «Из чего состоит дружба» для обучающихся 5-8 классов**

(авторы-составители Громова А.В., Вершинкина Е.В.,  
Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы  
в системе образования Российской Федерации)

**Цель:** обучение навыкам совладания с конфликтными ситуациями, укрепление дружеских взаимоотношений, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.



*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как дружба, а также сложности, которые могут возникнуть в процессе общения с друзьями. Среди них – конфликт в дружбе. Мы сможем поразмышлять о том, что нам помогает решать конфликтные ситуации и находить способы примирения. Поговорим о том, какие умения в общении помогают нам налаживать, сохранять дружеские отношения и договариваться».

### Разминка

#### *Упражнение 1 «Туземцы Чи-чи-брик»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу, процедура приветствия.

*Ведущий:* «Ребята, а вы знали, что существует такое племя «Чи-чи-брик»? Там живут люди, которые все делают наоборот. Например, они здороваются не словами, а движениями, и каждый раз по-разному».

Далее ведущий предлагает попробовать погрузиться в мир туземцев и поздороваться друг с другом без слов.

*Ведущий:* «Я буду изображать шамана и при каждом моем возгласе, вот таком: «шабадубаду» вы, мои новоиспеченные туземцы, должны будете начать здороваться со всеми подряд, так как я вам скажу» (ведущий выполняет роль шамана и придумывает необычный призыв к приветствию, например, можно выбрать любой звук или звукосочетание).

Ведущий озвучивает в каждом кругу способы приветствия, и спустя некоторое время, через возглас шамана запускает процесс приветствия группой. В первом кругу предлагается поглаживать руки друг другу, во втором кругу – тереться спинами друг о друга, в третьем – соприкасаться коленями с участниками тренинга. В данном упражнении можно модифицировать способы приветствия, а также необходимо следить за техникой безопасности.

### Основная часть



## *Упражнение 2 «Есть вопрос»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* определение основной темы занятия, создание атмосферы сплоченности в группе.

*Необходимый инвентарий:* мяч.

Ведущий предлагает участникам группы встать в круг и ответить на вопросы в момент, когда у них в руках оказывается мяч.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас я буду кидать вам мяч и задавать вопрос. Ваша задача – отвечать на вопрос и бросать мяч дальше мне или другому участнику и также задавать вопрос. Важно, чтобы вопросы касались темы дружбы, общения, ссор, конфликтов и способов их решения. Если вам будет сложно задать вопрос, кидайте мяч мне, и я вам помогу, но важно пробовать спрашивать то, что вам действительно интересно в теме общения друг с другом».

Вопросы могут быть направлены на определенную тему, например, дружба, конфликты и их разрешение, особенности выражения различных эмоций, отношение к окружающим:

- какое у тебя настроение;
- что для тебя дружба;
- что для тебя ссора;
- что тебе нравится в других людях;
- что тебе не нравится в других людях;
- как ты говоришь о том, что тебе не нравится;
- как ты выражаешь свои эмоции/мнение;
- что тебе помогает мириться;
- что ты чувствуешь, когда на тебя злятся;



- что ты чувствуешь, когда ты злишься;
- какое животное ты себе напоминаешь, когда злишься;
- что тебе помогает успокаиваться;
- и т.д.

Ведущий начинает круг, задает вопрос и бросает мяч одному из участников группы, который отвечает на заданный ведущим вопрос и далее задает свой, бросая мяч следующему участнику. Это продолжается, пока все участники не зададут вопрос и не дадут ответ.

Далее ведущий может предложить в общем кругу обсудить, что было полезным услышать на свой вопрос, а также обсудить различные способы того, как участники группы справляются со своими чувствами во время конфликта с другом и как, в целом, получается заводить новые дружеские контакты и как умеют разрешать конфликтные ситуации с друзьями, что помогает им сохранить, укрепить дружеские отношения.

### *Упражнение 3 «Ситуации»*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций и выстраивания дружеских отношений.

Ведущий предлагает участникам объединиться в команды по 3-4 человека и внутри каждой команды разыграть небольшие сценки на поставленные темы. Формат тем может касаться какого-то одного проблемного ряда, например, проблемы разрешения спорных ситуаций с другом.

*Ведущий:* «Предлагаю вам побыть в роли режиссеров и поставить сценки на предложенную тему. Мы сейчас объединимся в группы по 3-4 человека и далее я каждой группе сообщу, какую сценку им необходимо разыграть. В мини-группах



вам нужно будет решить, как будет выглядеть предложенная ситуация и разыграть ее по ролям. Есть вопросы? Тогда давайте начнем объединяться в группы. Сейчас посмотрите друг на друга и объединитесь с тем, с кем вы сегодня меньше всего общались. Группа должна состоять из 3-4 человек» (количество участников в мини-группе зависит от количества участников в тренинговом занятии в целом).

Предложенные участникам темы могут касаться следующих ситуаций:

- ссора между двумя подругами или двумя друзьями, предлагается их помирить;
- у сверстника есть игра, в которую очень хочется поиграть, предлагается попросить у него поиграть;
- участник тренингового занятия сильно обидел друга, предлагается попросить у него прощения и помириться с ним;
- друг сильно плачет, предлагается успокоить его;
- у участника группы есть проблема, не получается выполнить какое-то действие, предлагается обратиться за помощью к сверстнику;
- в гости пришли друзья (приятели), предлагается наладить общение с гостями, начать общаться, играть и т.д.;
- у участника тренингового занятия состоялся спор с другом, какой супергерой лучше, предлагается разыграть, как можно разрешить спор;
- на перемене в процессе игры один мальчик задел другого мальчика и тот упал, предлагается обсудить, каким образом можно разрешить данную ситуацию.

При проигрывании ведущий помогает каждой группе найти конструктивные способы и проигрывать именно их. После выполнения задания в мини-группах ведущий предлагает обсудить в общем кругу разыгранные ситуации.





*Ведущий:* «Расскажите, как вам было проигрывать и обсуждать предложенные ситуации? Было ли сложно и если да, то в чем? Возникали ли какие-либо сложности в процессе проигрывания? Как удавалось разрешить представленные ситуации? Что помогало справиться с возникающими сложностями?».

*Упражнение 4 «Варежки»*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* обучение стратегиям выстраивания коммуникаций для решения различных ситуаций.

*Необходимый инструментарий:* бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, дополнительно: клей, журналы, картинки, наклейки с рисунками, для упражнения необходимо вырезать из бумаги варежки, на каждой паре сделать одинаковый орнамент. Количество пар варежек должно совпадать с количеством пар участников тренинга.

Ведущий размещает необходимое количество вырезанных варежек по всему пространству, где проводится упражнение. Объединяет участников группы в команды по два человека (объединение в команды может быть заранее запланировано, если необходимо посмотреть взаимодействие определенных участников тренингового занятия друг с другом, например, раздав варежки с определенным орнаментом определенным участникам), и далее участники упражнения должны найти свою пару.

*Ведущий:* «Ребята сейчас вам необходимо будет найти и взять по одной варежке и далее найти человека с таким же орнаментом на варежке, как и у вас (или: сейчас я раздам вам варежки...) и вам необходимо будет объединиться в пары, взять три карандаша или фломастера и раскрасить варежки».

После того, как участники найдут свою пару варежек с одинаковым орнаментом, им необходимо с помощью трех карандашей или фломастеров (дополнительно: выбрать три наклейки или картинки) раскрасить варежки.



В процессе ведущий наблюдает, каким образом в парах договариваются о том, как они будут раскрашивать, как они выполняют совместную деятельность, каким образом приходят к решению, устраивающему обоих.

После, в общем кругу происходит демонстрация варежек с рассказом о процессе создания, были ли сложности, что было сделать легко, что помогало договориться, если были разногласия и т.д.

*Упражнение 5 «Не урони!»*

*Время: 25 минут.*

*Цель упражнения: обучение стратегиям выстраивания коммуникаций.*

*Необходимый инструментарий: для каждой пары участников: лист бумаги, мяч, тетрадь.*

Ведущий предлагает всем участникам разделиться на пары и дает каждой из пар какой-то предмет (лист бумаги, мяч, тетрадь), у всех пар предмет должен быть одинаковый.

*Ведущий:* «Сейчас я прошу вас объединиться в пары, я раздам вам по одному предмету. Вам необходимо удерживать выданные предметы, при этом руками пользоваться нельзя. Вы можете держать предмет головами, животами, спинами. Встаньте по парам в удобное для вас положение и теперь в таком виде по команде вам нужно двигаться по комнате. Ваша задача – удерживать предмет без рук так, чтобы он не упал».

Упражнение завершается после того, как останется одна пара, удерживающая предмет. По окончании ведущий может задать участникам вопросы.

*Ведущий:* «Ребята, расскажите о том, было ли вам тяжело? Как вы взаимодействовали в паре, что вам помогало в этом упражнении? Было ли что-то, что мешало, помимо невозможности держать предмет руками?».

### Заключение

*Упражнение 6 «Как ты хочешь попрощаться?»*

*Время: 10 минут.*



*Цель упражнения:* рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий предлагает участникам тренингового занятия подвести итоги встречи, рассказать, что было самым запоминающимся и чему получилось научиться.

После общего завершающего круга ведущий предлагает разными способами попрощаться с участниками группы.

*Ведущий:* «Ребята, мы сегодня обсудили с вами много важных вопросов и идей про то, что дружба включает в себя умение договариваться, узнали, как можно разрешать конфликты с друзьями, какие бывают способы примирения и укрепления дружеских взаимоотношений, вы поделились тем, как вам удавалось разрешать спорные ситуации и находить пространства, где вам удавалось договориться. В завершение хотелось бы попрощаться друг с другом не совсем привычным способом: предлагаю вам прощаться друг с другом, используя каждый раз новый способ, например: до встречи, прощай, до свидания, пока, всего наилучшего, бай-бай и т.д. Самое главное в момент, когда вы прощаетесь с участником, посмотреть ему в глаза и улыбнуться».

## **Обучающиеся по программе среднего общего образования и полного общего образования (9-11 классы) Возраст: 15-17 лет**

### **Блок 1. Развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся**

#### **Тренинговое занятие «Разные и прекрасные» для обучающихся 9-11 классов**

(авторы-составители Громова А.В., Вершинкина Е.В.,  
Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы  
в системе образования Российской Федерации)

**Цель:** формирование представления обучающихся об уникальности и ценности каждой личности; развитие и укрепление понятия самооценности; формирование уважения к окружающим.



**Форма проведения:** тренинговое занятие.

## **Процедура проведения**

### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как уважение к личности. Мы сегодня на практике попробуем поразмышлять, что такое уважительное отношение к личности для каждого из вас».

### Разминка

*Упражнение 1 «В чем мы похожи»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу, определение основной темы тренинга.

Ведущий инструктирует участников тренингового занятия о том, что сейчас им необходимо будет, по очереди, выбрать одного-двух других подростков из группы по определенным принципам.

*Ведущий:* «Ребята, каждый из нас чем-нибудь похож на другого человека. Это может касаться, как внешнего вида, так и черт характера или привычек, интересов и прочего. Предлагаю вам сегодня попробовать найти среди друг друга что-то общее. Ваша задача сейчас – каждому по очереди выбрать по одному человеку, с кем вы похожи чем-то внешним, например, по цвету волос, одежде, росту и так далее, и одного человека, с кем вы похожи по внутренним качествам, например, чувством юмора, характером, отношением к учебе, по любимой музыке и так далее. Вы также можете выбрать одного человека, если в нем сочетаются и внешние и внутренние качества, схожие с вами. Давайте начнем с меня, я покажу пример, и далее продолжим по кругу».

После того, как все участники сделали выбор, ведущий предлагает обсудить, как много схожих качеств участникам удалось найти друг в друге.



*Ведущий:* «Теперь после того, как все смогли найти что-то общее друг в друге, предлагаю обсудить это. Смотрите, как много общего нас объединяет и не столько внешних качеств, сколько внутренних. Скажите, что по вашему мнению, чаще всего встречалось общего в процессе упражнения? Что это для вас значит? Какие чувства вы испытывали, когда понимали, что между вами есть что-то общее?».

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Побудь на моем месте»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* формирование способности корректно реагировать на неприятные замечания и умения давать адекватную обратную связь окружающим.

Ведущий предлагает участникам разбиться на группы по три человека. Далее дается инструкция о том, что участники в группах должны сделать друг другу какое-то неприятное замечание, придумать и озвучить ответ на него. При этом участники должны фиксировать, какие эмоции они испытывают, и что им помогает придумать достойный ответ.

*Ведущий:* «Для следующего упражнения вам необходимо будет объединиться в группы по три человека. Для этого прошу вас начать двигаться хаотично, продолжайте, а теперь объединитесь в группы по семь человек, движемся дальше, а теперь объединитесь в группы по два человека, продолжаем, а теперь объединитесь в группы по пять человек, вновь движемся, а теперь объединитесь в группы по три человека. Отлично! Данные группы по три человека сохраняются до конца этого упражнения, прошу распределиться по помещению так, чтобы вам было комфортно втроем обсуждать поставленные задачи упражнения. Спасибо!».

*Далее ведущий сообщает:* «Сейчас в ваших мини-группах вам необходимо будет сделать друг другу какое-то неприятное замечание, касающееся внешности или поведения другого. Тот человек, кому делается замечание должен ответить собеседнику достойным образом, не используя оскорбления или обидные фразы. Задача – ответить по существу, не теряя своего достоинства. Например, вам человек



говорит: «У тебя несмешные шутки!», а вы отвечаете: «Это дело вкуса». Так, необходимо, чтобы каждый участник дал достойный ответ на неприятное замечание. Важно в процессе этого упражнения, наблюдать какие эмоции вы испытываете и запоминать, что вам помогает найти подходящий ответ. При затруднении в ответах участники группы могут друг другу помогать».

После того, как участники проиграли ситуации в подгруппах, они возвращаются в общий круг, и ведущий предлагает поделиться своими впечатлениями, рассказать, какие эмоции испытывали в процессе упражнения, были ли они в жизни в ситуации, когда им делали замечание. Также ведущий делает акцент на том, как можно давать обратную связь.

*Ведущий:* «Хочется обратить ваше внимание на то, что в жизни нам так или иначе необходимо давать обратную связь, и здесь важно, что если вы хотите дать другому какую-то обратную связь о его внешности или поведении, это нужно делать осторожно и бережно по отношению к другому; также важно помнить, что, если вас пытаются задеть, всегда есть люди, которые готовы помочь вам поставить обидчика на место».

*Упражнение 3 «Что общего между нами?»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* выработка навыков эмпатии и определение эффективных стратегий для преодоления негативного влияния стереотипов.

*Необходимый инструментарий:* мяч.

*Ведущий:* «Сейчас я хочу предложить вам узнать, что между нами есть общего. Давайте встанем в круг и начнем наше упражнение. Вам необходимо бросать мяч другому участнику, говоря при этом, что между вами есть общего. Объединять может все, что угодно, начиная с внешних признаков, заканчивая интересами, типом характера, тревогами и реакциями, событиями из жизни. Участник, который ловит мяч, должен поблагодарить и ответить, согласен ли он с утверждением или нет, если



нет, то важно ответить, какую эмоцию он испытал в этот момент и далее ему предлагается про себя подумать, насколько это ему подходит.

Давайте я начну. (Называет ИМЯ) нас с тобой объединяет любовь к играм, точным наукам, откладывать все на последний момент».

Дальше участник с мячом бросает его следующему в кругу, повторяя фразу: «(Называет ИМЯ), нас с тобой объединяет...».

Упражнение важно не ограничивать по времени, необходимо, чтобы каждый участник смог с кем-то объединиться хотя бы по одному разу.

После ведущий дает обратную связь, сколько общего есть у участников группы, что ранее могло не быть очевидным, и как важно видеть, сколько может объединять, а не разъединять.

#### *Упражнение 4 «Твои плюсы»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* определение эффективных стратегий для преодоления негативного влияния стереотипов, повышение самооценки.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги, ручки.

Ведущий предлагает по очереди участникам написать на листе бумаги свое имя и что, по их мнению, они могут отметить у себя как недостаток, далее на этом листе другие участники пишут любое достоинство этого участника.

*Ведущий:* «Я прошу вас всех взять по листу бумаги и подписать его своим именем и фамилией. А теперь вам необходимо написать на этом листе один ваш недостаток и далее необходимо передать лист соседу. Задача тех, кому приходит лист с написанным на нем недостатком – написать одно достоинство человека, чей лист оказался в руках, например: ты в секунду можешь поднять настроение другому человеку, у тебя красивые волосы, ты всегда подскажешь, ты очень добрый, у тебя классная одежда и т.д.».

Так, каждый участник передает свой лист с написанным на нем недостатком, а группа пишет о достоинствах того, чей недостаток написан. В конце, когда все



по кругу заполняют листы, ведущий предлагает участникам назвать по одному или двум качествам-достоинствам, которые удивили или запомнились больше всего.

*Ведущий:* «Назовите 1-2 качества, которые вас удивили, и попробуйте ощутить эти качества в себе».

Ведущий и группа дает обратную связь о том, что это качество люди видят в участнике со стороны, и он может попробовать принять это и знать, что в нем это качество есть, и это видно со стороны.

### Завершение

#### *Упражнение 5 «Сила притяжения»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* повышение самооценки, прощение.

*Ведущий:* «Размышляя о человеке в целом, хочется заметить, что в каждом из нас есть свои плюсы и минусы, достоинства и недостатки и часто бывает так, что человек, по сути, каждый из нас, может замечать свои недостатки и концентрироваться на них больше, чем на достоинствах. Вспомните, бывало ли у вас так?».

Далее ведущий предлагает сосредоточиться на достоинствах следующим образом: ведущий вызывает одного из участников в центр круга и предлагает остальным подойти и дотронуться до него, сказав, что именно притягивает к нему, в чем его сила притяжения.

*Ведущий:* «Предлагаю вам встать в круг и кому-то из вас выйти в центр. Сейчас задача всех тех, кто остался в кругу, подойти к человеку в центре, дотронуться до него и произнести, чем он для вас притягателен, что вас притягивает в нем, например: твоя сила притяжения в том, что ты классно шутишь, меня притягивает к тебе твоя доброта и отзывчивость, ты притягательна своим всегда веселым настроением и т.д.».





После того, как участники дотронутся до человека в кругу, он выбирает следующего участника в центр круга. Когда все участники упражнения побывают в центре круга, ведущий подводит итог.

*Ведущий:* «Я хочу обратить ваше внимание на то, как много притягательного есть в каждом из нас и как, порой, мы этого не замечаем и важно такие положительные качества в себе отмечать и опираться на них. Скажите, что сегодня важного и значимого для себя вы выносите из этого тренинга?».

**Блок 2. Развитие стрессоустойчивости и навыков саморегуляции**  
**Тренинговое занятие «Моя стабильность – моя сила»**  
**для обучающихся 9-11 классов**  
(авторы-составители Громова А.В., Вершинкина Е.В.,  
Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы  
в системе образования Российской Федерации)

**Цель:** обучение навыкам и приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях, укрепление позитивного отношения к себе и окружающим.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Процедура проведения**

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такую важную тему, как саморегуляция. А также мы сможем на практике попробовать различные техники стрессоустойчивости и внимательного отношения к своему состоянию и обращению к своим ресурсам».

Разминка

*Упражнение 1 «Дружная команда»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.



Ведущий предлагает участникам группы всем вместе произнести фразу, соблюдая ряд условий. Фраза может напрямую относиться к цели тренингового занятия или использоваться любая довольно длинная фраза (ориентировочно до 5 слов).

*Ведущий:* «Я предлагаю вам сейчас на деле почувствовать себя дружной командой. Ваша задача – всей командой произнести фразу, но это нужно сделать определенным образом. Вам нужно произнести фразу (например) «Моя стабильность – моя сила» так, чтобы каждый из вас произносил только по одной букве. При этом, это нельзя делать по кругу или в какой-либо последовательности. Это должно быть хаотично. Если двое и более человек одновременно произносят букву, все начинаем сначала. В конце каждого слова нужно сделать хлопок. Есть вопросы? ... Начинаем!».

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Моя тревога»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* осознание и вербализация своих переживаний.

*Необходимый инструментарий:* декоративная подушка.

*Ведущий:* «Закройте глаза и постарайтесь вспомнить, что вы испытываете, когда чувствуете тревогу, нервное напряжение; где находится это переживание, как оно выражается на физическом уровне, в каких ситуациях чаще всего это проявляется».

После того, как все участники вспомнили про свои ощущения во время тревоги, ведущий предлагает им следующее: «А теперь, передавая по кругу подушку, вы можете рассказать о том, с какими ситуациями связана ваша тревога и как она проявляется».

#### *Упражнение 3 «Групповое обсуждение»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* определение способов и техник саморегуляции.

*Необходимый инструментарий:* доска, мел или маркер для доски.



Ведущий разделяет доску на 2 части.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас вам нужно будет разделиться на две группы и за отведенное время придумать как можно больше способов справиться со стрессом, и записать их на своей части доски».

После того, как время вышло, ведущий ищет в записях одинаковые способы и обводит их, они обсуждаются первыми. Далее обсуждаются способы, которые различаются в записях подгрупп.

*Ведущий:* «Давайте обратим внимание на то, что у нас получилось. На доске я обвел/обвела те способы, которые чаще всего встречались в ваших ответах. Как вы думаете, о чем это говорит? Давайте посмотрим, какие есть еще способы, которые, как вы считаете, могут помочь справиться со стрессом.... Скажите, кому подходит вот этот способ.... Как бы думаете, есть ли еще способы, которые не отражены на доске, но могут быть эффективными?».

В процессе обсуждения ведущий может попросить членов команд продемонстрировать определенные способы справиться со стрессом. Также ведущий может предложить дополнительно различные способы, как можно справиться со стрессом и стабилизировать свое эмоциональное состояние.

#### *Упражнение 4 «Весна»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

*Ведущий:* «Представьте себя большой глыбой снега в морозный день, а сейчас медленно начинает наступать весна и солнце начинает светить сильнее и согревать все вокруг, глыба начинает таять».

В процессе рассказа ведущий показывает, как в начале упражнения нужно напрячься, выпрямиться, быть как будто замороженная глыба снега, а потом медленно расслабляться: сначала повисает голова, потом опускаются плечи, потом участники группы сгибаются в спине, в коленях и в конце присаживаются



После упражнения ведущий рассказывает, что: «Данное упражнение может помогать при сильной напряженности в мышцах и при общей напряженности, когда человеку может быть необходимо полное расслабление и релаксация».

*Упражнение 5 «Мой замок»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

*Ведущий:* «Закройте глаза, представьте себе бурную реку, на одном из берегов которой, на горе, стоит красивый замок с высокими башнями. В одной из башен, самой высокой, всегда горит свет, который видно даже самой темной ночью. Вы – хозяин этого замка, внутри вам безопасно и спокойно, и ваша задача – поддерживать этот свет, который питается от вашего спокойствия и уверенности. И чем спокойнее и увереннее вы, тем ярче свет в окне этой башни».

Упражнение завершается словами ведущего о том, что: «Вы можете обращаться к представленным в процессе выполнения упражнения образам тогда, когда чувствуете напряжение».

Завершение

*Упражнение 6 «Цвета силы»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия прошедшего занятия, повышение самооценки, прощание.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги с распечатанным силуэтом человека, цветные карандаши.

*Ведущий:* «Я предлагаю подумать о том, какие качества могут помочь вам преодолевать стрессовые ситуации, какого цвета или цветов эти качества, где они могут располагаться в теле. Вам будет необходимо раскрасить силуэт человека в те цвета, которые соответствуют необходимым качествам».



Участники занятия выполняют задание.

*Ведущий:* «А теперь попробуйте представить, как эти качества переносятся с рисунка вам в наиболее подходящие части тела. Почувствуйте, как эти цвета отражаются в вашем теле, например, теплом или прохладой».

Происходит выполнение задания.

*Ведущий:* «Наше тренинговое занятие постепенно подходит к концу. Сейчас я предлагаю вам представить себе место, в котором вы чувствуете себя наиболее безопасно и спокойно. Рассмотрите это место во всех деталях, почувствуйте запахи, послушайте звуки, ощутите свои телесные ощущения, побудьте в этом пространстве некоторое время и возвращайтесь. Вы можете обращаться к этим образам каждый раз, когда необходимо успокоиться».

В конце тренингового занятия ведущий предлагает участникам группы обсудить, что для них было полезного в предложенных способах укрепления стрессоустойчивости, и что участники готовы использовать в жизни.

### **Блок 3. Развитие коммуникативной компетентности и навыков конструктивного разрешения конфликта**

#### **Тренинговое занятие «Конфликтом дружбу не испортить» для обучающихся 9-11 классов**

(авторы-составители Громова А.В., Вершинкина Е.В.,  
Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы  
в системе образования Российской Федерации)

**Цель:** обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских отношений, бесконфликтного отстаивания своего мнения, повышение умения обучающихся определять и вербализировать свои переживания.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Процедура проведения**



### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такую важную тему, как дружба и конфликт в дружбе. Мы сможем на практике попробовать разрешать конфликты различными способами и учиться общаться так, чтобы конфликтную ситуацию делать решаемой для вас и безопасной для дружеских взаимоотношений».

### Разминка

*Упражнение 1 «На счет три!»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам сосчитать до «33», соблюдая ряд условий.

*Ведущий:* «Я предлагаю вам сейчас в кругу сосчитать до «33», но не все так просто, как кажется. Вам необходимо будет вслух по очереди говорить все числа, кроме тех, где встречается три, и где число делится на три, а вместо озвучивания тройки вы должны хлопнуть в ладоши. При каждой ошибке в счете круг начинается заново».

Ведущий может ситуативно решать вести счет до «33» или делать промежуток короче (например, до 23, 13).

### Основная часть

*Упражнение 2 «Азбука дружбы»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие эмоционального интеллекта, развитие способности определять свои эмоции.

*Необходимый инструментарий:* для каждого участника тренингового занятия – листы бумаги, на которых написаны эмоции, возникающие во время взаимоотношения с другими людьми (в процессе дружбы, в конфликтах).



*Ведущий:* «Сейчас я раздам вам листочки, на которых написаны различные эмоции. Ваша задача, никому не показывая их, посмотреть, какая у вас эмоция и далее без слов изобразить ее так, чтобы другие участники поняли, про что идет речь... Кто готов первым показать эмоцию?».

После того, как все участники показали свои эмоции, ведущий дает следующую инструкцию.

*Ведущий:* «Теперь, как все показали эмоции, вам необходимо, не разговаривая и не озвучивая свою эмоцию, выстроиться по алфавиту, например: агрессия, безразличие, возмущение, умиротворение и так далее. Вы можете повторно показывать свою эмоцию, но вслух ее называть нельзя. Начинаем!».

После расстановки, ведущий просит участников, начиная с первой буквы, озвучить, какая у них эмоция и далее, если эмоция стоит не в алфавитном порядке, то участник должен занять необходимое место, молча, невербально, прося участников показать эмоцию и расположиться там, где, предположительно, должна стоять эта эмоция. Упражнение заканчивается после того, как все показали эмоции и правильно расположились. В конце ведущий может спросить у группы, что было самым сложным в данном упражнении, что помогало и что мешало.

*Ведущий:* «Вот, вы смогли расставить эмоции в алфавитном порядке. Это было непросто! Вы молодцы! Скажите, что вам помогало выполнить это задание? А что было самым сложным? А что вам мешало?».

*Упражнение 3 «Нарисуй и угадай»*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги, простые и цветные карандаши, фломастеры.



Ведущий дает участникам задание нарисовать рисунок, который отражает их эмоции в конфликтной ситуации, которые они испытывают.

*Ведущий:* «Возьмите по листу бумаги и карандаши. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, которая была у вас в жизни и изобразите эмоции, которые вы испытывали на листе бумаги. Это может быть любое изображение, способ изображения не оценивается, главное, отобразить основную мысль – испытываемые эмоции в конфликтной ситуации. Рисунки подписывать не нужно. На рисование вам дается 10 – 15 минут, качество рисунка не важно, главное выразить идею».

После того, как все нарисуют, ведущий показывает участникам все рисунки по одному, предварительно перемешав их, и спрашивает: «Как вы думаете, какая здесь изображена эмоция? Скажите, как вы думаете, что может помочь изменить эту эмоцию на позитивную, в конфликтной ситуации? Если автор рисунка готов рассказать о своей ситуации и тех эмоциях, которые он испытал, будет здорово, и мы сможем вместе обсудить, что делать в подобных ситуациях и как справляться со своими эмоциями».

В завершение ведущий может провести групповое обсуждение переживания участников как в процессе рисования, так и в процессе обсуждения получившихся рисунков.

*Упражнение 4 «Как ты себя поведешь?»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

*Необходимый инструментарий:* карточки с заданиями по количеству пар.

*Ведущий:* «Сейчас вам необходимо найти себе пару, и далее я раздам вам карточки, в которых будут представлены конфликтные ситуации. Ваша задача придумать и разыграть сценку, в которой вы покажете правильный и неправильный способ поведения в конфликтной ситуации, по вашему мнению».





Варианты заданий могут быть следующими:

- друг критикует твою любимую одежду;
- родители не отпускают тебя на вечеринку с друзьями, на которую ты очень хочешь пойти;
- учитель поставил тебе оценку, которая кажется тебе несправедливой;
- друзья обидно высказываются о твоих увлечениях;
- родители не дают тебе отдохнуть и заставляют убираться в комнате;
- бывший друг/подруга распускают о тебе слухи;
- и т.д.

После того, как пары продумали сценки, происходит их разыгрывание для группы, а группа, в свою очередь, может предложить свои способы решения разыгрываемого конфликта. Когда все пары представили свои ситуации группе, ведущий предлагает обсудить упражнение.

*Ведущий:* «Как вы себя чувствовали в процессе предъявления сценок группе, какие испытывали эмоции в разных ролях и при разных способах разрешения конфликта, легко ли вам было найти конструктивный способ решения ситуации?»».

### Завершение

В конце тренингового занятия ведущий подводит итоги и предлагает участникам поделиться тем, что важного было для них на занятии, и что они готовы использовать в жизни.

*Ведущий:* «Итак, наш тренинг подходит к концу. Мне хотелось бы услышать, что сегодня для вас было важным в тех упражнениях, в которых вы участвовали, и какие способы решения конфликтных ситуаций вы готовы использовать в жизни?»».

### *Упражнение 5 «Овации»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия прошедшего занятия, прощание.



*Ведущий:* «Давайте встанем в круг. А теперь хочу сказать вам, что у нас есть возможность поблагодарить друг друга за сегодняшнее занятие и за то, как хорошо мы все сегодня поработали. Сейчас я подойду к одному из участников и буду ему аплодировать, далее мы вдвоем подойдем к следующему и будем аплодировать уже ему, и так далее по возрастающей».

После того, как группа поаплодировала последнему участнику, все встают в круг и аплодируют вместе.



## **Родители (законные представители) обучающихся**

**Тренинговая игра «Какой я? Каким меня видят окружающие? Каким я хочу быть?» для обучающихся и их родителей (законных представителей)**  
(авторы-составители Соколова Д.В., Волков Д.С.,  
Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы  
в системе образования Российской Федерации)

*Цель:* гармонизация эмоциональных связей в семье, укрепление семейных взаимоотношений, развитие взаимопонимания, самоанализ и рефлексия.

*Форма проведения:* игровая, с элементами тренинга.

*Время:* 1,5 часа.

*Необходимый инструментарий:* газеты, журналы, листовки и другая печатная продукция, бумага формата А4, ножницы, клей, принадлежности для рисования.

*Подготовительный этап:* перед проведением тренинговой игры ведущий заготавливает расходные материалы – журналы, газеты, листовки на разнообразные тематики, ножницы, клей.

При проведении тренинговой игры каждый участник получает лист бумаги формата А4, ножницы и клей, а также выбирает себе печатную продукцию, с которой будет работать.

*Инструкция для ведущего:* обучающимся и родителям (законным представителям) дается задание, которое они должны будут выполнить индивидуально, не обсуждая и не видя, что делают другие. Участники, пользуясь раздаточным материалом, вырезают из него различные изображения и формируют из них коллаж. Ведущий следит, чтобы каждому участнику досталось необходимое количество расходного материала, следит за тем, чтобы не возникали конфликты за обладание тем или иным расходным материалом, а также за соблюдением техники безопасности.

По готовности участники сдают работы ведущему, который раскладывает их на столах в случайном порядке.



Участники-обучающиеся должны предположить, какой коллаж принадлежит их родителю (законному представителю), и наоборот.

В завершение проводится обсуждение.

*Ведущий:* «Сейчас каждый из вас получит лист бумаги, клей, ножницы (обращайтесь с ними аккуратно!) и возьмет несколько газет и журналов из стопки. Не берите слишком много, пусть хватит всем. Из газет и журналов вырежьте те фотографии и изображения, которые ассоциируются у вас с ответами на вопросы (это могут быть архитектурные объекты, природа, транспорт, животные, городские сюжеты и т.д.)».

Для родителей (законных представителей):

1. Как я себя чувствую/вижу?
2. Как меня видит мой ребенок?
3. Как меня видят окружающие (не близкие)?
4. Как меня видят друзья?
5. Как я хочу себя чувствовать?
6. Как я хочу, чтобы меня видел мой ребенок?

Для обучающихся:

1. Как я себя чувствую/вижу?
2. Как меня видят родители?
3. Как меня видят окружающие (не близкие)?
4. Как меня видят друзья?
5. Как я хочу себя чувствовать?
6. Как я хочу, чтобы меня видели мои родители?

*Ведущий:* «Сейчас я соберу листы и развешу их на стены (без указания авторства), рассмотрите их и попытайтесь найти работу своего ребенка/родителя».

*Ведущий:* «Подойдите к своим работам и подпишите их. Затем мы обсудим каждую».

*Примерные вопросы для обсуждения:*



1. Что ты чувствовал, когда выполнял задание? Что было сложно? Что легко?
2. Ожидал ли ты, что родитель/ребенок узнает твою работу?
3. Когда родитель/ребенок узнал/не узнал твою работу, что ты почувствовал?
4. Как ты думаешь почему узнал/не узнал?
5. Какие чувства у тебя были, когда ты смотрел работу своего ребенка/родителя?
6. Как ты думаешь, что необходимо изменить, чтобы чувствовать себя так, как хочешь?
7. Какие чувства у тебя вызвало то, что кто-то узнал/не узнал своего ребенка/родителя, а ты нет/да?

Подведение итогов. Завершение.

### **Психологический интенсив «Внутренняя сила» для родителей (законных представителей) обучающихся**

(составители – Волков Д.С., Соколова Д.В., Иванов Н.С.,  
Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы  
в системе образования Российской Федерации)

*Цель:* повышение информированности и компетентности родителей (законных представителей) обучающихся в вопросах стрессоустойчивости, саморегуляции, коммуникации, развития дружеских взаимоотношений, поведения в конфликте, а также нравственного развития личности.

*Форма проведения:* тренинговое занятие.

#### Разминка

*Ведущий:* «Быть родителем – задача не из простых. Нужно уметь справляться со стрессом и своими эмоциями, быть уверенными в себе, решать конфликтные ситуации и т.д. Для повышения своих навыков, предлагаю выполнить несколько психологических упражнений. Приступим к первому из них».

#### *Упражнение 1 «Любопытство»*

*Время:* 20 минут.



*Цель упражнения:* сближение участников группы, улучшение навыков коммуникации, укрепление дружеских отношений.

*Ведущий:* «Эта игра позволяет лучше узнать нового человека за короткое время. Кроме того, она помогает понять, хорошо ли вы умеете задавать вопросы, какое впечатление вы производите на окружающих и почему. Разбейтесь на группы по 3-4 человека. Один участник в течение 4 минут отвечает на задаваемые ему вопросы. Они могут быть простыми («Кем ты работаешь?») или сложными («Какова твоя цель в жизни?»). После этого отвечающий дает обратную связь: какие вопросы ему понравились, а какие нет и почему. Спрашивайте то, что Вам действительно интересно. Можно спрашивать и личные вопросы, но каждый имеет право отказаться отвечать на них.

*Ведущий:* «Запомните эту игру. Вы можете играть в нее в малознакомой компании или в компании друзей».

### *Упражнение 2 «Солнце любви»<sup>3</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* формирование ассертивности.

*Ведущий:* «Пусть каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя своего ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей».

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

*Ведущий:* «Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание».

*Ведущий:* «Следующее упражнение поможет лучше понимать свои эмоции и чувства».

<sup>3</sup> Плутчик, Р. Эмоции: психоэволюционная теория. Подходы к эмоциям / Р. Плутчик. – Москва: Хилсдейл, 1984. – 163 с.



### Упражнение 3 «Список чувств»<sup>1</sup>

Время: 20 минут.

**Цель упражнения:** тренировка навыка распознавания и выражения своих чувств в общении.

**Ведущий:** «Давайте вспомним как можно больше слов, обозначающих разные чувства. Запишем их на доске».

**Ведущий:** «Я раздам вам таблицу со списком чувств, которым можно будет пользоваться в дальнейшем».

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ

<sup>1</sup> Плутчик, Р. Эмоции: психоэволюционная теория. Подходы к эмоциям / Р. Плутчик. – Москва: Хилсдейл, 1984. – 163 с.



ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАДЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
<b>МЫСЛИ (или состояния человека), ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ</b>				
НЕРВОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	





*Ведущий:* «Давайте обсудим:

- Какое из названных чувств вам нравится больше других?
- Какое, как вам кажется, самое неприятное чувство?
- Какое из названных чувств знакомо вам лучше и хуже всего?»

*Ведущий:* «Следующее упражнение направлено на анализ причин конфликтов».

*Упражнение 4 «Закончи предложение»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* анализ своего поведения в конфликте.

*Ведущий:* «Данное упражнение направлено на анализ причин конфликтов, а также понимание своего поведения в конфликте. Посмотрите на предложения, которые вам необходимо закончить».

Список «Незаконченных предложений»:

- «Частыми причинами конфликтов бывают...»;
- «При возникновении конфликта я пытаюсь...»;
- «В конфликтной ситуации я испытываю...»;
- «В конфликте мне необходимо...»;
- «Конфликт помогает мне понять...»;
- «Конфликт мешает мне...»;
- «Что мне необходимо изменить в себе, чтобы конфликты происходили реже...»;
- «Я разрешаю конфликты с помощью...».

*Ведущий:* «Давайте обсудим, как вы закончили ваши предложения, почему именно так? Какие сложности, эмоции, возникли у вас при выполнении упражнения? Позволило ли это упражнение лучше понять свое поведение в конфликтных ситуациях?».

Завершение

*Ведущий:* «Пусть наше сегодняшнее занятие было недолгим, но, думаю, каждый извлеч из него что-то полезное для себя. Всем спасибо за внимание!».



## **Банк упражнений для проведения занятий с педагогами, родителями (законными представителями) обучающихся**

### **Упражнение 1. «Мысли на бумаге»**

(составитель Волков Д.С., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

*Цель упражнения:* развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния.

*Время:* 15 минут.

*Необходимый инструментарий:* бумага формата А4, ручки/простые карандаши по количеству участников.

*Инструкция для ведущего.* Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на снижение эмоционального напряжения. Участники на листах бумаги записывают все мысли, которые «крутятся» в голове в хаотичном порядке, независимо от их важности, до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

*Инструкция для участников:* «Мы с вами выполним упражнение, которое вы сможете выполнять самостоятельно для снижения эмоционального напряжения. Возьмите лист бумаги и постарайтесь выписать все мысли, которые «крутятся» в голове, выписывайте независимо от важности, пока не возникнет ощущение «что в голове ничего не осталось». Обратите внимание, как меняется ваше эмоциональное состояние».

*Примечание.* Это упражнение участники могут выполнять самостоятельно, например, вечером, в конце дня. Мысли можно выписывать на лист бумаги, а можно создать документ на телефоне.



## Упражнение 2. «Какой у меня голос»

(составитель Волков Д.С., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

*Цель упражнения:* формирование ассертивности.

*Время:* 5 минут.

*Необходимый инструментарий:* бумага формата А4, ручки, таблицы с набором характеристик звучания, проектор.

*Инструкция для ведущего.* Ведущий предлагает участникам группы выполнить упражнение, направленное на ознакомление и понимание особенностей собственного голоса. Участникам необходимо охарактеризовать свой голос через прилагательные. Для этого участникам предлагается таблица, которую ведущий выводит на экран, либо раздает каждому распечатанный вариант. По завершении упражнения проводится обсуждение. Участники, по желанию, делятся своими выводами и впечатлениями. Ведущему важно проанализировать, через какие прилагательные группа описывает голос. Это могут быть объективные показатели: характеристика силы, высоты, диапазона или субъективные показатели: эмоциональные состояния (бодрый, спокойный), черты (медленный, самодовольный), поведение (строгий, грубый) и т.д.

Таблица для участников:

Сила, громкость, характер, чистота, продолжительность звучания: бархатный, басовитый, бесцветный, блеклый, быстрый, вибрирующий, визгливый, внятный, высокий, вязкий, вялый, глухой, гнусавый, гортанный, громкий, грубый, гудящий, густой, дрожащий, жесткий, журчащий, задышающийся, звенящий, звонкий, звучный, крикливый, легкий, медленный, металлический, монотонный, напряженный, неторопливый, низкий, осипший, охрипший, полный, порывистый, пронзительный, расслабленный, резкий, ровный, рокошущий, свистящий, сдавленный, сильный, слабый, стальной, сухой, текучий, тихий, упругий, хриплый, чистый, шепелявый.
--



*Инструкция для участников:* «Многие люди, услышав свой голос на записи, не узнают его, удивляются тому, как он звучит. Несмотря на то, что мы не слышим свой голос, как другие люди, мы можем видеть, как он влияет на них. Попробуйте вспомнить понравившиеся вам голоса друзей, знакомых, приятелей, возможно, артистов. Попробуйте ответить на вопрос, какие голоса вам нравятся, а какие нет? Тембр голоса, его скорость, высота вносят свой вклад так же, как и внешность, стиль поведения. Голос является инструментом донесения мыслей, выстраивания взаимопонимания и даже убеждения. Голос может выдавать эмоциональное состояние человека, например, громкость голоса повышается, если мы волнуемся, если речь становится быстрой, то это говорит о беспокойстве или неуверенности, а если в речи практически нет пауз, то это может свидетельствовать о напряжении. Попробуйте сейчас ответить несколькими прилагательными на вопрос о том, какой у вас голос. Для этого можете воспользоваться таблицей с характеристиками. Попробуйте вспомнить, были ли в вашей жизни ситуации, когда ваш голос сыграл какую-то роль в ситуации? Например, вы уверенно сказали что-то собеседнику, и он согласился с вами».

### **Упражнение 3. «Список общих качеств»**

(составитель – Волков Д.С., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

*Цель упражнения:* отработка техники регуляции эмоционального напряжения в коммуникации, создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства.

*Время:* 25 минут.



*Инструкция для ведущего.* Ведущий предлагает выполнить упражнение, направленное на снижение уровня напряжения при общении, регуляцию эмоционального состояния и создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства. Ведущий демонстрирует выполнение упражнения. Участники общаются в парах, и по итогам беседы составляют список из 10 качеств, черт характера и признаков, объединяющих их с партнером. Затем участники представляют друг друга, зачитывая качества. После выполнения проводится обсуждение, и у участников появляется возможность поделиться впечатлениями, задать уточняющие вопросы ведущему.

*Инструкция для участников:* «Сейчас мы с вами выполним упражнение, которое направлено на тренировку навыка регуляции состояния эмоционального напряжения, повышение комфорта при общении, создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства. Упражнение дает возможность понять, что у вас с собеседником есть много чего общего. Для выполнения упражнения распределитесь на пары. Ваша задача – обсудить в паре какую-либо ситуацию, новость или просто поговорить «за жизнь». Внимательно слушайте, что говорит партнер. Подумайте, что объединяет вас с этим человеком. На беседу вам дается 5 минут. После беседы, возьмите листы и напишите список из 10 качеств, признаков, объединяющих вас с собеседником. На выполнение упражнения дается 5 минут.

Затем по очереди представьте своего партнера по упражнению, зачитывая составленный список. Участник, которому этот список адресован, должен реагировать, например, «я согласен» или «я подумаю над этим», если он сомневается. Давайте обсудим, что у вас получилось. Если возникли сложности при выполнении упражнения, то какие и почему».



#### Упражнение 4. «Закон гармонии»<sup>5</sup>

(адаптация – Волков Д.С., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

*Цель упражнения:* формирование культуры межличностной коммуникации, дружеских отношений и взаимоуважения.

*Время:* 20 минут.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги, ручки/карандаши.

*Инструкция для ведущего.* Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на анализ своего поведения в межличностных отношениях. Участники в соответствии с инструкцией заполняют листы в течение 10 минут. После выполнения упражнения проводится обсуждение, участники делятся своими впечатлениями.

*Инструкция для участников:* «В социуме существует неписанный закон гармонии общения и межличностных отношений. Если придерживаться этого закона, то можно не допустить развития конфликтов. Закон гласит: «Позволяя себе – позволяй другим. Запрещая другим – запрещай себе». Выполнение правил закона избавляет нас от взаимных упреков. Но понятие нормы отношений каждый из нас воспринимает и оценивает по-своему. Так, например, мы не позволяем другим повышать на нас голос, указывать, критиковать нас, устанавливать нам запреты. Вместе с тем, порой сами кричим на других, ругаем и поучаем их, стараемся ограничить их действия. Каждый человек ищет ответ на вопрос: каким образом контролировать свои действия в разных ситуациях общения? Сейчас мы выполним упражнение, которое позволит проанализировать, как часто у вас получается придерживаться закона гармонии. Разделите лист на две части:

<sup>5</sup> Панова, Т. В. Социально-психологический тренинг для тьюторов «психологический климат группы» / Т. В. Панова, И. А. Ледовских // Университетское образование (МКУО-2016): Материалы XX Международной научно-методической конференции (Пенза, 7-8 апреля 2016 г.). – Пенза: Издательство ПГУ, 2016. – С. 300-302.



1 часть – «Позволяю другим, запрещая себе». Перечислите действия и способы поведения, которые вы запрещаете себе, но которые при этом в исполнении других людей кажутся вам нормальными и не требующими запрета. Например, сами вы не позволяете себе подшучивать над людьми, но не делаете замечаний, если подшучивают над вами. Определите нормы и границы, которые вы выстраиваете при общении.

2 часть – «Запрещаю другим, позволяя себе». Перечислите действия, которые вы разрешаете себе, но запрещаете окружающим, например, критиковать, оценивать, лениться. Позволяете ли вы себе: опаздывать, повышать голос на других, игнорировать чье-то мнение, критиковать кого-то и др. Определите степень свободы ваших действий.

После выполнения упражнения обсудим, что у вас получилось, устраивает ли вас результат, который вы получили, есть ли необходимость и желание что-то изменить в своем поведении».

### **Упражнение 5. «Я – дома, я – на работе»**

(авторы-составители Волков Д.С., Иванов Н.С.,  
Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы  
в системе образования Российской Федерации)

*Цель упражнения:* оценка своей деятельности со стороны.

*Время:* 15 минут.

*Инструкция для ведущего.* Ведущий предлагает участникам взглянуть со стороны на свою личность и профессиональную деятельность.

*Инструкция для участников:* «Разделите лист пополам. Составьте два списка определений «Я – дома» (ваше поведение с близкими людьми, друзьями), «Я – на работе» (ваше поведение в профессиональном сообществе). Возможно



составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализируйте: похожие черты; противоположные черты; какой список было составлять легче; какой получился объемнее? каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия, и т.д.

Эти упражнения позволяют вам посмотреть на взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекося» в распределении психической энергии».

### **Упражнение 6. «Рассказ о хорошем человеке»**

(авторы-составители Волков Д.С., Иванов Н.С.,

Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

*Цель упражнения:* формирование умения позитивно воспринимать другого человека, развитие коммуникативной компетентности.

*Время:* 15 минут.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги, конверт, мешок, шляпа.

*Инструкция для ведущего.* Ведущий предлагает участникам на заранее заготовленных карточках написать свои имена и положить их в конверт.

*Инструкция для участников:* «Сейчас мы проведем упражнение, которое способствует позитивному восприятию собеседника и развивает такую важную черту характера, как дружелюбие. Сейчас вы запишите свои имена на карточках и положите их в конверт, затем мы перемешаем их, и вы достанете карточку с именем другого человека (если достали свое, скажите, пожалуйста, об этом). Каждому надо составить небольшой рассказ о том человеке, чью карточку он вытянул, раскрыв при этом умения, достижения, хорошие качества этого человека. На карточке под именем записывают три лучших качества этого человека.





Далее каждый участник рассказывает о своем герое. Остальные должны угадать, о ком рассказ. Когда имя угадано, карточка возвращается владельцу. После выполнения упражнения проведем обсуждение».

*Вопросы для обсуждения:*

- Что вам больше понравилось: рассказывать о ком-то или слушать о себе?
- Как вы думаете, какому ценному для дружбы качеству нас может научить это упражнение? (Умение видеть хорошее в людях).



## Список электронных ресурсов

1. Сайт Федерации психологов образования России: STOP-СТРЕСС: Профилактическая психолого-педагогическая программа / Ю. В. Варлакова. – Ростов-на-Дону, 2020. – 133 с. – URL: <https://tinyurl.com/2tvm455j> (дата обращения 27.02.2023 г.)
2. Сайт Федерации психологов образования России: Круг сообщества: Профилактическая психолого-педагогическая программа / А. Ю. Коновалов, Н. В. Путинцева. – Москва, 2018. – 42 с. – URL: <https://tinyurl.com/3nncpn4v> (дата обращения 27.02.2023 г.)
3. Сайт Федерации психологов образования России: Программа по профилактике насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?»: Профилактическая психолого-педагогическая программа / Е. В. Козель, Д. О. Потоцкий. – Москва, 2018. – 22 с. – URL: <https://tinyurl.com/3ab6fcrw> (дата обращения 27.02.2023 г.)
4. Сайт Федерации психологов образования России: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Мы разные, но мы вместе»: Психолого-педагогическая программа по психологическому просвещению / О. И. Таймазова. – Владикавказ, 2019. – 56 с. – URL: <https://tinyurl.com/mz3txb9t> (дата обращения 27.02.2023 г.)
5. Сайт Федерации психологов образования России: «FAMILY is...»: Психолого-педагогическая программа по психологическому просвещению / С. М. Сухова, Т. Н. Давыдова, Е. В. Гурова, А. Н. Бусова. – Липецк, 2021. – 50 с. – URL: <https://tinyurl.com/4ade6j7r> (дата обращения 27.02.2023 г.)
6. Сайт Федерации психологов образования России: Развивающая психолого-педагогическая программа «Психология и Я»: Развивающая психолого-педагогическая программа / М. М. Баравкова. – Вяземский, 2018. – 45 с. – URL: <https://tinyurl.com/bdeu7h5b> (дата обращения 27.02.2023 г.)



7. Сайт Федерации психологов образования России: Коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии: Коррекционно-развивающая программа / Е. С. Шелест. – Тюмень, 2018. – 45 с. – URL: <https://tinyurl.com/3jrksubd> (дата обращения 27.02.2023 г.)

8. Сайт Федерации психологов образования России: Психолого-педагогическая программа «Эффективное взаимодействие»: Профилактическая психолого-педагогическая программа / Э. Ю. Байбородова. – Павловский Посад, 2022. – 21 с. – URL: <https://tinyurl.com/u5wrtwm9> (дата обращения 27.02.2023 г.)

9. Сайт Федерации психологов образования России: Программа по профилактике буллинга «Дорога добра»: Профилактическая психолого-педагогическая программа / О. С. Гимаджиева. – Ленинск-Кузнецкий, 2019. – 94 с. – URL: <https://tinyurl.com/mr69nvwj> (дата обращения 27.02.2023 г.)

10. Сайт Федерации психологов образования России: Программа по формированию у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции» и эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего «Волшебство каждого дня»: Профилактическая психолого-педагогическая программа / М. Ф. Сакулина. – Углич, 2018. – 71 с. – URL: <https://tinyurl.com/mr27hj32> (дата обращения 27.02.2023 г.)

11. Сайт Федерации психологов образования России: Программа коррекции школьной дезадаптации детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии «Я и мы»: Программа психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся / Т. П. Дунская. – Челябинск, 2021. – 35 с. – URL: <https://tinyurl.com/4pebs4ap> (дата обращения 27.02.2023 г.)

12. Сайт Федерации психологов образования России: Методика развития эмоционального интеллекта младших школьников «Сказочный сюжет»: Технологии психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса /



М. М. Баравкова. – Вяземский, 2020. – 26 с. – URL: <https://tinyurl.com/47aafmvd>  
(дата обращения 27.02.2023 г.)

13. Сайт Федерации психологов образования России: «В гармонии с миром и собой» (формирование толерантных отношений в детско-подростковой среде): Профилактическая психолого-педагогическая программа / Л. А. Неретина, М. А. Тихонова. – Дзержинск, 2022. – 47 с. – URL: <https://tinyurl.com/4pjdwjks>  
(дата обращения 27.02.2023 г.)

14. Видеохостинг RuTube: Официальный канал ФГБОУ ВО МГППУ: «Психолого-педагогическое сопровождение семей, члены которых подлежат мобилизации». – URL: <https://rutube.ru/video/ab448e1b0bba24708ee03a8842d005cd/>  
(дата обращения 27.02.2023 г.)

15. Сайт ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»: Реестр коррекционно-развивающих, коррекционно-реабилитационных и профилактических программ для деятельности педагога-психолога. – URL: <https://mgppu.ru/project/473/info/7292> (дата обращения 27.02.2023 г.)



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ФКЦ МГППУ



# ПОЛЕЗНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ



Портал с материалами  
к внеурочным занятиям  
«Разговор о важном»  
[razgovor.edsoo.ru](http://razgovor.edsoo.ru)

Официальный сайт  
Института изучения детства,  
семьи и воспитания  
[институтвоспитания.рф](http://институтвоспитания.рф)



Сайт для родителей и детей  
«Я - родитель»  
[ya-roditel.ru](http://ya-roditel.ru)

Портал «Растим детей»  
Навигатор  
для современных родителей  
[растимдетей.рф](http://растимдетей.рф)



Официальная страница  
ФГБОУ ВО МГППУ на RuTube



## Заключение

Неделя психологии, являясь психологической акцией, выступает одной из разновидностей большой психологической игры. Единство развертываемой в общеобразовательной организации игровой среды, необычность, ненавязчивость и эпизодичность создают объединяющую всех участников образовательных отношений атмосферу, которая достигается за счет вовлечения как можно большего числа участников в разнообразные мероприятия, имеющие единую тематическую направленность.

Приведенные в настоящих методических рекомендациях упражнения и занятия могут использоваться вариативно и дополняться межпредметными уроками, деловыми играми и квестами, включающими в себя психологический компонент.

Важным условием проведения Недели психологии выступает создание яркого эмоционального фона для проведения различных форм психолого-педагогического сопровождения, в ходе которого происходит приобщение к психологическим знаниям.

Тематический план целесообразно адаптировать под учебную нагрузку обучающихся и их потребности. Каждая учебная группа, может стать полноценным участником Недели. В дополнение к программе мероприятий, предлагаем использовать памятки, приведенные в приложении 2 и 3 для оформления информационных стендов и как материалы для просветительской работы в общеобразовательной организации.



## Список литературы

1. Неделя психологии – 2022» в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: практическое пособие / под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2022. – 49 с. – ISBN 978-5-94051-273-8.
2. Неделя психологии в образовательной организации: методические рекомендации. – Москва: МГППУ, 2022. – 188 с. – ISBN 978-5-94051-276-9.
3. Панова, Т. В. Социально-психологический тренинг для тьюторов «психологический климат группы» / Т. В. Панова, И. А. Ледовских // Университетское образование (МКУО-2016): Материалы XX Международной научно-методической конференции (Пенза, 7-8 апреля 2016 г.). – Пенза: Издательство ПГУ, 2016. – С. 300-302.
4. Плутчик, Р. Эмоции: психоэволюционная теория. Подходы к эмоциям / Р. Плутчик. – Москва: Хилсдейл, 1984. – 163 с.
5. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т. В. Азарова, О. И. Барчук, Т. В. Беглова [и др.]; под общей редакцией М. Р. Битяновой. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 304 с. – ISBN 978-5-91180-805-1.
6. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде: каталог – 2019. Коллективная монография / под редакцией В. В. Рубцова, Ю. М. Забродина, И. В. Дубровиной, Е. С. Романовой. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. – 297 с. – ISBN 978-5-94051-204-2.
7. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог – 2020: коллективная монография / под редакцией В. В. Рубцова, Ю. М. Забродина, И. В. Дубровиной, Е. С. Романовой. – Москва, 2020. – 394 с. – ISBN 978-5-94051-249-3.



8. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог – 2021: коллективная монография / под редакцией В. В. Рубцова, Е. С. Романовой. – Москва, 2021. – 278 с. – ISBN 978-5-94051-264-6.

9. Руководство для подростков про буллинг: как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других / А. А. Реан, М. А. Новикова, И. А. Коновалов, Д. В. Молчанова; под редакцией А. А. Реана. – Москва, 2019. – 36 с.

10. Руководство для родителей про буллинг. Что делать, если ваш ребенок вовлечен? / А. А. Реан, М. А. Новикова, И. А. Коновалов, Д. В. Молчанова; под редакцией А. А. Реана. – Москва, 2019. – 48 с.

11. Руководство по противодействию и профилактике буллинга для школьной администрации, учителей и психологов / А. А. Реан, М. А. Новикова, И. А. Коновалов, Д. В. Молчанова; под редакцией А. А. Реана. – Москва, 2019. – 64 с.

12. Унжакова, Н. А. Тренинг для родителей «Семейное воспитание» / Н. А. Унжакова // Интернаука. – 2020. – №. 40-1. – С. 40-41.

13. Шостром, Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / Э. Шостром, Л. Браммер. – Москва: Эксмо, 2002. – 624 с. – ISBN 5-699-01199-4.










## Приложения

### Приложение 1

#### Анкета для обучающихся

Дорогой друг, мы рады твоему участию в Неделе психологии!  
Просим тебя ответить на вопросы для того, чтобы узнать, было ли тебе интересно.

1. Отметь, насколько интересными были для тебя мероприятия Недели психологии (поставь знак «+» под смайлом)

 не понравилось	 скорее не понравилось	 затрудняюсь ответить	 скорее понравилось	 понравилось
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Выбери, какие мероприятия тебе понравились больше:

- 
- 
- 
- 

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

3. Напиши, почему эти мероприятия тебе понравились: \_\_\_\_\_

---



---

4. Выбери, какие мероприятия тебе не понравились:

- 
- 
- 
- 

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

5. Напиши, почему именно эти мероприятия тебе не понравились: \_\_\_\_\_

---



---

6. С представителем какой профессии тебе хотелось бы встретиться на следующей Неделе психологии?

---

**Спасибо за участие!**



### Анкета для родителей (законных представителей)

Уважаемые родители!

Нам важно узнать Ваше мнение о прошедшей акции Неделя психологии, просим Вас принять участие в опросе.

1. Насколько полезным было для вас участие в мероприятиях Недели психологии? (оцените по 5-ти бальной шкале):

Было мало полезной информации	Не вся информация была полезной	Затрудняюсь ответить	Было достаточно полезной информации	Да, было много полезной информации
1	2	3	4	5

2. Опираясь на полученные знания, какие моменты будете учитывать в дальнейшем воспитании и общении со своим ребенком \_\_\_\_\_

---

---

---

3. С какими экспертами и специалистами Вы хотели бы встретиться на мероприятиях в рамках проведения Недели психологии \_\_\_\_\_

---

---

---

4. Какие темы/направления были бы для вас интересны в рамках проведения следующей Недели психологии \_\_\_\_\_

---

---

---

5. Ваши пожелания организаторам в проведении следующего мероприятия Неделя психологии \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

**Спасибо за участие!**



### Анкета для педагогических работников

Уважаемые коллеги!

Нам важно узнать Ваше мнение о прошедшей акции Неделя психологии, просим Вас принять участие в опросе.

1. Насколько полезным было для вас участие в мероприятиях Недели психологии? (оцените по 5-ти бальной шкале):

Было мало полезной информации	Не вся информация была полезной	Затрудняюсь ответить	Было достаточно полезной информации	Да, было много полезной информации
1	2	3	4	5

2. Считаете ли вы эффективным/целесообразным проведение такого рода общешкольных мероприятий?

Да

Нет

Другое \_\_\_\_\_


3. Какие мероприятия оказались более интересными и полезными для Вас:

-  
-  
-  
-


4. Будете ли вы использовать в своей педагогической деятельности опыт, полученный в результате участия в акции Неделя психологии

Да

Возможно, что-то и пригодится

Нет, в этом нет необходимости


5. Какие мероприятия (тематика/направленность/форма) по Вашему мнению стоит заменить или исключить при проведении следующей Недели психологии: \_\_\_\_\_

6. Мероприятия какой тематики/направленности/формы Вы бы хотели видеть в следующей Неделе психологии: \_\_\_\_\_

**Спасибо за участие!**



## **Психологическое консультирование в дистанционном формате**

Экстренная психологическая помощь наиболее важна в формате безотлагательного взаимодействия с профильным специалистом в ситуации неопределенности, при кризисном состоянии обратившегося за помощью. Психологическое консультирование в дистанционном формате позволяет получить профессиональную помощь, основанную на принципах анонимности, конфиденциальности, доступности для абонентов. Ресурсами телефонного консультирования можно экстренно получить консультацию профессионального психолога, стабилизировать эмоциональное состояние и найти ресурсы для разрешения проблемной ситуации.

Телефонное консультирование особое значение приобретает в ситуации, когда очная психологическая помощь по разным причинам невозможна. Преимущества телефонного консультирования – это сведение до минимума влияний извне на человека, доступность, анонимность, конфиденциальность, экстренность оказания психологической помощи. Обращение абонентов на телефон доверия не опосредовано влиянием извне, и поэтому телефонное консультирование является одной из реальных форм получения экстренной психологической помощи в удобный для абонента момент.

При обращении абонент не обязан называть себя и свое местонахождение, предоставлять иные персональные данные, что в том числе позволяет обратившемуся свободно говорить о личных проблемах и сложных ситуациях.

Детский телефон доверия Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации работает ежедневно, круглосуточно, без выходных и праздничных дней.

В настоящее время на базе сектора работают 6 линий:

1. Общероссийская горячая линия детского телефона доверия – 8 (800) 2000-122 – (круглосуточно) оказывается психологическая помощь детям,



подросткам, родителям (законным представителям) и абонентам, находящимся в кризисном состоянии или кризисной ситуации;

2. Детский телефон доверия ФГБОУ ВО Московский государственный психолого-педагогический университет – 8-495-624-60-01 – (круглосуточно), оказывается психологическая помощь детям, подросткам, родителям (законным представителям) и абонентам, находящимся в кризисном состоянии или кризисной ситуации (по четвергам с 17:00 до 21:00 можно получить юридическую консультацию);

3. Горячая линия помощи родителям проекта бытьродителем.рф – 8 (800) 444-22-32 – (понедельник – пятница, с 9:00 до 21:00) оказывает психологическую помощь родителям по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения с детьми;

4. Горячая линия кризисной психологической помощи 8 (800) 600-31-14 – (круглосуточно) – оказание экстренной помощи детям, подросткам родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии;

5. Горячая линия проекта #МЫВМЕСТЕ – 8 (800) 200-34-11 (круглосуточно) ориентирована на оказание психологической помощи членам семей мобилизованных военнослужащих;

6. Горячая линия проекта «Верное направление» – 8 (800) 303-303-0 – (понедельник – воскресенье, с 6:00 до 18:00) оказывает психологическую помощь родителям (законным представителям) тяжелобольных детей, в том числе, имеющих инвалидность.



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ФКЦ МГППУ



Приложение 3

# ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

## БЕСПЛАТНО, БЕЗОПАСНО, АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО

**8 (800) 200-01-22**

Общероссийская горячая линия  
детского телефона доверия



Сайт ДТД

**8 (495) 624-60-01**

Детский телефон доверия  
ФГБОУ ВО МГППУ

**8 (800) 600-31-14**

Горячая линия  
кризисной психологической  
помощи

**8 (800) 200-34-11**

Горячая линия  
проекта #МЫВМЕСТЕ  
(помощь семьям  
мобилизованных)



Группа ДТД  
ВКонтакте





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ФКЦ МГППУ



# ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ и горячие линии для родителей



БЕСПЛАТНО, БЕЗОПАСНО,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО

**8 (800) 200-01-22**

Общероссийская горячая линия  
детского телефона доверия  
(по вопросам взаимоотношения  
с детьми)

**8 (495) 624-60-01**

Детский телефон доверия  
ФГБОУ ВО МГППУ  
(по вопросам взаимоотношения  
с детьми)

**8 (800) 600-31-14**

Горячая линия кризисной  
психологической помощи

**8 (800) 200-34-11**

Горячая линия  
проекта #МЫВМЕСТЕ (помощь  
семьям мобилизованных)

**8 (800) 444-22-32**

Горячая линия  
помощи родителям  
проекта [бытьродителем.рф](http://bytyroditelem.rf)  
(пн-пт, с 9:00 до 21:00)

**8 (800) 303-30-30**

Горячая линия проекта  
«Верное направление» -  
родителям тяжелобольных  
детей, в том числе, имеющих  
инвалидность



# Памятка для педагогов

## «Приемы, чтобы справиться со стрессом»

**Позаботьтесь о теле:** без этого пункта у вас не будет сил на перемены и работу с эмоциями. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, достаточно питаться, двигаться, отдыхать на выходных.

**Начните вести дневник эмоций:** каждый день записывайте, какие эмоциональные события с вами произошли и как вы на них отреагировали. Это поможет замечать эмоции и работать с ними.

**Составьте список ресурсных занятий** – таких, после которых вы чувствуете себя наполненным. К примеру, это может быть чтение книг, вышивание, занятия спортом, занятия творчеством и т.д.

**Планируйте дни** так, чтобы каждый день делать что-то из своего «Ресурсного списка». Это поможет разнообразить жизнь вне работы и восстановиться после стресса.

**Подумайте, какие у вас ценности.** Как вам важно жить? Как вы хотите проявлять себя? Что придает вашей жизни смысл? Старайтесь менять жизнь так, чтобы она больше соответствовала вашим ценностям.

**Уделяйте время общению с семьей и друзьями.** Запланируйте время, которое регулярно будете проводить вместе с ними. Придумайте новые традиции, например раз в месяц ходите в кино, на ужин, в ресторан и т.д.

## Техники са мопомощи

### Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, встревожены, мы начинаем сдерживать дыхание. Попробуйте высвободить дыхание. Закройте глаза, расправьте плечи, дышите через нос медленно, спокойно и глубоко. Насладитесь этим неторопливым глубоким дыханием, представьте себе, что с каждым выдохом все ваши неприятности улечиваются.





### Упражнение «Дыхание»

Сидя или стоя, постарайтесь расслабить мышцы тела и сосредоточьтесь на дыхании, считайте про себя:

1. на счет 1-2-3-4 – медленный глубокий вдох (через нос, живот выпячивается вперед, грудная клетка не поднимается);
2. на счет 1-2-3-4 – задержка дыхания;
3. на счет 1-2-3-4-5-6 – плавный выдох;
4. на счет 1-2-3-4 – снова задержка дыхания перед следующим выдохом.

Через 3-5 минут такого дыхания вы почувствуете, что стали заметно спокойнее.

### Упражнение «Снижаем физическое напряжение»

Известно, что стресс обладает особенностью «уходить» в мышцы и оставаться там в виде так называемых мышечных зажимов. Умение снимать это физическое напряжение позволяет снять внутреннюю нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

*Первый вариант (подготовительное упражнение):*

1. Встаньте прямо.
2. Сосредоточьте внимание на правой руке.
3. Напрягите ее до предела на несколько секунд.
4. Расслабьте руку, сбросьте напряжение.
5. Прodelайте то же с другой рукой, шеей, ногами, туловищем, поясницей.

*Второй вариант (комплексное напряжение и расслабление):*

1. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза.
2. Дышите глубоко и медленно.
3. Пройдите внутренним взором по всему телу, от макушки до кончиков пальцев, и найдите места наибольшего напряжения (мышечные кольца на уровне рта, челюсти, шеи, затылка, плеч, живота).
4. Постарайтесь сильно напрячь места зажимов (на вдохе, напрягайте до дрожания мышц).
5. Почувствуйте это напряжение.
6. Резко сбросьте напряжение – на выдохе, представляя себе, что избавляетесь от металлических колец, стягивающих ваше тело.
7. Повторите упражнение несколько раз.
8. В хорошо расслабленной мышце почувствуется тепло и приятная тяжесть. Если зажимы снять не удастся, попробуйте легкий самомассаж «проблемных» зон (как правило, это лицо) круговыми движениями подушечек пальцев».