

Н. А. Окулич

# Как учить детей управлять собой



Н. А. Окулич

# **КАК УЧИТЬ ДЕТЕЙ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ**

Пособие для педагогических работников  
учреждений образования, реализующих  
образовательные программы общего среднего образования,  
с белорусским и русским языками обучения и воспитания

*Рекомендовано  
научно-методическим учреждением  
«Национальный институт образования»  
Министерства образования  
Республики Беларусь*

Минск



Национальный институт образования  
2024

УДК 373.5.015.324

ББК 88.5

О-52

**Р е ц е н з е н т ы:**

доктор психологических наук, профессор, проректор по научно-методической работе учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования» *О. С. Попова*;

методическое объединение классных руководителей государственно-го учреждения образования «Средняя школа № 202 г. Минска имени В. М. Гинтовта» (директор *Т. В. Швед*)

На обложке фото Соколовой Инны Владимировны,  
учительницы ГУО «Средняя школа д. Большие Мотыкалы»  
Брестского района Брестской области

**Окулич, Н. А.**

**О-52** Как учить детей управлять собой : пособие для пед. работников учреждений образования, реализующих образовательные программы общ. сред. образования, с белорус. и рус. яз. обучения и воспитания / Н. А. Окулич. — Минск : Национальный институт образования, 2024. — 136 с.

ISBN 978-985-893-559-7.

В пособии дается характеристика понятия «психологическая культура», раскрывается значение терминов: «самопознание», «саморегуляция», «саморазвитие» и др.; перечисляются условия формирования психологической культуры личности в учреждениях общего среднего образования; излагаются методические рекомендации по воспитанию психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста, предлагаются сценарии занятий. Предназначено для методического обеспечения деятельности педагогических работников по воспитанию психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста (10—12 лет).

**УДК 373.5.015.324**

**ББК 88.5**

**ISBN 978-985-893-559-7**

© Окулич Н. А., 2024

© Оформление. НМУ «Национальный институт образования», 2024

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Умение управлять собой является важной составляющей психологической культуры личности и формируется у учащегося в процессе его становления.

Психологическая культура включает в себя знание человеком особенностей своего внутреннего мира, механизмов и закономерностей деятельности, общения, а также умение управлять ими.

Воспитывать психологическую культуру — значит передавать учащимся знания и умения саморегуляции, развивать у них рефлексию, самосознание, способствовать формированию потребности в самопознании, самовоспитании, самосовершенствовании, т. е. учить детей управлять собой.

Ведущая роль в воспитании психологической культуры принадлежит педагогам, выполняющим обязанности классного руководителя, и педагогам-психологам. Это обусловлено тем, что психологическая компетентность относится к основополагающим профессиональным качествам педагогического работника, характеризует его как носителя профессиональной психологической культуры (совокупность научных психологических знаний, умений и навыков, усвоенных в период получения высшего образования и обеспечивающих успешность, результативность решения педагогом профессиональных задач, возникающих в процессе осуществления им педагогической деятельности). Эффективность осуществления деятельности по воспитанию психологической культуры у учащихся во многом будет зависеть от степени компетентности педагогов в вопросах, касающихся феномена «психологическая культура», специфики осуществления их

деятельности с учетом возрастных особенностей психического и личностного развития, а также от ориентирования на зону ближайшего развития учащихся.

В пособии представлены готовые сценарии занятий по воспитанию психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста в рамках цикла «Познаю и совершенствую себя». Предлагаемые педагогам сценарии нацелены на создание необходимых условий для развития личности учащихся младшего подросткового возраста, формирования у них потребности в самопознании, саморазвитии и самореализации. Сценарии могут быть реализованы педагогическими работниками, прежде всего теми, кто выполняет обязанности классного руководителя, а также педагогами-психологами в форме классных часов и других мероприятий, проводимых во внеучебное время, в рамках осуществления работы по воспитанию психологической культуры.

---

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (5—6-й КЛАССЫ)

---

## 1.1. О феномене «психологическая культура»

Согласно Кодексу Республики Беларусь об образовании воспитание психологической культуры, направленное на «развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся», входит в «основные составляющие воспитания» [25, с. 17]. Результатом деятельности педагогических работников в этой области будет развитая психологическая культура личности учащихся.

*Психологическая культура личности* — это «комплексное образование, включающее знание механизмов и закономерностей внутренней психологической жизни личности, деятельности и общения, ее развития и построения жизненного пути, а также способность применять эти знания на практике» [14, с. 151].

Необходимым, базовым, уровнем развития психологической культуры личности является психологическая грамотность — усвоенные человеком психологические знания (представления, факты, понятия и т. д.), а также умения, нормы и правила поведения и общения людей. Следующим, более высоким, уровнем развития психологической культуры выступает психологическая компетентность — применение личностью усвоенных психологических знаний и умений в своей повседневной жизни и деятельности для эффективного решения тех или иных задач. Наконец, зрелая

психологическая культура выступает основным регулятором поведения и деятельности личности, важнейшим ориентиром ее саморазвития и самосовершенствования, поскольку предполагает наличие у человека развитого самосознания, мировоззрения, эмпатии и нравственной саморегуляции, психологической наблюдательности и проницательности, способности к творчеству и конструктивному взаимодействию с другими людьми и т. д. [31, с. 33—34].

Психологическая культура включает в себя знание научных основ психологии, а также способов самопознания, саморегуляции, саморазвития, конструктивного межличностного взаимодействия и их использование человеком в повседневной жизни для решения различных задач (Л. Д. Демина, И. В. Дубровина, Е. А. Климов, Л. С. Колмогорова, Я. Л. Коломинский, О. И. Мотков, Н. Н. Обозов, В. В. Семикин и др.). Развитая психологическая культура способствует эффективному самоопределению, саморазвитию и самореализации личности в обществе, формированию у нее готовности к принятию ответственных решений и в целом обеспечивает успешную социализацию учащихся.

Процесс развития психологической культуры личности тесно связан с развитием таких **компонентов самосознания** человека, как самопознание, самооценка, саморегуляция, и детерминирует процесс саморазвития, самореализации личности.

*Самопознание* — это процесс познания человеком самого себя как отражение своих относительно постоянных черт и представлений о своей сущности; это средство овладения собственным опытом, глубинными переживаниями и, как следствие, возможность быть самим собой [19, с. 6, 8].

Механизмами самопознания являются идентификация и рефлексия, способами выступают самонаблюдение, самоанализ, само моделирование, сравнение себя с идеалами, другими людьми и т. п., а средствами — ведение дневника, самоотчет, самоисследование с помощью психодиагностических

методик под руководством педагога-психолога, чтение литературы, участие в социально-психологических тренингах и др.

Именно потребность познать себя как поиск ответа на вопросы: «Кто я?», «Какой я?», «Чем я отличаюсь от других людей, а чем похож на них?» и т. п. направляет внимание человека на самого себя как на объект познания, побуждает исследовать свой внутренний, психический, мир, вызывает интерес к внутреннему миру другого человека, к изучению психологии и других наук о человеке. Благодаря самопознанию субъект осознает свои индивидуальные особенности, сильные и слабые стороны личности, знает и понимает свои чувства и эмоции, потребности и ценности, мотивы и цели, а значит, может ими сознательно управлять.

В результате самопознания у человека формируется образ Я (Я-концепция), который индивид постоянно подвергает оценке путем сравнения себя с другими людьми или с принятыми в обществе идеалами. Так формируется *самооценка* — эмоционально окрашенное в зависимости от исхода конкретной ситуации восприятие себя как «хорошего/умного/ловкого и т. п.» или «плохого/глупого/неуклюжего и т. д.». В первом случае самооценка характеризуется как высокая, во втором — как низкая. Зависимость от исхода конкретной ситуации делает самооценку неустойчивой, изменчивой: ситуации успеха способствуют повышению самооценки, а ситуации неудачи — ее снижению. Человеку, чтобы быть уверенным в себе, своих возможностях, успешно самореализоваться в жизни, нужно, чтобы самооценка была адекватной. Адекватная самооценка подразумевает критичное, реалистичное оценивание субъектом своих личностных качеств, способностей и возможностей для успешного решения задач с учетом складывающихся условий деятельности в конкретной ситуации, тем самым способствуя развитию и реализации личностного потенциала.

На основании удовлетворенности или неудовлетворенности результатами самооценивания человек формирует



определенное эмоционально-ценностное отношение к самому себе — *самоотношение*. В отличие от самооценки, самоотношение относительно постоянно и характеризует степень принятия/непринятия индивидом своих личностных качеств как способствующих или, соответственно, не способствующих достижению значимых целей.

Самоотношение бывает негативным и позитивным. Негативное самоотношение имеет место тогда, когда человек совсем не интересуется своим внутренним миром и, как следствие, не понимает своих переживаний и того, чего хочет на самом деле, не уверен в себе и в своих возможностях, ожидает от окружающих неприятия и в целом плохого к себе отношения и т. п. В этом случае негативное самоотношение приводит человека к социальной дезадаптации и способствует появлению у него неадекватных, асоциальных форм поведения. О негативном самоотношении можно говорить и тогда, когда индивид себя знает, понимает, но не любит, не принимает, обвиняет, презирает, потому что присущие ему качества мешают достигать значимых целей, успешно самореализовываться в жизни. Однако в этом случае негативное самоотношение при наличии у личности развитого самопознания и сформированного механизма саморегуляции способствует возникновению потребности в *саморазвитии*. Так, если человек недоволен своими самооценками, он ищет приведшие к таким неудовлетворительным результатам причины и, обнаружив их, создает проект совершенствования необходимых ему в жизни качеств и реализует его — занимается саморазвитием [19, с. 17—19].

Позитивное самоотношение — это когда человек знает, понимает, принимает себя и в целом оценивает позитивно (даже если ему не нравится что-то из того, что он о себе знает); когда индивид в себе уверен, уважает себя, осознает самоценность, свою значимость для других людей. Именно позитивное самоотношение способствует формированию потребности личности в саморазвитии.

Остановимся подробнее на понятиях «саморегуляция», «саморазвитие».

*Саморегуляция* — это свойство человека сохранять свою внутреннюю стабильность и целостность благодаря управлению и контролю над собственными реакциями, их согласованности, что позволяет компенсировать влияние изменяющихся условий окружающей среды.

С одной стороны, саморегуляция представляет собой форму произвольной активности человека, объединяющую в целостную систему процесс постановки им целей, поиск способов их достижения, планирование и программирование на этой основе собственных действий, управление ими, оценку полученных результатов и коррекцию ошибок. С другой стороны, саморегуляция как компонент самосознания представляет собой способность человека организовывать и реализовывать свою активность, управлять ею в соответствии с ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе, не руководствуясь только объективными требованиями изменяющейся ситуации. В этом случае речь идет о саморегуляции как форме произвольной активности личности, лежащей в основе саморазвития, самовоспитания.

Личностная саморегуляция — это сознательная, целенаправленная оценка и корректировка личностью своих действий, поступков в соответствии с выбранной жизненной позицией (система ценностей, смыслов, установок и отношений человека к миру, самому себе и окружающим людям) [26, с. 46, 65].

Личностная саморегуляция выражает готовность и стремление личности согласовывать проявление и характер своей активности с моральными нормами и принципами. Другими словами, именно усвоенные индивидом социальные ценности воплощаются в системе его мотивов и установок и благодаря этому становятся средствами личностной саморегуляции. В данном аспекте можно также упомянуть о волевой регуляции как способности личности произвольно управлять

собственными психическими процессами, состояниями и действиями, подчиняя их своим сознательным решениям, осуществляя их свободный выбор, неся за них ответственность.

Сформированная саморегуляция детерминирует процесс саморазвития личности.

*Саморазвитие* — это деятельность, направленная на изменение субъектом собственного Я; «внутренняя духовно-практическая деятельность субъекта, в результате которой изменяется его внутренний мир» [24, с. 197].

Механизмами саморазвития являются самопринятие (способность индивида адекватно себя оценивать и принимать таким, каков он есть в действительности, со всеми объективно значимыми достоинствами и недостатками, без самоосуждения или самообожания) и самопрогнозирование (способность к предвосхищению событий внешней и внутренней жизни, связанных с решением задач предстоящей деятельности и саморазвития) [19, с. 88—91].

Основным способом саморазвития выступает самовоспитание, а средствами, соответственно, средства самовоспитания: самопознание, самомотивация, самообязательство, самоубеждение, самоприказ и др.

*Самовоспитание* — это активная, целеустремленная деятельность личности, направленная на формирование и развитие у себя положительных социально значимых качеств и привычек, а также на нейтрализацию и устранение отрицательных.

Начальная стадия самовоспитания — стадия внешнего требования — приходится на младший подростковый возраст (10—12 лет), когда требования взрослых становятся для ребенка уже не только внешними «инструкциями», побудителями и регуляторами его поведения, но и средствами саморегуляции (посредством механизма интериоризации как перехода внешней, социальной деятельности во внутреннюю, сознательно и произвольно регулируемую) [30, с. 14].

Высшей формой саморазвития является самореализация.

*Самореализация* — это процесс воплощения в каком-нибудь выбранном виде деятельности актуального индивидуального потенциала личности (задатков, способностей, знаний, умений, навыков, желаний и жизненных целей) на основе его осознания.

В основе процесса самореализации лежит потребность в самосовершенствовании — стремлении индивида стать лучше путем сознательного управления развитием своих качеств и способностей, своей личности в целом. Отметим, что намерение самосовершенствоваться формируется в результате взаимодействия процессов самопознания, самооценивания и саморегуляции, помогающих личности осуществить самопрогнозирование и принять решение развивать себя или оставить все так, как есть.

Благодаря знанию своих личностных качеств, пониманию своего внутреннего мира, развитой саморегуляции и самопринятию человек осознает собственную индивидуальность и учится ценить себя, а также ценить и принимать другого человека как уникального и «непохожего на меня». Только на этой основе возможен процесс саморазвития как нейтрализация индивидом своих негативных, неприемлемых качеств, их трансформация в позитивные, ресурсные, содействующие успешной самореализации личности в обществе.

Обобщая вышеизложенное, следует подчеркнуть, что саморазвитие — это, прежде всего, внутренняя деятельность самоизменения, осуществляемая самим субъектом как носителем определенной системы ценностей. В связи с этим воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности учащихся, требует создания определенных условий, в которых учащийся как субъект воспитания будет выступать именно субъектом самоизменения. Последнее предполагает выстраивание педагогом таких отношений с учащимися, при которых они смогут не только усваивать необходимый социальный

опыт и информацию, обеспечивающие им полноправное вступление в самостоятельную жизнь, но и активно проявлять свою индивидуальность (потребности, интересы, мысли, чувства, склонности, знания, умения, черты характера, качества личности и т. п.) в деятельности (особенно в социально значимой), общении. В результате учащиеся получают возможность вырабатывать активную жизненную позицию, научатся критически анализировать себя, свои отношения, взаимодействия, происходящие в стране и мире события, сформируют способность ставить перед собой цели для сознательного самосовершенствования и осуществлять самовоспитание.

В заключение отметим, что в Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи *в качестве необходимых условий воспитания психологической культуры личности* среди прочих *определены*:

- создание гуманной воспитывающей среды и образовательного пространства, направленных на развитие познавательной, эмоционально-волевой и эмоционально-ценностной сферы личности;
- психологическое просвещение и диагностика, способствующие самопознанию и саморазвитию учащихся [15, с. 29].

## **1.2. Методические рекомендации по воспитанию психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста (5—6-й классы)**

Согласно методическим рекомендациям по реализации Программы непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021—2025 гг., разработанным Национальным институтом образования Министерства образования Республики Беларусь, при планировании воспитательной работы педагогам важно «учитывать возрастные особенности уча-

щихся, их уровень развития, интересы, способности, индивидуальные особенности», а также «использовать разнообразные формы организации воспитательной работы» [22, с. 4]. В связи с этим рассмотрим общую характеристику младшего подросткового возраста.

### **Характеристика младшего подросткового возраста**

Младший подростковый возраст — это возрастной период от 10 до 12 лет [20, с. 507, 567] (согласно общепринятой в СССР психологии периодизации психического развития Д. Б. Эльконина), хронологические границы которого совпадают с обучением детей в 5—6-м классах.

Развитие в младшем подростковом возрасте характеризуется более интенсивным взаимодействием биологического и социального факторов.

Влияние биологического фактора на развитие младшего подростка проявляется гормональной перестройкой организма: гипофиз, щитовидная железа, надпочечники и др. увеличивают выработку гормонов, которые стимулируют рост, вследствие чего резко изменяются пропорции тела и его масса, появляются первые признаки полового созревания, затруднено нормальное функционирование сердца и легких, провоцирующее перепады сосудистого и мышечного тонуса. Влияние биологического фактора развития проявляется и перестройкой нервной системы: повышается ее возбудимость, что способствует изменению общего психического состояния младшего подростка в сторону повышенной раздражительности, утомляемости, рассеянности, эмоциональной неуравновешенности, обидчивости и т. п. Необходимо также отметить, что перечисленные физические и физиологические изменения снижают сопротивляемость организма, повышают его восприимчивость к действию разнообразных факторов среды. Более того, они приводят к временному регрессу развития младшего подростка: снижается произвольная регуляция поведения, теряется контроль над внешним проявлением эмоций, ослабевают когнитивные способности

(внимание, восприятие, память и т. п.), повышается уровень агрессивности, наблюдается противоречивость потребностей и желаний и т. п. [20, с. 567—568; 32, с. 69—74].

Влияние социального фактора развития в младшем подростковом возрасте заключается в сложившейся социальной ситуации развития: мир детства больше неинтересен младшему подростку, поскольку не дает новых возможностей для развития — он его уже перерос, а мир взрослости не спешит его принимать, потому что, по мнению старших, он до него еще не дорос. Младший подросток считает себя самостоятельным, независимым — уже взрослым и требует от старших уважительного к себе отношения. Но взрослые продолжают относиться к нему, как к ребенку: ограничивают его самостоятельность массой требований и запретов, поскольку еще не испытывают доверия ни к его силам, ни к его способностям. Последнее приводит к конфликтам в системе отношений «ребенок — взрослый», посредством которых младший подросток пытается изменить свои взаимоотношения с взрослыми — отстаивать свое право на самостоятельность в делах и поступках. На этом фоне для младшего подростка увеличивается ценность его взаимоотношений со сверстниками: в общении с ними как с равными по статусу, с такими же потребностями и интересами, младший подросток чувствует, что его понимают, принимают, поддерживают, подтверждают его значимость.

Именно социальная ситуация развития создает импульс для перехода самосознания младшего подростка на качественно новый уровень и определяет ведущую деятельность — интимно-личностное общение со сверстниками [20, с. 509, 571]. Под интимно-личностным общением, согласно Д. Б. Эльконину, следует понимать характерное для младших подростков доверительное общение с товарищами в процессе обучения, организации трудовой деятельности. При этом термин «интимность» характеризует тип межличностных отношений, основанных на взаимном дружеском располо-

жении, симпатии партнеров по общению, посредством которых реализуется поведение самораскрытия [37, с. 221]: младшие подростки делятся со сверстниками своими глубоко личными переживаниями, мыслями, мечтами, тайнами, сомнениями, опасениями и т. п.

В отношении интимно-личностного общения со сверстниками как ведущей деятельности в младшем подростковом возрасте важно отметить, что, будучи центрированной на другом человеке, эта деятельность нацелена на установление эмоциональных контактов со сверстниками, посредством которых младший подросток удовлетворяет те свои потребности, которые не может удовлетворить во взаимоотношениях с взрослыми: в принятии, признании, доверии, уважении и др. Предоставляемая интимно-личностным общением возможность самораскрытия в доверительном эмоциональном контакте со сверстниками способствует эмоциональному благополучию младшего подростка, возникновению у него чувства самоуважения, самооценности [20, с. 572]. Благодаря интимно-личностному общению со сверстниками у младших подростков развивается способность к эмпатии, т. е. к сочувствию, сопереживанию, осознанному пониманию на уровне эмоционального состояния другого человека, его внутреннего мира; происходит усвоение моральных норм, ценностей референтной группы, социальных чувств и эмоций (чуткость к нуждам и желаниям других людей, отзывчивость, чувство групповой принадлежности), формирование социального интереса (внимание к судьбам мира, человечества, осознание своей причастности к ним) и системы личностных ценностей, норм, правил поведения.

Общение со сверстниками побуждает младшего подростка анализировать (рефлексировать) свое поведение, поступки, индивидуальные особенности, эмоции и чувства, тем самым углубляя процесс самопознания и стимулируя формирование самооценки. Всему этому значительно содействует возрастающая способность младших подростков к абстрактному



мышлению. Благодаря овладению формальными операциями ребенок младшего подросткового возраста способен поставить себя на место другого человека, посмотреть на мир его глазами, задуматься о последствиях своих поступков, своем будущем в целом. Овладевая системой понятий, младший подросток начинает обозначать свой опыт, данный в переживаниях, философскими категориями («свобода», «совесть», «эгоизм» и т. п.) и учится его осознавать. Так формируется система личностных идеалов и ценностей младшего подростка [10, с. 44—45].

В отношении качественных изменений, которые претерпевает самосознание младшего подростка, необходимо отметить в первую очередь развитие рефлексии как механизма самопознания. Последнее связано с тем, что в результате воздействия биологического и социального факторов развития происходит смещение фокуса внимания младшего подростка с познания внешнего мира на познание самого себя в системе социальных отношений. Наблюдая за своим поведением, мыслями, эмоциями, отношением к нему окружающих людей, младший подросток обнаруживает и осознает свои личностные особенности. Этот пробудившийся интерес к себе, своему внутреннему миру актуализирует потребность младшего подростка в самопознании, которая становится доминирующей на протяжении всего подросткового периода развития.

Второе, что необходимо отметить в плане развития самосознания младшего подростка, — это развитие самооценки. Согласно Д. И. Фельдштейну, в развитии самооценки можно выделить три стадии, две из которых приходятся на младший подростковый возраст. На первой стадии — в возрасте 10—11 лет — младшие подростки, характеризуя себя, называют преимущественно свои отрицательные черты и формы поведения, т. е. они не умеют адекватно себя оценить, хотя испытывают потребность в этом. На второй стадии —

в возрасте 12 лет — самооценки младших подростков сохраняют отрицательную окраску и при этом обнаруживают сильную зависимость от оценок сверстников и в меньшей степени от оценок взрослых в ситуациях взаимодействия с ними [34, с. 151].

Неумение адекватно оценить себя, отрицательный эмоциональный тон самоотношения младших подростков — это результат неудовлетворения потребности в признании их, как им кажется, исключительных способностей и возможностей со стороны окружающих людей (родителей, педагогов, одноклассников и др.).

Центральное психологическое новообразование младшего подросткового возраста — это чувство взрослости [4, с. 18]. Его появление непосредственно связано с качественными изменениями самосознания младшего подростка, описанными выше.

Чувство взрослости — это форма самосознания младшего подростка, при которой он относится к самому себе, как к уже взрослому, ощущает и представляет самого себя как взрослого человека.

Важно подчеркнуть, что чувство взрослости не всегда является полностью осознанным младшим подростком. О появлении этого психологического новообразования можно судить по ряду показателей:

- требование младшего подростка к окружающим его людям, чтобы они перестали относиться к нему, как к ребенку, а относились, как к взрослому: самостоятельному, независимому, равному по социальному статусу, заслуживающему уважения и доверия;
- наличие у младшего подростка выраженного стремления к самостоятельности, независимости от взрослых, желания защититься от их вмешательства (помощи и контроля) в некоторые сферы своей жизни (общение с друзьями, школьные обязанности, свободное времяпрепровождение и т. п.);

- наличие у младшего подростка собственной линии поведения, независимо от того, одобряют или осуждают ее взрослые или сверстники [33, с. 5].

Ученые-психологи подчеркивают, что определяющее значение в развитии самосознания младшего подростка и в осуществлении им социальной активности имеет его включенность сразу в две системы взаимоотношений: «ребенок — взрослый» и «ребенок — сверстник». В рамках первой системы младший подросток вынужден балансировать между реализацией своего стремления к самостоятельности, независимости от взрослых, прежде всего от родителей, и стремлением к удовлетворению потребности в защите и поддержке с их стороны. В рамках второй системы взаимоотношений младшему подростку также приходится балансировать между удовлетворением потребности общаться со сверстниками, занять достойное положение в их коллективе, быть как все и желанием заявить о себе, выделиться, самоутвердиться. От того, удастся ли младшему подростку успешно самореализоваться в каждой из указанных систем, зависит степень его самопринятия, социальной адаптации.

### **Цели, формы и методы воспитания психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста**

С целью методического обеспечения деятельности педагогических работников (в первую очередь педагогов, выполняющих обязанности классного руководителя, и педагогов-психологов) по воспитанию психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста *представлены сценарии занятий, которые объединены в общий цикл под названием «Познаю и совершенствую себя»*. Они разработаны с учетом возрастных особенностей учащихся младшего подросткового возраста и нацелены:

- на формирование у учащихся стремления к самопознанию, самоанализу, саморазвитию, ценностного отношения к самим себе, навыков саморегуляции;

- развитие рефлексии, коммуникативных способностей, эмоционально-ценностной сферы личности;
- содействие формированию у младших подростков интереса к внутреннему миру других людей, стремления к конструктивному взаимодействию с ними, способности отстаивать свои личные границы и соблюдать личные границы других людей.

Сценарии занятий учитывают принципы гуманистического, аксиологического, системного, деятельностного и личностно ориентированного подходов. В связи с этим *основное требование к педагогу*, осуществляющему деятельность по воспитанию психологической культуры, — *обеспечить психологическую безопасность учащихся*. Это значит, что педагогическому работнику следует позаботиться о том, чтобы в процессе самопознания младшие подростки не испытывали разрушительных, травмирующих переживаний из-за открытия в себе негативных черт, но использовали их как стимулы для самовоспитания и саморазвития. Выполнению указанного требования способствуют отсутствие менторского тона (наставление, нравоучение, догматизм, критицизм, демонстрация высокомерия), безоценочность (отказ от сравнения, навешивания ярлыков «плохой — хороший», не позволяющих увидеть в воспринимаемом объекте все его уникальные характеристики и возможности) педагога в отношении идей, мнений, высказываемых учащимися, соблюдение педагогом принципа конфиденциальности (неразглашение информации личного характера, касающейся участников занятия). Неукоснительное выполнение указанного требования поможет создать психологически комфортную для занятия атмосферу, способствуя установлению доверительных, уважительных отношений между педагогом и учащимися. Именно взаимное уважение и доверие, общение на равных, открытый обмен идеями, мнениями, стремление к сотрудничеству и взаимопониманию — залог установления

хорошего контакта между учащимися и педагогом, а значит, и эффективности проводимых им занятий по воспитанию психологической культуры.

Предлагаемые сценарии занятий могут быть реализованы в ходе классных часов и иных мероприятий, проводимых во внеучебное время. Для их реализации педагогам целесообразно использовать *интерактивные методы воспитательной работы*. Указанные методы способствуют эффективному освоению учащимися нового опыта, знаний, активизируют их мыслительную деятельность, создают условия для осуществления совместного поиска истины, возникновения многосторонней коммуникации, взаимодействия участников на равных, их взаимовлияния через проявление собственной индивидуальности и личного опыта, продуктивного взаимодействия друг с другом, исходя из актуализированных потребностей и возможностей.

Интерактивные методы применяются в групповой форме работы. При этом в качестве группы может рассматриваться и класс как целое, и класс как совокупность микрогрупп. В первом случае все учащиеся класса одновременно выполняют одинаковые задания, что подходит для проведения классной дискуссии, беседы с классом и т. п. Во втором случае учащиеся класса объединяются в микрогруппы в составе  $5 \pm 2$  человека (количество участников, рекомендованное психологами) для совместного выполнения предложенного им задания. Микрогруппы создаются для того, чтобы инициировать взаимодействие участников друг с другом при совместном выполнении ими заданий, выработке общего решения, поскольку достижение цели совместной деятельности требует от каждого участника, входящего в состав микрогруппы, быть активным, вовлеченным, инициативным и т. п.

Групповая форма работы благодаря атмосфере сотрудничества, сотворчества стимулирует умственную активность

учащихся, создает условия для формирования необходимых им коммуникативных умений (слушать и слышать друга, аргументированно высказывать свое мнение, распределять роли и обязанности между всеми участниками, договариваться друг с другом и др.) и в целом способствует сплочению классного коллектива. От педагога требуется провести краткий инструктаж учащихся о цели и способах выполнения задания и наблюдать за работой каждой микрогруппы, отдельных учащихся в ее составе, направляя и помогая при необходимости.

В сценариях занятий запрограммировано использование следующих методов воспитательной работы:

*Беседа с классом.* Способствует повышению познавательной мотивации учащихся, развитию их познавательной (интеллектуальной) рефлексии и может применяться на любом этапе воспитательного занятия.

*Классная дискуссия.* Представляет собой совместный поиск способов решения проблемной ситуации. Содействует активизации поисковой мыслительной деятельности учащихся, формированию у них умений выстраивать диалог с партнерами по общению, аргументированно высказывать свое мнение, слышать точку зрения других людей. Применяется чаще всего в начале занятия или при подведении его итогов.

*Мозговой штурм.* Направлен на активизацию нестандартного, творческого мышления учащихся, способствует повышению их уверенности в себе. Заключается в свободном генерировании участниками идей, без их оценки и критики, в ограниченный короткий промежуток времени (в течение 2—4 минут); при этом все высказываемые идеи записываются. По окончании отведенного времени полученный список анализируется и выбираются те интересные идеи, которые можно будет доработать, усовершенствовать до готового варианта решения проблемной ситуации.

*Рольевое моделирование.* Позволяет учащимся через проигрывание ролей опробовать новые модели поведения, способствует формированию у них умения прогнозировать развитие ситуации, самостоятельно решать возникающие в ней проблемы, импровизировать, управлять собой в соответствии с ее изменением.

В контексте вышеизложенного необходимо отметить, что в соответствии с пунктом 9 Программы непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021—2025 гг. педагогическим работникам предоставляется возможность выбора форм и методов организации воспитательной работы, что позволяет проявить творческий подход к реализации указанной программы с учетом интересов, потребностей, индивидуальных особенностей учащихся [29, с. 2].

### **Структура сценариев занятий по воспитанию психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста**

Сценарии занятий цикла «Познаю и совершенствую себя» по воспитанию психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста разделены на три тематических блока.

*Первый блок «Самопознание».* Нацелен на актуализацию у младших подростков процесса самопознания, развитие рефлексии, формирование образа Я, позитивного самоотношения, навыков самоисследования. Включает сценарии занятий по шести темам: «Что значит быть личностью?», «Самооценка, или Как научиться ценить себя», «Знакомый незнакомец, или Познаем свое физическое Я», «Мое социальное Я, или Каким меня видят другие», «Я и мои достоинства», «Я — подросток!».

*Второй блок «Общение».* Направлен на формирование у учащихся представлений о роли общения, его средствах и способах; интереса к внутреннему миру других людей, стремления к конструктивному взаимодействию с ними; способности отстаивать свои личные границы и соблюдать

личные границы других людей. Содержит сценарии занятий по семи темам: «Общаемся эффективно: секреты коммуникации», «Учимся понимать друг друга», «Искусство обратной связи, или Как не обидеть словом», «О девчонках и мальчишках», «Мы — команда! Учимся эффективно взаимодействовать», «О тонкостях дружбы», «Учимся выражать просьбу и отказывать правильно».

*Третий блок «Саморегуляция».* Ориентирован на формирование у младших подростков представлений об эмоциях, их природе и функциях; умений правильно распознавать, выражать эмоции, управлять ими; развитие у учащихся рефлексии, навыков самоисследования, эмоционального интеллекта. Состоит из сценариев занятий по пяти темам: «Что я знаю об эмоциях?», «Учимся управлять эмоциями», «Управляем телом — регулируем эмоции», «Постигаем секреты позитивного мышления», «Учимся проявлять силу воли».

Всего в рамках цикла «Познаю и совершенствую себя» представлены сценарии занятий по 18 темам, актуальным для учащихся младшего подросткового возраста с учетом задач психического развития. При этом педагог сам может выбирать, с какой именно темой он будет работать, руководствуясь актуальной для конкретного класса на данный момент воспитательной задачей, учитывая особенности развития учащихся в классе, степень их социализации, а также уровень развития самого классного коллектива.

Выбор конкретной темы занятия по воспитанию психологической культуры педагог может также осуществлять, исходя из запросов самих учащихся, которые проявляют интерес к самопознанию, саморазвитию, совершенствованию своих коммуникативных умений и навыков и нуждаются в помощи со стороны педагога в развитии их психологической культуры. В этом случае воспитательную работу целесообразно осуществлять не с целым классом, а именно с группой заинтересованных учащихся, причем участники группы



могут быть учащимися как одного класса, так и разных классов одной параллели.

Сценарии занятий имеют одинаковую структуру и включают несколько этапов:

- *приветствие и разминка* ( $\approx 10$  минут) — этап предназначен для обозначения начала занятия, сплочения участников, повышения их активности, включения в совместную деятельность; в качестве средств используются определенный ритуал приветствия (например, приветствие локтями/улыбкой или пожеланием всем хорошего дня/настроения/интересных открытий и т. п.) и упражнения, подвижные игры с четкими правилами, направленные на стимулирование умственной, физической и творческой активности учащихся;
- *работа по теме* ( $\approx 25—30$  минут) — этап введения новой информации, знакомства учащихся с содержанием основных понятий темы занятия, их обсуждения в группе участников с последующим осмыслением и закреплением посредством разнообразных игр, упражнений и творческих заданий;
- *завершение работы* ( $\approx 10$  минут) — этап обсуждения и подведения итогов занятия; осуществляется в форме рефлексии и обратной связи от участников; целесообразно обозначить окончание занятия определенным ритуалом прощания (например, в форме благодарности за участие в занятии или добрых пожеланий участникам в адрес друг друга).

Соблюдение перечисленных этапов занятия по воспитанию психологической культуры учащихся младшего подросткового возраста является обязательным. Особое внимание необходимо уделить третьему этапу занятия — завершение работы как обсуждение и подведение итогов: смысл проделанной работе придает именно осознание участниками того, что нового они узнали, чему научились, о чем задумались по итогам занятия.

Время проведения одного занятия по воспитанию психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста составляет 45 минут.

Для того чтобы педагогам было удобнее пользоваться предлагаемыми им сценариями, легче адаптировать их под конкретную воспитательную задачу с учетом особенностей развития учащихся в классе, классного коллектива в целом, изложенный материал был соответствующим образом структурирован.

Он содержит информацию для педагогов о цели занятия по указанной теме, перечень необходимого оборудования, а также словарь основных психологических понятий, которыми должен владеть педагог.

В отношении перечня оборудования стоит отметить, что, кроме бумаги для записей, ручек, цветных карандашей/фломастеров и других материалов, в него включены так называемые рабочие листы.

*Рабочий лист* — это специально разработанный лист с заданиями в рамках конкретного упражнения, которое необходимо выполнить участникам по ходу занятия, что позволяет повысить активность каждого учащегося, вовлечь его в самостоятельную работу, в совместную деятельность с другими участниками в составе микрогрупп.

Важно, чтобы рабочий лист вызывал интерес у учащихся, т. е. содержал нестандартное задание, а также рисунки, таблицы и другое привлекающее внимание графическое оформление. При необходимости рабочий лист может быть снабжен инструкцией, лаконичной и понятной учащимся с учетом их возраста. Рабочие листы участники заполняют по ходу занятия индивидуально или в микрогруппах, а затем по желанию озвучивают, чтобы обсудить всем классом и получить обратную связь. По усмотрению педагога некоторые рабочие листы учащиеся могут заполнять самостоятельно дома. При этом педагогу следует помнить о том, что рабочие листы учащиеся заполняют самостоятельно и потому

со стороны педагогического работника недопустимы какие-либо оценочные суждения, указания на то, как нужно, как правильно и т. п. Все рабочие листы учащиеся оставляют себе.

*Словарь основных психологических понятий* предназначен для повышения уровня психологической грамотности педагога. В словаре содержатся психологические понятия и толкования, адаптированные для педагогов с целью обеспечения правильного понимания ими содержания научной психологической терминологии. Это необходимо, чтобы педагог хорошо ориентировался в психологических понятиях, раскрывающих сущность психологических феноменов, которые рассматриваются в рамках определенного тематического блока или занятия по конкретной теме. Только педагог, обладающий психологической грамотностью, сможет эффективно формировать психологическую грамотность у учащихся как необходимое условие формирования их психологической компетентности и психологической культуры личности в целом.

*В сценарии* занятия по воспитанию психологической культуры представлено описание последовательности действий педагога на каждом этапе его реализации, содержатся примерные тексты для воспроизведения их содержания педагогом, указание на используемые методы воспитательной работы, подборка игр и упражнений для достижения цели занятия, инструкции к ним, а также макеты рабочих листов.

Необходимо отметить, что в предлагаемых педагогам сценариях темы, методы работы, игры и упражнения подобраны таким образом, чтобы занятия по воспитанию психологической культуры были непохожими на стандартные уроки и вызывали у младших подростков интерес. Поэтому содержание представленных в данном пособии сценариев направлено на активизацию внимания и творческого мышления младших подростков за счет создания проблемных ситуаций, вовлечение всех участников в дискуссию и в совместную

продуктивную деятельность, создание условий для возникновения у них переживаний, необходимых для формирования определенных мировоззренческих установок.

В заключение следует подчеркнуть, что в каждом из предложенных в пособии сценариев содержится подборка разнообразных методов, игр и упражнений, которые целесообразно использовать на основном этапе занятия — работа по теме. Но это не означает, что от педагогического работника требуется использовать их все сразу на одном занятии. Ему предоставляется возможность по собственному усмотрению выбирать конкретные методы воспитательной работы, игры или упражнения, исходя из интересов, потребностей, индивидуальных особенностей учащихся. Это позволит проявлять творческий подход к реализации представленного в пособии того или иного сценария занятия. Более того, педагоги могут дополнять тот или иной сценарий собственными практическими наработками или разрабатывать на основе предложенного в пособии новый сценарий занятия на ту же тему.

---

**ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ**  
**«ПОЗНАЮ И СОВЕРШЕНСТВУЮ СЕБЯ»**  
**ПО ВОСПИТАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО**  
**ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

---

**Блок 1. САМОПОЗНАНИЕ**

**Т е м а 1. Что значит быть личностью?**

*Цель:* формирование у учащихся представления о себе как о личности, индивидуальности, стремления к самопознанию, саморазвитию.

*Оборудование:* рабочие листы 1, 2 по количеству участников, бумага для записей, ручки.

*Примечание.* Поскольку рабочий лист 2 содержит психогео-метрический тест С. Деллингер<sup>1</sup>, занятие проводится с приглашением педагога-психолога, так как использование психодиагностических методик может осуществляться только специалистом с психологическим образованием.

**Словарь основных психологических понятий**

**Индивид** — это человек как единичное природное существо, отдельный организм, представитель вида *Homo sapiens*.

**Личность** — это определенный тип человека: человек как социальное существо, т. е. как носитель определенных качеств, взглядов, мотивов,

---

<sup>1</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара : Бахрах-М, 2001. — С. 492—510.

способов поведения, характеризующих его как члена того или иного общества или группы; субъект социальных отношений и сознательной деятельности.

**Индивидуальность** — это то, чем человек отличается от других людей; своеобразие, неповторимость качеств личности: внешность, характер, интересы и т. д.

**Характер** — это качества, присущие человеку, в которых выражаются способы его поведения, эмоционального реагирования в определенных жизненных ситуациях; то, как человек относится к другим людям (общительность, правдивость, дружелюбие и др.), к себе (эгоизм, обидчивость и т. п.), к делу (старательность, трудолюбие, лень и др.), к вещам (аккуратность, неряшливость и др.).

## Х о д з а н я т и я

### Приветствие

#### Упражнение 1. «Тайный код моего имени»

Участники по очереди сообщают группе свое имя, а затем произвольно выбирают четыре буквы в его составе, на каждую из которых называют одно из своих качеств (*Марина: М — миролюбивая, А — артистичная, Р — рассудительная, И — искренняя и т. д.*).

Вводное слово педагога. Педагог отмечает, что для того, чтобы совместная работа на занятии была эффективной, чтобы все чувствовали себя психологически комфортно, участникам нужно соблюдать определенные правила (записаны на доске).

Примерные правила для участников:

- активная работа на занятии каждого участника;
- каждый может иметь свое мнение, оценки недопустимы;
- никому не делать больно — ни физически, ни морально;
- говорить по очереди, не перебивать друг друга;
- правило «Стоп»: каждый из участников может закрыть неприятную для него тему, сказав «стоп»;
- соблюдать конфиденциальность — то, что происходит на занятии, остается между участниками;

- каждый — личность, но никто не исключение, т. е. правила должны соблюдать все участники занятия.

Педагог зачитывает правила, дает необходимые пояснения, затем спрашивает у учащихся: «Зачем нужны эти правила? Какие правила вы хотели бы дополнить или заменить?» После обсуждения и уточнения списка правил можно приступить к работе по теме.

### **Работа по теме**

Классная дискуссия по вопросам.

- Любого ли человека можно назвать личностью? Почему?
- Что именно делает человека личностью? Почему?

Обобщая ответы участников, педагог констатирует:

— Отдельно взятый человек как представитель человеческого рода, народа, социальной группы, как носитель индивидуально своеобразных, генетически обусловленных черт обозначается термином «индивид».

Личность — это индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности; человек, обладающий совокупностью устойчивых психологических качеств, составляющих его индивидуальность. Понятие «личность» характеризует человека как обладателя уникального внутреннего мира (мотивы, цели, ценности, отношение к другим людям и к самому себе) и определенного социального статуса (положение индивида в системе межличностных отношений, определяющее его права, обязанности и привилегии).

Все люди с рождения являются индивидами, но личностями они становятся гораздо позднее — когда у них сформируются характер, интеллект, собственная система ценностей и взглядов на жизнь, способность к самоопределению (ответ на вопрос «Кто я?») и саморегуляции (умение управлять своим состоянием, противостоять трудностям, воздействовать на самого себя с помощью слов, мыслей, образов). Становление личности — это долгий путь самосозидания, требующий постоянного самопознания («Кто я? Какой я?

Что я могу?»), самовоспитания («Каким человеком я хочу и могу стать?»), самоопределения («Кем я хочу быть? Чем хочу заниматься?»).

Индивид становится личностью тогда, когда он познает и принимает свою собственную индивидуальность — все то, что выделяет его, делает уникальным, заметным и значимым для других людей, отличающимся от них. Набор характеристик, посредством которых человек описывает себя как индивидуальность, называется «психологическое Я».

### Упражнение 2. «Говорящая ладошка»

Упражнение проводится в микрогруппах: все учащиеся класса объединяются в группы по 4—6 человек. Каждому участнику каждой микрогруппы предлагается заполнить рабочий лист 1 (формат А5) — кратко охарактеризовать свою личность, но не называть свое имя, чтобы оно оставалось загадкой, после чего сложить лист вчетверо. На составление характеристики отводится до 2 минут. Листы с характеристиками всех участников микрогруппы собираются и перемешиваются. Затем в каждой микрогруппе учащиеся по очереди достают сложенные листки, зачитывают вслух их содержимое и называют имя предполагаемого автора.

Когда работа в микрогруппах окончена (все характеристики прочитаны, а их авторы установлены), следует обсудить всем классом:

- Чья «говорящая ладошка» в микрогруппе оказалась самой сложной/интересной, почему?
- Чью загадку разгадали быстрее других, что этому способствовало?
- Что индивидуальность каждого ученика дает всему классу?

Подводя итоги обсуждения, педагог подчеркивает, что каждая личность — носитель индивидуальных, присущих только ей качеств, на основе которых люди запоминаются друг другу.



## Рабочий лист 1



Рис. 1. Говорящая ладошка

### Упражнение 3. «Самоисследование»

Упражнение проводится с приглашением педагога-психолога. Каждый участник получает рабочий лист 2 (формат А5) с психогеометрическим тестом С. Деллингер, предназначенным для выявления личностных особенностей человека. Перед началом выполнения теста педагог-психолог озвучивает участникам инструкцию по выполнению работы с тестом.

## Рабочий лист 2

### ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ ТЕСТ С. ДЕЛЛИНГЕР

*Инструкция:* «Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг), изображенных на рисунке. Выберите из них ту, о которой вы може-

те сказать: “Это — я!”. Если вы испытываете затруднение, выберите ту фигуру, которая первой привлекла вас. Пронумеруйте ее № 1. Затем в порядке вашего предпочтения пронумеруйте оставшиеся четыре фигуры. В результате получится упорядоченный ряд геометрических фигур».

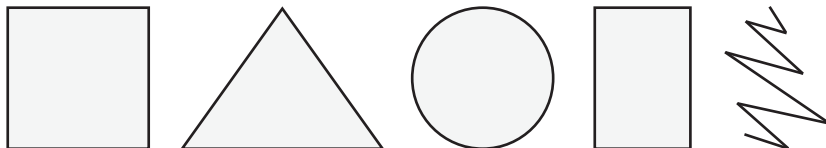


Рис. 2. Геометрические фигуры

Когда все участники выполняют тест, педагог-психолог дает характеристику фигур и необходимые пояснения:

— Фигура, которую вы поместили на первое место, — ваша основная фигура, она дает возможность определить доминирующие черты вашего характера и особенности поведения в разных ситуациях. Фигура № 2 — это та, которая влияет на основные качества вашей личности. Последняя фигура указывает на тип человека, взаимодействие с которым для вас будет затруднительным. Если ни одна фигура вам полностью не подходит, то вас можно описать комбинацией из двух или даже трех фигур.

*Квадрат* — неутомимый труженик. Сильные стороны: трудолюбие, усердие, упорство, выносливость, терпение, аналитичность, неутолимая потребность в информации (эрудированность), внимательность к деталям; любовь к порядку, бережливость. Слабые стороны: педантизм, холодная рассудительность, консерватизм в оценках, упрямство, скупость; возможность не увидеть главного за деталями, излишняя осторожность.

*Треугольник* — эта форма символизирует лидерство. Сильные стороны: лидерские качества; способность концентрироваться на главной цели, на сути проблемы, взять ответственность на себя; энергичность, решительность, уверенность

в себе, честолюбие. Слабые стороны: эгоцентризм, категоричность, эгоизм, стремление быть правым во всем, карьеризм, коварство, самонадеянность, неудержимость.

*Прямоугольник* — символизирует состояние перехода и изменения. Сильные стороны: любознательность, смелость, открытость новым идеям, настроенность на свою волну, неамбициозность, чувствительность. Слабые стороны: неопределенность, замешательство, запутанность в проблемах, непоследовательность и непредсказуемость поступков, низкая самооценка, чрезмерная доверчивость, внушаемость, безрассудство, эмоциональная неустойчивость.

*Круг* — символ гармонии. Сильные стороны: дружелюбие, бесконфликтность, щедрость, заботливость, преданность, развитая эмпатия, умение разбираться в людях. Слабые стороны: нерешительность, мягкотелость, уступчивость, расточительность, беспечность, легковерность, конформность, навязчивость.

*Зигзаг* — символ творчества. Сильные стороны: креативность, интуитивность, развитое эстетическое чувство, экспрессивность, остроумие, мечтательность, раскованность. Слабые стороны: неорганизованность и разбросанность (хочет все и сразу), неспособность довести дело до конца, непрактичность, наивность, несдержанность, эксцентричность.

Внимание учащихся акцентируется на том, что у каждой личности есть сильные и слабые стороны и их необходимо знать, чтобы в деятельности, общении быть уверенным в себе, но не самонадеянным. Подчеркивается, что каждый вправе соглашаться или не соглашаться с результатами теста.

### **Завершение работы**

Осуществляется рефлексия занятия, дается обратная связь: учащиеся высказываются о том, что они узнали, чему научились на занятии, что еще хотели бы узнать, с каким чувством покидают занятие.

## Т е м а 2. Самооценка, или Как научиться ценить себя

**Цель:** формирование у учащихся представления о самооценке, самопринятии; развитие у них рефлексии; побуждение к самовоспитанию, саморазвитию.

**Оборудование:** рабочие листы 3, 4 по количеству участников, бумага для записей, ручки.

**Примечание.** Поскольку рабочий лист 4 содержит опросник Г. Н. Казанцевой<sup>1</sup> для изучения общей самооценки личности, занятие проводится с приглашением педагога-психолога, так как использование психодиагностических методик может осуществляться только специалистом с психологическим образованием.

### Словарь основных психологических понятий

**Самооценка** — это представление человека о своей ценности как личности, важности выполняемой им деятельности; оценивание собственной внешности, качеств (достоинств и недостатков), чувств, мыслей, целей, результатов деятельности и т. п.

**Самопринятие** — это умение и привычка относиться к себе и своим достоинствам и недостаткам как к особенностям личности, без завышенной позитивной или негативной их оценки.

**Самовоспитание** — осознанная активность индивида по возвращению в себе желаемых личностных качеств и привычек стать умнее, внимательнее, увереннее, добрее, сильнее, быстрее и т. п. и ослаблению отрицательных.

### Х о д з а н я т и я

#### Приветствие

Участникам сообщается тема занятия, напоминаются правила для участников.

---

<sup>1</sup> Минияров, В. М. Педагогическая психология : учеб. пособие / В. М. Минияров. — М. : НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. — С. 109—110.

### ☑ Упражнение 1. «Я собой горжусь»

Каждый участник получает рабочий лист 3 (формат А4), чтобы записать на нем пять своих достоинств (качество личности, умение, поступок, достижение), которые он проявил за последнюю неделю.

Затем участники по очереди называют свое имя и громким, уверенным голосом озвучивают всем остальным участникам свои записи, получая от них в награду аплодисменты. После этого проводится обсуждение.

- Какие переживания, сложности возникали при условии публично рассказать о своих достоинствах, с чем это было связано?
- Почему в обществе обычно не принято хвастаться?
- Когда действительно хвастовство неуместно?
- В каких случаях нужно последовать пословице «Сам себя не похвалишь — никто не похвалит»?

### Работа по теме

Беседа с классом по вопросам.

- Что такое самооценка?
- Зачем нужна самооценка?
- Откуда берется самооценка?

Выслушав и обобщив ответы, педагог констатирует:

— Самооценка — это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Она формируется в результате сравнения индивидом себя с другими людьми и выражает степень требовательности человека к самому себе, определяет выбор уровня сложности тех целей, к достижению которых он будет стремиться исходя из своих возможностей. Если человек не уверен в своих силах, боится неудач («У меня ничего не получится», «Я не смогу»), выбирает легкодостижимые цели, то у него заниженная самооценка. Если, наоборот, он сильно переоценивает свои возможности («Я могу все!», «Я лучше всех!»), готов идти на риск ради достижения самых трудных целей, то самооценка у него завышенная. Если человек точно знает, что конечный результат (неудача или успех) — это следствие

приложенных им усилий по достижению поставленной цели («Я получил двойку, потому что не выучил стихотворение, которое нам задавали на дом», «Я долго готовился к этому выступлению и очень рад, что у меня все получилось» и т. п.), то у него формируется адекватная самооценка.

### Рабочий лист 3



#### **Время поразмышлять!**

У тебя в руках  
уникальный рабочий лист.

Запиши в пять любых «облаков»  
по одному своему достоинству  
(качество личности, умение,  
поступок, достижение),  
которые ты проявил  
за последнюю неделю.

Рис. 3. Мои поводы гордиться собой

И заниженная, и завышенная самооценки мешают человеку добиваться цели: первая порождает сомнения в своих силах, в возможности успеха (например, как у Гадкого утенка из одноименной сказки Г. Х. Андерсена), а вторая заставляет тратить энергию впустую, необдуманно выбирая цели и что-то кому-то доказывая (например, как у старухи из «Сказки о рыбаке и рыбке» А. С. Пушкина). Только адекватная самооценка помогает человеку хорошо себя узнать и принимать таким, каков он есть: со всеми достоинствами (позитивные качества) и недостатками (негативные качества), без излишней похвалы и осуждения. Именно самопринятие позволяет людям использовать свои достоинства как помощников в делах, а недостатки держать под контролем, чтобы они не мешали достижению цели. Поэтому очень важно быть честным с собой и учиться анализировать свои возможности (умею, не умею), признавать ошибки и стремиться их исправлять, верить в свои силы и стараться стать лучше.

Чтобы стать такой личностью, какой хочется быть (стать сильнее, расторопнее, умнее и т. д.), человеку требуется приложить определенные усилия — заняться самовоспитанием. Самовоспитание — это способность к саморазвитию, самосовершенствованию благодаря умению управлять собой: формировать у себя положительные личностные качества, полезные привычки, знания и умения, ставить цели и их добиваться, осознанно делать выбор между желаемым (хочу) и необходимым (нужно) и т. п.

### **Упражнение 2.** «Самоисследование»

Упражнение проводится с приглашением педагога-психолога, так как использование психодиагностических методик, в данном случае это опросник Г. Н. Казанцевой<sup>1</sup> для изучения общей самооценки личности, может осуществлять-

---

<sup>1</sup> Минияров, В. М. Педагогическая психология : учеб. пособие / В. М. Минияров. — М. : НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. — С. 109—110.

ся только специалистом с психологическим образованием. Каждый участник получает рабочий лист 4 (формат А4 или А5). Перед началом выполнения задания педагог-психолог озвучивает инструкцию по заполнению учащимися опросника.

## Рабочий лист 4

### ОПРОСНИК Г. Н. КАЗАНЦЕВОЙ

*Инструкция:* «Перед вами перечень утверждений. Рядом с номером каждого утверждения нужно записать один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Утверждения	Ответы		
	Да	Нет	Не знаю
1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.			
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.			
3. Со мной большинство одноклассников считаются.			
4. У меня отсутствует уверенность в себе.			
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство ребят в классе.			
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.			
7. Я любое дело выполняю хорошо.			
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).			
9. В любом деле я считаю себя правым.			
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.			



Утверждения	Ответы		
	Да	Нет	Не знаю
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.			
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.			
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.			
14. Мне кажется, что успешно выполнить поручение или дело мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.			
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.			
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я.			
17. Я думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.			
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.			
19. Мне чаще везет, чем не везет.			
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.			

После того как все участники заполнят рабочий лист 4, педагог-психолог предлагает им подсчитать (суммировать) количество ответов «да»: сначала для утверждений под нечетными номерами, затем — под четными номерами, а далее из первой суммы вычесть вторую. Конечный результат (разность) может находиться в интервале от  $-10$  до  $+10$ . Если итоговый результат составляет от  $-10$  до  $-4$ , это свидетельствует о низкой самооценке; результат от  $-3$  до  $+3$  говорит о средней самооценке; результат от  $+4$  до  $+10$  указывает на высокую самооценку. Подчеркивается, что самооцен-

ка — это не приговор: ее можно изменить, занимаясь само-воспитанием.

**Упражнение 3.** «Как повысить самооценку, или Учимся обретать уверенность в себе»

Учащимся напоминает, что завышенная самооценка может или привести человека к разбитому корыту, или помочь ему свернуть горы, в то время как заниженная вынудит его топтаться на месте вместо того, чтобы сделать шаг навстречу мечте, или и вовсе заставит отступить от нее. Здоровая самооценка — это адекватная самооценка, помогающая человеку достигать своих целей, быть успешным в делах и самореализовываться в жизни. Поэтому над самооценкой следует работать: следить, чтобы она была адекватной, и повышать ее, если она занижена, чтобы вернуть себе уверенность в собственных силах и возможностях.

Педагог сообщает, что одним из способов работы над самооценкой является прием «Письмо поддержки, или Возвращаем уверенность в себе». Участникам предлагается объединиться в микрогруппы по 4—6 человек и написать «письмо поддержки» (до 10 предложений) сверстнику, который по каким-то причинам разуверился в себе, чтобы поднять его самооценку, вернуть уверенность в себе, мотивировать на саморазвитие. Педагог может помогать учащимся с текстом письма. На выполнение задания отводится до 10 минут. По истечении отведенного времени представители от каждой микрогруппы по очереди зачитывают классу свои письма.

Подытоживая услышанное, педагог отмечает:

— Для того чтобы повысить самооценку, уверенность в себе, своих возможностях, нужно соблюдать ряд простых правил:

- общаться с добрыми, позитивно настроенными, уверенными в себе людьми;
- прекратить постоянно сравнивать себя с другими людьми и ругать за то, чего у вас нет;

- замечать все свои, пусть даже незначительные успехи и достижения и хвалить себя за них;
- больше учиться: приобретать новые знания и навыки;
- бороться со страхом неудачи: переступить через него, признав возможность провала, и идти вперед, ведь неудача — это опыт;
- правильно презентовать себя окружающим людям: говорить уверенным голосом, следить за осанкой, смотреть в глаза собеседнику и др.

Можно предложить домашнее задание: в течение недели по истечении каждого дня участникам нужно дописывать в рабочий лист 3 любые свои успехи, достижения.

### **Завершение работы**

Участники делятся своими впечатлениями от занятия.

- Что нового узнали? Чему научились?
- Чем запомнилось занятие? Насколько оно было полезным?
- С каким чувством они покидают занятие?

## **Т е м а 3. Знакомый незнакомец, или Познаем свое физическое Я**

**Цель:** формирование у учащихся представления о своем физическом Я; содействие развитию у них позитивной самооценки, самопринятия, ценностного отношения к себе, рефлексии.

**Оборудование:** рабочий лист 5 по количеству участников, бумага для рисования и для записей, цветные карандаши/фломастеры, ручки.

### **Словарь основных психологических понятий**

**Физическое Я** — это совокупность представлений индивида о своей внешности; образ тела; включает переживание физических дефектов, самочувствие, а также одежду и атрибутику (то, что составляет имидж).

## Х о д з а н я т и я

### Приветствие

Сообщаются тема занятия, правила для участников.

### Упражнение 1. «Автопортрет»

Учащимся предлагается на листе А4 нарисовать самих себя, изобразив свою фигуру целиком, но не подписывать рисунок. Фотографической точности рисунка не требуется. Подсматривать друг за другом участникам запрещено. На выполнение задания отводится 5—7 минут. Затем рисунки собираются и прикрепляются на доске. Каждому необходимо внимательно рассмотреть все рисунки, выбрать 2—3 наиболее понравившихся и отметить их цветными стикерами.

Далее проводится обсуждение по вопросам.

- Чем именно вам понравились рисунки, которые вы выбрали и отметили стикерами?
- Что из вашей внешности вам лучше всего удалось изобразить в собственном рисунке?
- Каким частям тела вы уделили больше внимания? Почему?

### Работа по теме

Классная дискуссия по вопросам.

- От чего зависит, нравимся мы сами себе или нет? Почему?
- Насколько это важно — быть внешне привлекательным для других? Почему?
- Какой он, красивый человек?

Ответы участников обобщаются, и педагог подводит итог:

— Каждый день люди смотрятся в зеркало и видят там свое отражение, формируя представление о своем внешнем облике — физическом Я. При этом обычное зеркало воспринимает и отражает человека таким, каков он есть, без прикрас и оценок, и каждый человек красив по-своему и этим уникален.

Но существует множество других «зеркал», в которые человек постоянно смотрится. Прежде всего, это другие люди, и они порой могут выступать в роли кривого зеркала. Так, если конкретный индивид симпатичен, дорог другому человеку, то в его восприятии он будет отражаться даже лучше, чем есть на самом деле. Если конкретный индивид неприятен другому человеку, то отражаемый образ этого индивида будет искажен в худшую сторону. В качестве кривых зеркал могут выступать мода, реклама, кино, видеоигры и т. п., в которых создаются определенные эталоны красоты, недолговечные, иногда вычурные, неестественные. Искажающий эффект этих зеркал состоит в том, что в стремлении соответствовать навязанным эталонам красоты человек теряет собственную индивидуальность — становится таким, как все те, кто слепо подражает моде. К тому же мода быстро меняется.

По-настоящему красивый человек привлекателен не столько внешней красотой, сколько своими личностными качествами. Результаты психологических исследований показывают, что, по мнению большинства опрошенных людей, красивый человек — это здоровый, аккуратный, опрятный, ухоженный человек; доброжелательный, внимательный, скромный, миролюбивый по отношению к окружающим людям; он излучает радость, уверенность в себе, чем-то похож на нас или на наших близких, обладает качествами, которые мы сами хотим в себе развить. Поэтому справедливо крылатое выражение «Красота не в лице. Красота — это свет в сердце».

## Упражнение 2. «Хвалебная ода»

Учащихся информируют, что ода — это торжественная песнь, восхваляющая того, к кому она обращена. Далее говорится, что часто люди относятся к себе очень критично, высказывая недовольство отдельными частями своего тела. Чтобы изменить такое отношение, участникам предлагается

написать хвалебную оду про часть своего тела, которая не нравится, активизировав всю свою фантазию, подключив юмор и представив в наиболее выгодном свете как проявление своей индивидуальности то, что они привыкли считать недостатком. На выполнение задания отводится 7—10 минут. Желающие могут зачитать свои «оды» и получить заслуженное одобрение (аплодисменты, поощрительное высказывание и т. п.) от других участников занятия.

**Упражнение 3.** «Спасибо моему телу»

Участникам задают вопросы.

- Как вы обычно выражаете людям свою благодарность?
- Можете ли вы представить себе совершенно неблагодарного человека, т. е. такого, который никого ни за что не благодарит?
- Можете ли вы быть благодарны за что-нибудь вдыхаемому вами воздуху?
- А можете ли вы поблагодарить свои ноги за то, что они помогают вам ходить?

Когда все ответы озвучены, участники приглашаются в путешествие в страну фантазии, во время которого они смогут поблагодарить свое тело за все хорошее, что оно делает для них. Зачитывается текст:

«Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха... Постарайтесь почувствовать пол и стул, которые держат сейчас ваше тело...Теперь подумайте о том, как ваше тело ежедневно вам служит, помогая ходить в школу, играть с друзьями. Можете поблагодарить свое тело за помощь и послать ему небольшую телеграмму, в которой скажете, что вы его любите и благодарите за все. Сначала отправьте телеграмму своим ступням и поблагодарите их за то, что они несут вас в любое место, куда вы захотите, и помогают вам быть таким самостоятельным человеком... Благодарственную телеграмму вы можете направить и своим голеним, которые держат на себе вес вашего тела, когда

вы ходите, катаетесь на коньках, лазаете по деревьям, и которые вынуждены терпеть и ждать, пока вы сидите здесь в классе и учитесь... А теперь вы можете послать телеграмму своей грудной клетке, поблагодарив свои легкие, которые помогают вам дышать и снабжают все ваше тело кислородом, обеспечивая энергией и силами для игр и работы. Сделайте глубокий выдох и полный вдох, стараясь поймать ощущение того, как приятно иметь столь емкие легкие...

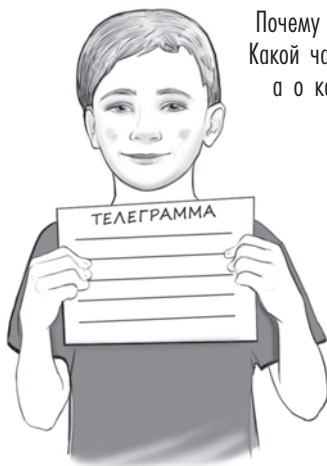
Вы можете отправить телеграмму своим рукам, чтобы поблагодарить их за все, что вы можете делать с их помощью. Осторожно пошевелите пальцами обеих рук и вспомните обо всем том, что вы можете ими делать: подтягиваться, писать и рисовать, нежно прикасаться к другим людям... Еще одну телеграмму с благодарностью направьте своим плечам и шее. Слегка пошевелите плечами и почувствуйте, как надежно они носят вашу голову, позволяя видеть весь мир в разных направлениях... А теперь отправьте телеграмму своему позвоночнику, ведь он помогает вам ровно сидеть и ходить, носить тяжелые вещи и выдерживать большие нагрузки...

Пришло время возвращаться из мира фантазий. Сейчас я досчитаю до трех, и вы сможете открыть глаза, осмотреться вокруг, ощутить бодрость и силу во всем теле: один, два, три».

После выполнения упражнения участникам предлагается заполнить рабочий лист 5 (формат А5) — составить благодарственную телеграмму своему телу как ответы на вопросы:

- Почему так важно благодарить свое тело?
- Какой частью своего тела ты больше всего гордишься? Почему?
- О какой части своего тела тебе стоит больше заботиться? Почему?
- Что ты хочешь пожелать своему телу?

**ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЕН МОЕМУ ТЕЛУ**



Почему так важно благодарить свое тело?  
Какой частью тела я больше всего горжусь,  
а о какой стоит больше позаботиться?

Рис. 4. Благодарственная телеграмма

**Завершение работы**

Осуществляется рефлексия занятия, дается обратная связь: учащиеся высказываются о том, что они узнали, чему научились на занятии, что еще хотели бы узнать, с каким чувством покидают занятие.

**Т е м а 4. Мое социальное Я,  
или Каким меня видят другие**

**Цель:** формирование у учащихся представления о социальном Я, социальной роли, социальном статусе; формирование у младших подростков способности к самоанализу, позитивного самопринятия, потребности в самовоспитании, саморазвитии.

**Оборудование:** рабочие листы 6, 7 по количеству участников, бумага для рисования и записей, цветные карандаши/фломастеры, ручки, мяч.



## Словарь основных психологических понятий

**Я** — это воспринимаемый человеком образ себя самого: внешности, характера, желаний, способностей и т. п.; знания и представления о себе, которые определяют отношение человека к самому себе и другим людям.

**Социальное Я** — это мнение человека о том, как его видят (и оценивают) другие; характеристики собственной личности, которые индивид считает важными в социальных взаимодействиях.

### Х о д з а н я т и я

#### Приветствие

Сообщается тема занятия, напоминаются правила для участников.

#### Упражнение 1. «Имя-ассоциация»

Участники, стоя в кругу лицом друг к другу, по очереди приветствуют группу, называют свое имя и придуманную ими ассоциацию, которая раскрывает значение их имени для других. Например, Елена — твердо стоящая на ногах, Петр — сильный, как вода, и крепкий, как камень, Юлия — легкая, как ветерок, и др.

#### Работа по теме

#### Упражнение 2. «Кто я?»

Участникам нужно заполнить рабочий лист 6 (формат А5): как можно быстрее, не задумываясь, записать 10 ответов на вопрос «Кто я?».

Когда все участники выполняют задание, педагог информирует их о том, что при ответе на вопрос «Кто я?» люди чаще всего дают типичные ответы: «Человек», «Мальчик/девочка», «Учащийся», «Друг», «Сын/дочь» и т. п. Сообщается, что в ответах может встречаться собственное имя человека — знак, указывающий на его принадлежность к определенной группе: семья, этнос, профессиональное сообщество и т. п. Отмечается, что все эти слова обозначают характеристики социального Я человека.



Рис. 5. Кто я?

Социальное Я — это и то, каким, по мнению человека, его видят другие люди, и то, как он воспринимается ими в социальном взаимодействии, как ведет себя при осуществлении своей социальной роли. К разновидностям социального Я можно отнести: «Я как сын/дочь/внук», «Я как сестра/брат», «Я как друг», «Я как спортсмен/музыкант/художник», «Я как гражданин своей страны» и т. п.

Социальный статус — это положение человека в обществе, наделяющее его определенными правами и обязанностями (пол, возраст, национальность, профессия, должность и др.).

Социальная роль — это конкретная модель (образец) поведения человека в обществе, ожидаемая от него в соответствии с занимаемым социальным статусом.

Социальная роль и социальный статус проявляются следующим образом: в роли сына или дочери индивид проявляет любовь к родителям, но также позволяет себе капризничать, иногда пререкаться с ними, чего-то требовать; в роли учащегося он внимателен к новой информации, уважительно относится к педагогу, усидчив или, наоборот, не очень старателен в учебе; в роли друга — надежный, веселый и

находчивый товарищ; в роли мальчика или девочки ведет себя соответственно тому, как подобает вести себя мальчишке или девчонке, и т. п.

**Упражнение 3.** «Что я думаю о себе?»

Учащиеся заполняют рабочие листы 7 (формат А5): им нужно закончить предложения, предоставив по 5 вариантов завершения для каждого.

После того как учащиеся заполнили рабочие листы 7, они по желанию могут поделиться своими мыслями о себе со всеми участниками.

Далее педагог акцентирует внимание участников на том, что представление личности о самой себе может не совпадать с тем, какой ее видят окружающие. Иногда в глазах других людей человек может выглядеть нелицеприятно, — и это его огорчает, поскольку задевает его самооценку. Но именно общаясь с другими людьми, каждый человек получает возможность увидеть себя со стороны, со всеми своими достоинствами и недостатками. Потому что только так можно себя узнать и начать заниматься самовоспитанием, поставив перед собой цель стать лучше.



Рис. 6. Что я думаю о себе?

### ☑ Игра «Горячая картошка»

Все учащиеся объединяются в микрогруппы по 4—6 человек. В каждой микрогруппе выбирается центральный игрок, а остальные участники выстраиваются перед ним полукругом. Центральный игрок получает мяч — «горячую картошку» — и бросает его одному из игроков, задача которого — поймать «горячую картошку», назвать одно отрицательное и одно положительное качество центрального игрока по формуле: «Ты (имя) + отрицательное качество, зато ты + положительное качество». (Чтобы облегчить и ускорить игру, список качеств можно предварительно написать на доске, разъяснив учащимся непонятные им термины.) После того как качества названы, мяч возвращают центральному игроку, и он бросает «горячую картошку» другому игроку полукруга и т. д. Когда центральный игрок перебросился «горячей картошкой» с 2—3 игроками полукруга, происходит смена центрального игрока, и игра начинается заново.

По окончании игры проводится общее обсуждение по вопросам.

- Кем понравилось быть больше: центральным игроком или игроком полукруга? Почему?
- Что было легче: назвать положительное или отрицательное качество центрального игрока?
- Какие чувства испытывали участники, когда другие называли их отрицательные качества?
- Насколько совпали собственные представления учащихся о своих «плюсах» и «минусах» с представлениями сверстников о них?

*Примерный список личностных качеств:*

а) *положительные и нейтральные качества личности:* воспитанность, аккуратность, дружелюбие, отзывчивость, доброта, пунктуальность, общительность, ответственность, рассудительность, решимость, смелость, трудолюбие, честность, искренность, уверенность в себе, уважение к другим,

чувство собственного достоинства, оптимизм, целеустремленность, жизнерадостность, эрудированность, сдержанность; скромность, мечтательность, бережливость, самокритичность, упорство, терпеливость, непосредственность, хитрость, инициативность, амбициозность, осторожность;

б) *отрицательные качества личности*: болтливость, безответственность, грубость, замкнутость, безразличие, мстительность, обидчивость, раздражительность, пассивность, неусидчивость, желание быть главным без учета мнения других людей (авторитарность), любовь к похвале (тщеславие), отношение к окружающим свысока (надменность, гордыня), недоверчивость, эгоизм, вспыльчивость, жадность, робость, медлительность.

Обобщая ответы участников, педагог отмечает, что у каждого человека есть сильные стороны его личности — достоинства и есть стороны, мешающие ему достигать поставленных целей, быть успешным в той или иной сфере деятельности, — недостатки. Как правило, людям не нравится, когда кто-то видит и тем более указывает им на их недостатки. Именно поэтому люди предпочитают просто не замечать их. Но *не замечать* — это неэффективное действие по отношению к своим недостаткам: они никуда не денутся, не исчезнут, а будут продолжать препятствовать человеку в его успешной самореализации. Гораздо эффективнее научиться воспринимать свои недостатки как подсказки о внутренних ресурсах, которые помогут личности успешно развиваться. Ведь слово «недостаток» означает «отсутствие чего-либо в нужном количестве»: лень — это нехватка мотивации, обидчивость — неумение прощать, эгоизм — отсутствие способности сопереживать, грубость — дефицит чувства такта, безответственность — недостаточность серьезности и т. д.

Когда человек имеет смелость увидеть свои недостатки и принять их, тогда он внутренне становится во много раз сильнее, потому что у него появляются новые ресурсы и возможности стать таким, каким он хочет и может быть.

Только человек, хорошо знающий и принимающий себя таким, какой он есть, способен саморазвиваться, самосовершенствоваться, потому что ему принадлежит все, что в нем есть. Мысли, цели, желания, мечты, эмоции и чувства (надежды и страхи, радость и огорчение, злость и любовь и т. д.), ошибки и достижения, слова и действия — все это принадлежит самому субъекту. А это значит, что, зная и принимая все, что в нем есть, каждый человек может это использовать: созидать самого себя, чтобы быть продуктивным, успешным в деятельности и общении. «Я — это Я, и Я — это замечательно!» (В. Сатир.)

#### Упражнение 4. «Подарок»

Участники становятся в круг и по очереди дарят своему соседу слева воображаемый подарок с особым значением (например, шкатулка «для хранения личных достижений», цветок радости, книга мудрости и т. п.).

#### **Завершение работы**

Осуществляется рефлексия занятия: учащиеся рассказывают о том, чем им запомнилось занятие, с каким чувством они его покидают.

### **Т е м а 5. Я и мои достоинства**

**Цель:** формирование у учащихся представления о внутренних ресурсах личности; развитие способности к самоанализу, потребности в самосовершенствовании.

**Оборудование:** рабочие листы 8 по количеству участников, бумага для записей, цветные карандаши/фломастеры, ручки.

#### **Словарь основных психологических понятий**

**Внутренние ресурсы** — это особенности личности (личностные качества, характер, способности), приобретенные знания, умения и навыки — все то, что смог сформировать и развить в себе человек в течение жизни; это психический личностный потенциал человека, который

помогает ему изнутри развиваться, совершенствовать себя, преодолевать любые жизненные трудности, эффективно общаться и взаимодействовать с другими людьми.

**Саморазвитие** — это осознанная внутренняя активность человека, направленная на его личностный рост и включающая самопознание, самовоспитание, совершенствование коммуникативных умений, приобретение новых знаний и формирование необходимых для успешной самореализации в социуме навыков, личностных качеств и привычек.

**Самосовершенствование** — это осознанный непрерывный процесс улучшения личностью присущих ей качеств и способностей.

## Х о д з а н я т и я

### Приветствие

Сообщается тема занятия, напоминаются правила для участников.

### Упражнение 1. «Визитка»

Участники делают визитные карточки: указывают свое имя и под ним — три своих самых ценных качества (умения, способности). Затем каждый учащийся по очереди презентует всем остальным участникам свою визитку, объяснив, почему именно эти качества указал.

### Работа по теме

Беседа с классом по вопросам.

- Что такое внутренние ресурсы человека?
- Откуда они берутся?
- Какими внутренними ресурсами (способностями, знаниями) обладает большинство людей?
- Зачем каждому человеку нужно знать свои внутренние ресурсы?

Подводя итоги беседы, педагог констатирует:

— Внутренние ресурсы — это внутренний личностный потенциал, энергия человека, которую он может использовать для саморазвития, самосовершенствования, реализовать

путем самовоспитания, чтобы стать той личностью, какой он хочет быть: целеустремленной, волевой, творческой, успешной в делах и общении, уважающей себя и других людей, уверенной в себе и т. п.

К внутренним ресурсам относятся: здоровье, знания, умения, адекватно высокая самооценка, вера в себя, позитивное мышление, развитое воображение, творческие и иные способности, физическая сила и др.

### **Упражнение 2.** «Мои внутренние ресурсы»

Каждый участник получает рабочий лист 8 (формат А4, альбомная ориентация) и заполняет содержащуюся в нем таблицу. При этом учащихся инструктируют, что каждый сам решает, сколько строк заполнить, но обязательно должно быть заполнено не менее 5 строк в каждой графе таблицы.

По окончании работы над таблицей учащиеся по желанию называют одно свое качество (умение/способность), которое хотят усовершенствовать или приобрести в будущем, и те действия, которые помогут им уже сегодня сделать первые шаги для получения желаемого.

Затем в группе проходит обсуждение.

- Как увеличить свои возможности? Что для этого надо делать?
- Почему человеку нужно развивать себя, самосовершенствоваться?
- Почему самосовершенствование — это большой труд?
- Что порой мешает человеку развивать себя?
- От чего зависит достижение успеха в саморазвитии, самосовершенствовании?

Педагог информирует учащихся, что дома они могут самостоятельно продолжить заполнять свой рабочий лист в любое время, когда им захочется пополнить свои внутренние ресурсы. В случае, когда потребуются укрепить веру в себя, ребята всегда смогут использовать ресурсы из таблицы.



## МОИ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

Качества моей личности, мои умения и способности	Мои качества, умения и способности, которые я хочу усовершенствовать*, приобрести в будущем**	Мои действия, которые я могу предпринять уже сегодня для достижения желаемого результата
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____
5. _____	5. _____	5. _____
...	...	...
14. _____	14. _____	14. _____
15. _____	15. _____	15. _____

Звездочка (\*) обозначает, что во втором столбце нужно поставить знак «+» напротив тех качеств, умений и способностей, указанных в первом столбце, которые у тебя уже есть, но ты хочешь их усовершенствовать.

Две звездочки (\*\*) обозначают, что качества, умения и способности, которые ты хочешь приобрести в будущем, нужно записать в оставшиеся пустые строки.

**Упражнение 3. «Будь успешным!» [35]**

Участникам нужно подумать, чему они в ближайшее время больше всего хотели бы научиться, что больше всего хотели бы развить в себе. Затем им предлагается мысленно подготовиться к обретению той способности/качества/умения, которую/которое они хотят в себе развить, так как умение четко представить себе желаемый результат — это первый и очень важный шаг на пути достижения цели.

После этого педагог зачитывает текст:

— Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха-выдоха... Пусть каждый из вас подумает о том, чему бы он хотел научиться или что бы хотел делать лучше, чем сейчас... (15 секунд.)

Постарайтесь увидеть, как великолепно вы делаете это. Обратите внимание, как выглядит ваше тело, когда вы так

здорово справляетесь с этим. Прочувствуйте, как вы это делаете, почувствуйте всем своим телом... Запомните свои внутренние ощущения и чувства... (15 секунд.)

Теперь каждый из вас пусть обратит внимание, как окружающие радуются за вас, за ваш успех... Представьте, что будет происходить с вами теперь, после того как вы научились делать то, что хотели... (1 минута.) Сохраните этот образ живым и ярким в своей памяти. Потом каждый из вас сможет использовать его как указательный знак, который покажет дорогу к вашей цели...

Всякий раз, когда вы захотите научиться чему-то новому или усовершенствовать свои навыки, можете вообразить это, чтобы потом реализовать в жизни. А теперь каждый из вас начнет потягиваться, напрягать и расслаблять все свои мускулы. Сделайте глубокий выдох и откройте глаза.

Анализ упражнения предполагает ответы участников на вопросы.

- Чему ты хотел в этот раз научиться?
- Как ты при этом выглядел?
- Как ты при этом двигался? Покажи.
- Чему ты еще хочешь научиться в ближайшее время?

### **Завершение работы**

Участники делятся своими впечатлениями, отвечая на вопросы.

- Чем занятие запомнилось больше всего, почему?
- Какие открытия вы сделали?
- О чем еще подумаете?
- С какими чувствами покидаете занятие?

## **Т е м а 6. Я — подросток!**

*Цель:* формирование у учащихся представления о своем внутреннем мире, о взрослости; развитие у них способности к самоанализу; формирование позитивного самопринятия.

*Оборудование:* рабочие листы 9, 10, бумага для рисования, записей, цветные карандаши/фломастеры/маркеры/текстовыделители, ручки.

*Примечание.* Упражнение 3 «Мой внутренний мир — мир подростка» проводится с приглашением педагога-психолога, так как использование арт-терапевтических техник может осуществляться только специалистом с психологическим образованием.

### **Словарь основных психологических понятий**

**Взрослость** — это период онтогенетического развития человека, который характеризуется его направленностью на достижение наивысшего развития своих физических, интеллектуальных, личностных характеристик, позволяющих субъекту успешно решать жизненные задачи, самореализовываться в обществе.

**Внутренний мир** — это сфера переживаний, эмоций, размышлений, воспоминаний человека, его представлений об окружающей действительности и самом себе, доступная самонаблюдению; духовная жизнь.

### **Х о д з а н я т и я**

#### **Приветствие**

Сообщаются тема занятия, правила для участников.

**Упражнение 1.** «Что я умею делать лучше всех»

Участники садятся в круг и по очереди называют свое имя и то дело, в котором они чаще всего добиваются успехов, т. е. которое у них получается лучше всего, используя фразу: «Я (имя). Я лучше всех (называется дело: пою, рисую, леплю пельмени, играю в шахматы и др.)». При этом учащиеся, обладающие названным умением, должны встать со словами «И я тоже...». В заключение педагог выражает участникам свою похвалу: «Как я смог убедиться, все вы очень способные личности».

#### **Работа по теме**

**Упражнение 2.** «Ребенок — взрослый»

Учащиеся объединяются в микрогруппы по 4—6 человек. Каждая микрогруппа получает рабочий лист 9 (формат А4, альбомная ориентация), где изображены дети, взрослые и перечень вопросов, на которые нужно ответить в течение 5—7 минут.

РЕБЕНОК — ВЗРОСЛЫЙ

*Инструкция:* «Перед вами четыре картинки, на двух из них изображены дети, на двух других — взрослые. Сначала внимательно рассмотрите картинки, на которых изображены дети, и закончите предложения, ответьте на вопросы, написанные под картинками на левой половине листа. Можно давать любые ответы, что приходят в голову, и столько, сколько у вас получится».

Затем внимательно посмотрите на изображения взрослых. На правой половине листа закончите предложения, ответьте на вопросы, написанные под картинками».

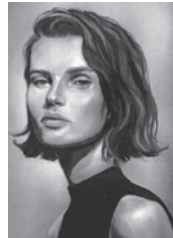


Рис. 7. Ребенок — взрослый

Все дети... \_\_\_\_\_

Ребенок — он какой? \_\_\_\_\_

Что делают дети? \_\_\_\_\_

Что дети любят, что им нравится, а что не нравится? \_\_\_\_\_

О чем думают, мечтают дети? \_\_\_\_\_

Все дети могут... \_\_\_\_\_

Детство... \_\_\_\_\_

Все взрослые... \_\_\_\_\_

Взрослый — он какой? \_\_\_\_\_

Что делают взрослые? \_\_\_\_\_

Что взрослые любят, что им нравится, а что не нравится? \_\_\_\_\_

О чем думают, мечтают взрослые? \_\_\_\_\_

Все взрослые могут... \_\_\_\_\_

Быть взрослым... \_\_\_\_\_

После того как задание выполнено, проводится обсуждение.

- Что такое детство?
- Кого в обществе считают детьми?
- Какими качествами обладает ребенок?
- Что у него лучше всего получается делать?
- Что значит быть ребенком?
- Нравится ли вам быть детьми? Почему?
- Что значит быть взрослым?
- Кого в обществе считают взрослым человеком?
- Какими качествами обладает взрослый человек?
- Что делает взрослый?
- Хочется ли вам стать взрослыми? Почему?

По окончании обсуждения педагог предлагает участникам микрогрупп посмотреть в свои рабочие листы и отметить «плюсами» качества, мысли, чувства, дела ребенка, которые сейчас присущи им самим. Затем участникам следует еще раз просмотреть свои записи, чтобы отметить «плюсами» качества взрослого, которыми они уже обладают (ответственность, аккуратность, серьезность и т. п.), а также те «взрослые» дела, которые учащиеся осуществляют в своей повседневной жизни (моют посуду, убирают в доме, ухаживают за домашними растениями или животными, помогают родителям присматривать за младшими детьми в семье, самостоятельно ходят в магазин за продуктами и т. д.).

Далее педагог просит учащихся поделиться полученными ими результатами самоанализа, после чего резюмирует:

— В детстве многие люди мечтают поскорее вырасти, стать взрослыми, чтобы получить возможность «делать все, что хочется»: без ограничений есть конфеты и мороженое, смотреть телевизор, гулять допоздна, покупать себе новые игрушки и т. п. Повзрослев и став наконец взрослыми, люди часто вспоминают свое детство, называя его беззаботным. Однако всему свое время, и каждый период жизни человека приходит в свой срок и вносит свой вклад в его становление как личности.

Детство дарит человеку способность удивляться окружающему миру, радоваться жизни, постоянно делать открытия и учиться чему-то новому; в игре попробовать себя в разных ролях и при этом оставаться самим собой, не путать воображаемое и действительность; никогда в себе не сомневаться и творить (рисовать, лепить, строить замки из всего, что найдется в комнате (подушки, стулья, одеяла и т. п.)), экспериментировать (смело намазывать вареньем колбасу в бутерброде и т. д.) и от всего этого получать удовольствие.

Быть взрослым — это быть серьезным, принимать решения, нести ответственность за себя и свою семью; работать, применяя все полученные знания на практике, чтобы приносить пользу людям и государству, получать деньги как плату за труд и материальный ресурс для удовлетворения своих потребностей и желаний (купить еду, новую одежду, мебель, сходить в кино или кафе, съездить в путешествие и т. п.); самому создавать условия для самореализации (проявления талантов и способностей) в обществе благодаря осознанному выбору своего места и дела в нем (самоопределению). Именно все то, чему научился человек будучи ребенком, весь его детский творческий потенциал, мечты и вера в себя помогают ему, став взрослым, намечать цели и достигать их, выбрать свой путь в жизни, найти свое место в мире и самореализоваться в нем.

Беседа с классом по вопросам.

- Кто такой подросток?
- В чем отличие подростка от ребенка, от взрослого?
- Что значит быть подростком?
- Легко ли быть подростком? Почему?

Педагог заслушивает ответы учащихся и информирует их о том, что слово «подросток» произошло от слова «подрастать»; это современный аналог старославянского слова «отрок» — «неговорящий», т. е. «не имеющий права голоса на вече» (народное собрание для принятия важных решений); сегодня подростками называют мальчиков и девочек в возрасте от 10—12 до 15 лет, а подростковый возраст — переходным периодом между детством и юностью; быть подростком

нелегко: резкие перепады настроения, серьезная нагрузка в школе, не всегда понимание и большая требовательность со стороны взрослых и т. п.; зато подростком быть интересно и волнующе: это время самопознания, саморазвития, возможностей проявить свои способности в учебе, спорте, творчестве, это время дружбы, первой влюбленности, открытий и, конечно же, чувства взрослости.

**Упражнение 3.** «Мой внутренний мир — мир подростка»

Для выполнения этого упражнения учащимся понадобятся альбомные листы для рисования и цветные карандаши/фломастеры/текстовыделители и т. п.

Педагог-психолог предлагает учащимся удобно сесть, опереться спиной на спинку стула, поставить стопы на пол, закрыть глаза, сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха, погрузиться в свой внутренний мир и молча поразмышлять о себе как о подростке. Чтобы активизировать процесс рефлексии у младших подростков, педагог-психолог спокойным голосом озвучивает им следующие вопросы: «Я — подросток: каким я себя вижу?.. Что я чувствую, будучи подростком?.. Какие эмоции испытываю?.. Что я думаю о себе?.. Что мне нравится в роли подростка, а что не нравится?.. Чего я хочу, о чем мечтаю?» После того как все вопросы озвучены, участников просят открыть глаза, взять чистый лист, представить, что это его, подростка, внутренний мир, выбрать карандаш или маркер того цвета, которым сейчас хочется рисовать, и выплеснуть цвет на лист: закрашивать пространство листа этим цветом, как просит рука, пока внутри не возникнет чувство достаточности. Затем следует взять другой цвет, которым хочется раскрашивать, и добавить его на лист столько, сколько по внутренним ощущениям будет достаточно. То же самое можно проделать с третьим, четвертым, пятым цветом. Цвета могут накладываться друг на друга, необязательно закрашивать весь лист. На рисование отводится 10—15 минут.

После того как все участники завершат свои рисунки, им предлагается внимательно их рассмотреть и мысленно ответить себе на вопросы.

- Какие эмоции, чувства, мысли вызывает у вас ваш рисунок? Нравится ли он вам? Почему?
- Какой цвет/цвета вы больше всего использовали в рисунке?
- Хочется ли вам добавить еще какой-то цвет на лист или что-то на нем нарисовать?
- Если ответ «да», то добавьте в рисунок то, что вам хочется. Какие теперь эмоции, чувства, мысли вызывает у вас рисунок? Какое название у вашего рисунка?

Учащимся предлагается написать название на листе. Далее педагог-психолог может рассказать учащимся значение основных цветов, которые они использовали в рисунке, чтобы участники продолжили самоисследование, узнали свои личностные особенности.

В завершение упражнения целесообразно предложить участникам устроить галерею рисунков, чтобы они могли поделиться друг с другом своим творческим видением внутреннего мира подростка, обсудить, есть ли похожие рисунки и те, которые отличаются от других; в чем схожесть рисунков, о чем она говорит; какие эмоции учащиеся испытывают, о чем думают; какие цвета чаще используются в рисунках и какие ассоциации они вызывают.

#### Упражнение 4. «Я уникальный!» [35]

Участникам нужно вспомнить самые приятные слова, какие они слышали о себе за всю свою жизнь. После этого их приглашают в путешествие в страну фантазии, во время которого они услышат много хороших слов в свой адрес.

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, расслабьтесь... Знаете ли вы о том, что в самой-самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда? Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. У каждого из нас своя собственная звезда. Некоторые звезды отличаются друг от друга по цвету, некоторые — по величине. Но каждый из нас несет в своей душе ту звезду, которая делает его уникальным и неповторимым человеком. Давайте каждый из вас отыщет собственную звезду.



Может быть, эта особенная звезда находится в вашей голове. Возможно, она скрывается в вашем сердце, в животе или где-то еще. Как только каждый из вас обнаружит свою чудесную звезду, пусть тихонько поднимет руку... (Педагог ждет, пока все участники поднимут руки.)

Прекрасно! Каждый из вас нашел свою звезду. Посмотрите на нее повнимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представьте себе, какое счастливое и довольное лицо у вашей звезды. Какую улыбку вы видите на ее лице: широкую, светящуюся или, может быть, тихую и маленькую? Когда каждый из вас рассмотрит улыбку на лице своей звезды, пусть снова тихонько поднимет руку... (Педагог ждет, пока все учащиеся поднимут руки.)

Звезда смеется или улыбается, потому что она знает одну большую и важную тайну... (Педагог начинает говорить более тихим и проникновенным голосом.) Осторожно-осторожно возьмите каждый свою звезду на руки, поднесите ее к уху и внимательно послушайте, что она хочет сказать вам. Пусть она расскажет, благодаря чему каждый из вас такой уникальный и неповторимый человек. После того как внимательно выслушаете все, что скажет вам ваша звезда, снова тихонько поднимите руку... (Педагог ждет, когда все дети подадут сигнал.)

Теперь каждый из вас знает, почему он такой уникальный и неповторимый человек. Сейчас аккуратно погрузите каждый свою звезду глубоко-глубоко на дно вашей души, туда, где вы ее отыскали. Теперь она всегда будет напоминать каждому из вас о вашей неповторимости и особенностях. Тихо-тихо скажите самому себе: «Я уникальный и неповторимый человек!» А теперь потянитесь, поочередно напрягая и расслабляя все мышцы своего тела. Попрощайтесь со своей звездой и постепенно откройте глаза!..

Учащиеся делятся своими впечатлениями.

- Где была найдена их особая звезда? Есть ли у нее имя? Что она сказала?
- Верят ли они теперь в свою уникальность и особенность?

- Как они себя сейчас чувствуют?
- Хотелось бы им время от времени слышать в свой адрес от других людей, что они уникальные, особенные личности?

Целесообразно предложить участникам письменно дать ответы на эти вопросы в рабочем листе 10 (формат А5).

### Завершение работы

Осуществляется рефлексия занятия, дается обратная связь: учащиеся высказываются о том, что они узнали, чему научились на занятии, что еще хотели бы узнать, с каким чувством покидают занятие.

**Рабочий лист 10**

Что сказала тебе особенная звезда?

**Я УНИКАЛЬНЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ ЧЕЛОВЕК!**

Как ты сейчас себя чувствуешь?

Где внутри себя ты нашел свою особенную звезду? У нее есть имя? Какое?

Хотелось бы тебе иногда слышать, что ты уникальный, особенный человек?

В чем ты сейчас видишь свою главную особенность?

*Рис. 8. Звезда моей уникальности*

## Блок 2. ОБЩЕНИЕ

### Т е м а 7. Общаемся эффективно: секреты коммуникации

**Цель:** формирование у учащихся представления о роли общения в жизни человека, способах передачи информации; развитие у них коммуникативных навыков.

**Оборудование:** рабочие листы 11—13, бумага для записей, ручки.

#### Словарь основных психологических понятий

**Коммуникация** — это обмен информацией между людьми.

**Информация** — любые сведения об окружающем мире, которые мы получаем в процессе взаимодействия с ним; знания о чем-то.

**Код** — система условных обозначений, знаков, символов и т. п., используемых для передачи, обработки и хранения информации.

#### Х о д з а н я т и я

##### Приветствие

Сообщаются тема занятия, правила для участников.

**Упражнение 1.** «Открытие международного форума»

Каждый участник представляет себя делегатом международного форума и как представитель определенной страны и национальности приветствует других делегатов на «родном языке», например фразой по-белорусски (по-французски, по-английски и т. д.), или соответствующим ритуалом, например, сложенными вместе ладонями перед грудью — по-индийски, поклоном с вытянутыми вдоль тела руками — по-японски и др.

##### Работа по теме

Классная дискуссия по вопросам.

- Можно ли прожить без общения? Почему?

- От чего зависит эффективность общения? Чем вы можете обосновать свой ответ?

По окончании обсуждения вопросов педагог обобщает ответы участников и констатирует:

— Общение является неотъемлемой частью жизни людей: посредством общения они обмениваются информацией (делятся своими знаниями, мыслями, чувствами и переживаниями), регулируют совместную деятельность, познают друг друга. Процесс обмена информацией между людьми называется коммуникацией. При этом главное в коммуникации — эффективно (точно, понятно) передать содержание (смысл) сообщения. Для этого важно грамотно применять средства коммуникации — систему условных знаков, с помощью которых человек кодирует, т. е. определенным образом представляет, обозначает информацию (смысл сообщения). Например, с помощью двоичного кода — набора всего двух символов: единицы и нуля — кодируется информация в компьютере; посредством изображений на знаках дорожного движения водителям и пешеходам сообщается информация о дороге; буквы алфавита используются для перевода звуков речи в слова. Средства коммуникации (кодирования информации) делятся на две группы: вербальные (языковые) и невербальные (позы, жесты, мимика, интонация и темп речи и др.).

### Упражнение 2. «Азбука Морзе»

Участникам сообщается, что это специальный код, используемый для передачи сообщений посредством звуковых сигналов. Этот код состоит из двух видов звуков — короткого и длинного, которые обозначаются соответственно как точка и тире (*см. рабочий лист 12 (формат А5)*). Далее учащиеся объединяются в микрогруппы по 4—6 человек, задача которых — как можно быстрее прочитать слова, зашифрованные (засекреченные) с помощью азбуки Морзе (*см. рабочий лист 11 (формат А5)*).

ШИФРОВКА

1. |•| |• - ••| | - •• - |
2. | - - | |•| | - ••|
3. |• - ••| |•| |• - - •| |• - |
4. | - - ••| |•| | - ••••| |• - •| |• - |
5. |• - - •| |• - | |• - •| |• - | | - ••|
6. | - - - | | - ••••| |• - | |• - • - | | - •|••| |•|
7. |••••| | - - - •| |• - | |••••| | - | | - •• - | |•|
8. |•• - •| |• - | | - - | |••| |• - ••| |••| |• - • - |
9. |• - • - | | - ••| |• - •| | - • - - | | - - - | | - • - | | - - - |
10. |• - ••| |••| | - - - •| | - •| - - - | |•••| | - | | - ••|

(Ответы к заданиям: 1 — ель, 2 — мед, 3 — репа, 4 — зебра, 5 — парад, 6 — обаяние, 7 — счастье, 8 — фамилия, 9 — ядрышко, 10 — личность.)

АЗБУКА МОРЗЕ

А • -	К - • -	У • • -	Э • • - • •
Б - • • •	Л • - • •	Ф • • - •	Ю • • - -
В • - -	М - -	Х • • • •	Я • - • -
Г - - •	Н - •	Ц - • - •	точка • • • • •
Д - • •	О - - -	Ч - - - •	запятая • - • - • -
Е •	П • - - •	Ш - - - -	вопросительный знак
Ж • • • -	Р • - •	Щ - - • -	• • - - • •
З - - • •	С • • •	Ы - • - -	восклицательный
И • •	Т -	Ь, Ь - • • -	знак - - • • - -
Й • - - -			

### ☑ Упражнение 3. «Язык инопланетян» [3]

Работа продолжается в микрогруппах, каждая из которых получает рабочий лист 13 (формат А6). Участникам с помощью интуиции необходимо расшифровать высказывания инопланетян о том, что они увидели на Земле.

*Примечание.* Данное задание является творческим – оно обеспечивает свободный полет фантазии и позволяет участникам максимально раскрепостить свое воображение, поэтому любые ответы будут считаться правильными.

#### Рабочий лист 13

1. Фракалось. Шрумкие црюки самрались на хисе, и дрюкотали мирюки как нузики в шоре.

2. Бюрфита забазила намоких цюманят, и штуранулась дива о звик.

3. Придшая кривка пурканилась в треве, а лизь гоме вартужились чумки на треселе.

4. Клюва баркалась за фуранит. Крапастая бавика жетала мумзик.

Затем проводится обсуждение упражнений 2, 3 по вопросам.

- Насколько сложным оказалось задание?
- Какие высказывания удалось расшифровать быстро, а какие поддавались расшифровке с трудом? Что этому способствовало/препятствовало?

### ☑ Упражнение 4. «Встреча цивилизаций»

Участники делятся на две команды — «Земляне» и «Центавриане». Их задача — собрать как можно более полную информацию о жизни на обеих планетах: климат, флора и фауна, общественное устройство, быт, традиции и т. д. Подчеркивается, что земляне и центавриане не знают языка друг друга, поэтому общаться (задавать вопросы и отвечать на них) они могут только с помощью мимики, пантомимики,

жестов, рисунков. После предварительной подготовки (составление вопросов (6—7) для интервью) первая пара контактеров (по одному участнику из каждой команды) по очереди задают друг другу по одному вопросу. Важно, чтобы в роли контактера побывали все учащиеся. Затем из полученных ответов каждая команда составляет отчет о жизни на чужой планете (5—7 минут), озвучивает его группе. Далее идет обсуждение.

- Насколько точны представленные командами отчеты?
- Что помогало учащимся правильно задавать вопросы, расшифровывать полученную информацию?
- Что препятствовало этому?

### **Завершение работы**

Участники делятся своими мнениями о занятии.

- Что они узнали об общении, коммуникации?
- От чего зависит эффективность коммуникации?
- Что такое кодирование?
- Какие средства кодирования информации существуют?

## **Т е м а 8. Учимся понимать друг друга**

**Цель:** формирование у учащихся умения ставить себя на позицию другого человека, стремления к познанию внутреннего мира других людей; развитие у них эмпатии, способности принимать другого, коммуникативных навыков.

**Оборудование:** рабочий лист 14, непрозрачные платки или шарфики, наушники или беруши, бумага для записей, ручки.

### **Словарь основных психологических понятий**

**Понимание** — это особая мыслительная операция, благодаря которой мы усваиваем новую информацию (о мире, самом себе, другом человеке и его мыслях, чувствах) и включаем ее в собственную систему представлений и ценностей.

**Коммуникативный барьер** — психологическое препятствие на пути передачи информации между людьми, появляющееся по причине их предвзятого отношения друг к другу, непонимания значения, смысла сказанных слов, трудностей их восприятия, а также из-за социокультурных различий.

## Х о д з а н я т и я

### Приветствие

Участникам сообщается тема занятия, напоминаются правила для участников.

#### Упражнение 1. «Сказка о тройке» [16]

Учащиеся объединяются в тройки, где каждый игрок присваивает себе обозначение А, В или С: А — слепой (глаза завязываются платком или шарфиком), но он говорит и слышит; В — глухой (в уши вставляются беруши или наушники, по которым негромко транслируется музыка), но он видит и двигается; С — паралитик (сидит на стуле, держась руками за его спинку), не двигается и не говорит, но все видит и слышит. Озвучивается игровая цель: каждая тройка должна выработать общее решение проблемной ситуации (*см. варианты проблемных ситуаций ниже*). Участники исполняют взятые на себя роли (завязывают глаза, затыкают уши, усаживаются на стулья). Глухой игрок получает карточку с заданием и начинает переговоры с товарищами. Задача каждой тройки — принять общее согласованное решение. На упражнение отводится 5 минут. Далее проводится обсуждение.

- Легко ли было игрокам понимать друг друга? С чем это связано?

*Варианты проблемных ситуаций:* какой подарок купить другу; в какой цвет покрасить забор; где отпраздновать день рождения общего друга; на какой фильм пойти: на экшен или на комедию; как провести совместные каникулы: отдохнуть на море или пойти в поход и т. п.



## Работа по теме

Классная дискуссия по вопросам.

- Почему людям важно учиться понимать друг друга?
- Что нужно сделать, чтобы быть понятым другими людьми и самому научиться их понимать?

Подводя итоги дискуссии, педагог резюмирует:

— Понимание — это способность человека постичь смысл чего-либо, познать его содержание, увидеть связь с другими явлениями; усвоение чего-то нового на основе уже имеющихся знаний, представлений, образов. Понять текст — значит увидеть его главное содержание, основную идею. Понять человека — это познать его сущность, его личность, суметь увидеть мир его глазами. Однако, как можно было убедиться в ходе предыдущей игры, понимание требует от людей определенных усилий и не всегда достигается. Прежде всего, понимание требует от людей быть внимательными и доброжелательными друг к другу, уметь точно доносить информацию, слушать и слышать, ставить себя на место другого человека и смотреть на мир его глазами.

### Игра «В новой роли»

Участники разбиваются на две группы — актеры и журналисты. Актеры получают карточки с названием людей: дылда, толстяк, мальчишка 11—12 лет, учитель, мать девочки 11—12 лет, ее младшая/старшая сестра и т. п. Журналистам выдается список вопросов (см. рабочий лист 14 (формат А5)).

По окончании игры участники делятся своими мыслями и впечатлениями.

- Насколько легко было актерам вживаться в роль и почему?
- Что помогало им справиться с этой задачей?
- Что вызывало трудности?
- Какие новые факты выяснили журналисты? Что им уже было известно?
- Какие факты оказались неожиданными? Что общего у всех озвученных актерами персонажей?

- Чем каждый из них особенный?
- Изменилось ли ваше отношение к реальным людям, которые похожи на озвученных персонажей? С чем это связано?

Обобщая ответы, педагог подчеркивает, что все люди в чем-то похожи, а в чем-то отличаются друг от друга. Поэтому, чтобы понять человека, надо узнать его как личность, как индивидуальность: его стремления, интересы, ценности, характер, отношение к другим людям и к самому себе.

### Рабочий лист 14

#### СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ ИНТЕРВЬЮ

1. Что вы любите делать больше всего?
2. Чем вас можно рассмешить?
3. Что приносит вам огорчение?
4. Что вас злит?
5. Что делает вас счастливым?
6. Что придает вам уверенности в себе?
7. Кто любит вас больше всех на свете?
8. О чем вы мечтаете?

*Рис. 9. Интервью*

**Мозговой штурм** «Что такое “коммуникативный барьер”?»

Обобщив ответы участников, педагог уточняет:

— Понять — значит увидеть смысл сообщения, т. е. точно декодировать полученную информацию. Несмотря на то что для кодирования информации люди используют одни и те же слова, жесты, мимику, интонацию, им не всегда удастся правильно ее истолковать. Это связано с коммуникативными барьерами — препятствиями на пути передачи информации, возникающими по психологическим причинам: из-за несовпадения значений слов (под одними и теми же понятиями подразумеваются совершенно разные вещи) или

по причине негативного отношения человека к собеседнику (неприятие его как личности, как представителя какой-либо группы) и др.

Часто именно из-за коммуникативных барьеров детям и родителям не всегда удается достичь понимания: обиды, злость, иногда недоверие, нежелание общаться, чрезмерная занятость, эгоизм и т. п. препятствуют объективному восприятию информации, посылаемой друг другу, мешают ее осмыслению. Например, брошенная мамой фраза «Ты опять не помыл посуду (разбросал вещи, не выгулял собаку и т. п.)!» расшифровывается ребенком: «Ты плохой — и точка!», в то время как родитель вкладывал в нее иной смысл: «Мне опять придется все делать самой», «Я думала, что могу рассчитывать на твою помощь», «Я хочу, чтобы ты был аккуратным (самостоятельным, хозяйственным) человеком». Другими словами, смысл маминого послания — «Я нуждаюсь в тебе, в твоей помощи», «Я хочу убедиться, что ты уже взрослый».

### Упражнение 3. «Пойми меня правильно»

Дается задание: участникам нужно назвать наиболее часто посылаемые родителями в их адрес сообщения, порой обидные («Сколько раз тебе нужно повторять?», «У тебя что, руки не с того места растут?», «В котором часу я просил тебя вернуться?», «Сколько можно сидеть в телефоне?», «Во что это ты вырядилась?», «Почему ты всегда со мной споришь?!» и др.), а затем всем вместе попробовать их декодировать, т. е. найти истинный смысл этих посланий.

По завершении упражнения идет обсуждение.

- Удалось ли декодировать предложенные фразы? Что помогало и что мешало этому? Какие новые смыслы были обнаружены в типичных посланиях?
- Какие из них были неожиданными?
- Изменилось ли отношение учащихся к их родителям?

Подводится итог упражнения, педагог подчеркивает, что слова могут больно ранить, поэтому важно научиться их грамотно использовать.

## **Завершение работы**

Осуществляется рефлексия занятия: участники рассказывают о том, что они узнали, какой смысл вынесли из дискуссии, упражнений, что чувствуют теперь.

## **Т е м а 9. Искусство обратной связи, или Как не обидеть словом**

**Цель:** формирование у учащихся представления о роли обратной связи в общении и способах ее осуществления, навыков вербального выражения своих чувств, конструктивной критики; развитие эмпатии, коммуникативных умений.

**Оборудование:** рабочие листы 15, 16, бумага для записей, ручки.

### **Словарь основных психологических понятий**

**Коммуникатор** (адресант) — автор сообщения; тот, кто передает информацию.

**Реципиент** (адресат) — человек, которому адресовано сообщение.

**Обратная связь** — это реакция реципиента на поведение и слова коммуникатора.

**Я-сообщение** — это способ коммуникации, помогающий сообщить партнеру о своих чувствах и желаниях без обвинений в его адрес.

**Критика** — это отрицательное суждение о чем-либо; указание на ошибки или недостатки; бывает деструктивной (разгромной, негативной) и конструктивной (мотивирующей, указывающей на способ устранения ошибок, недостатков).

## **Х о д з а н я т и я**

### **Приветствие**

Сообщается тема занятия, напоминаются правила для участников.

### **Упражнение 1. «Комплимент»**

Участники располагаются в круге, и каждый по очереди приветствует партнера слева, адресует ему комплимент

(например, «Здравствуй, Коля. Ты сегодня выглядишь очень мужественно»). Участник, получивший комплимент, благодарит партнера фразой «Спасибо, мне очень приятно это слышать», затем обращается с комплиментом к следующему участнику и т. д.

### **Работа по теме**

#### **Мозговой штурм «Что такое “обратная связь”?»**

Обобщив ответы, педагог отмечает:

— Чтобы участники коммуникативного процесса могли убедиться, что сообщение адекватно принято и понято, должна быть обратная связь. Обратная связь — это информация о том, как человек, которому адресовано сообщение (реципиент), воспринимает поведение и слова автора сообщения (коммуникатора), какие чувства при этом испытывает. Например, в предыдущем упражнении в качестве обратной связи использовалась фраза «Спасибо, мне очень приятно это слышать».

Обратную связь обязательно нужно использовать в ситуациях, когда собеседник совершает поступок, который мы не одобряем, или произносит слова, которые нас обижают. Ведь люди — не телепаты: они не могут прочесть чужие мысли, чтобы понять, почему собеседник вдруг поменял свое отношение — обиделся, надул губы и не желает дальше общаться. В случаях, когда поведение или слова собеседника для нас неприемлемы, мы можем использовать для обратной связи фразы: «Мне не нравится, когда обижают маленьких», «Я огорчаюсь, когда меня перебивают» и т. п. Тем самым мы даем собеседнику понять, каким он видится со стороны, и побудить его откорректировать свое поведение, слова, действия в соответствии с этой новой информацией.

Для осуществления обратной связи используется Я-сообщение. Это высказывание от первого лица о том, как человек видит ситуацию общения, что о ней думает, что чувствует: «Я... (огорчен, расстроен, зол, недоволен)», «Мне... (неприятно, грустно)», «Меня... (расстраивает, печалит, обижает)».

Я-сообщение помогает людям лучше понимать друг друга в процессе общения.

Противоположностью Я-сообщения является Ты-сообщение — это обвинение в адрес партнера: «Ты всегда... (опаздываешь, перебиваешь, плохо работаешь)», «Ты никогда... (не слушаешь, не держишь слово)», «Ты — ... (лентяй, неумеха)!». Ты-сообщения затрудняют общение, провоцируют конфликты между людьми.

**Упражнение 2.** «Упражняемся в технике обратной связи»

Все учащиеся объединяются в микрогруппы по 3—4 человека, каждая из которых получает рабочий лист 15 с описанием ситуаций общения, схемой построения Я-сообщения и примером ее использования. Задача членов каждой микрогруппы — поупражняться в технике обратной связи. Для этого выбираются первая пара участников и ситуация для отработки обратной связи: один из пары (первый участник) произносит Я-сообщение, другой (второй участник) дает обратную связь также в форме Я-сообщения, а остальные члены микрогруппы следят за тем, чтобы не использовались Ты-сообщения.

## Рабочий лист 15

### СИТУАЦИИ ОБЩЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

- ◆ Твоя мама говорит, что обещала отпустить тебя с ребятами в кино, но сегодня тебе придется остаться дома и посидеть с младшим братом.
- ◆ Учитель поставил тебе двойку за самостоятельную работу, так как подумал, что ты списал у соседки по парте, хотя на самом деле это она списала у тебя.
- ◆ Твоя сестра взяла поносить твое платье и поставила на него пятно.

- ◆ В воскресенье твой отец не взял тебя с собой на рыбалку, как ранее обещал.
- ◆ Вашей спортивной команде предстоит важное соревнование, но в ней появился новый игрок. Вы решили собраться на дополнительную тренировку, чтобы потренировать нового игрока, прождали его целый час, а он так и не пришел.
- ◆ Одноклассник по ошибке перепутал пальто и вместо своего взял твое, а свое оставил в гардеробе.

### СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ Я-СООБЩЕНИЯ

1. *Когда какой-либо человек/когда ты...* (дается описание того, что происходит, что говорит или делает партнер).
2. *Я чувствую...* (называются испытываемые вами чувства).
3. *Я хочу/предлагаю, чтобы в следующий раз...* (партнеру сообщается, какие изменения в его поведении и словах были бы желательны для вас в похожих ситуациях общения).

#### Пример

Первый участник говорит:

1. *Когда ты забираешь домой мой учебник и забываешь его вернуть...*
2. *...я сильно расстраиваюсь.*
3. *Я предлагаю, чтобы в следующий раз, когда будешь брать мой учебник, ты поставил себе напоминание в телефоне «Вечером вернуть учебник Коле» и вернул мне учебник своевременно.*

Второй участник произносит в ответ:

1. *Когда ты рассказал мне о своих чувствах...*
2. *...мне стало неловко, и я сожалею, что так вышло.*
3. *Я принимаю твое предложение. В следующий раз я буду более ответственным и верну тебе учебник вовремя, поставив себе напоминание.*

По окончании работы над упражнением участники обмениваются мнениями: что им удалось, а что вызывало трудности; что помогало преодолеть возникающие трудности; какой опыт для себя они вынесли из этого упражнения.

Классная дискуссия по вопросам.

- Критика: происки врагов или польза для дела?
- Почему люди не любят критику?
- Как реагировать на критику?

Подводя итоги дискуссии, педагог отмечает:

— Критика — это оценка эффективности действий и поступков человека, справедливости его мыслей и суждений; вид обратной связи. Критика бывает деструктивной — указывает на недостатки: «У тебя всегда все выходит вкривь и вкось», «Твое решение никуда не годится» и т. п., и конструктивной — указывает на то, что можно улучшить и как это сделать: «Этот рисунок хорош, но в нем, по-моему, не хватает объема. Если сюда добавить тени, то изображенные фигуры станут более выпуклыми», «Ты хороший друг, но иногда используешь слова, которые мне неприятны. Будь, пожалуйста, внимательнее» и т. п.

Польза критики состоит в том, что благодаря ей человек может увидеть свои реальные достоинства и исправить недостатки, став сильнее и успешнее. При этом человеку не стоит сразу соглашаться с критическими замечаниями в его адрес («Да-да», «Конечно-конечно») или яростно опротестовывать их («Да как ты смеешь?!», «Что ты понимаешь?!»). К критике нужно относиться критично. Стоит убрать эмоции и сначала взглянуть на факты, т. е. объективно оценить смысл сообщения: «О чем идет речь? Чем мне может быть полезна эта информация?» Затем следует попросить у критикующего необходимые разъяснения: «Что ты имеешь в виду? Что именно ты хотел бы изменить? Что вызывает у тебя сомнение?»

### Упражнение 3. «Критикуем конструктивно»

Учащимся предлагают назвать ситуации, уместные для критики, или вспомнить ситуации, когда они или их самих



критиковали (можно использовать ситуации, приведенные в рабочем листе 15). Напоминается, что критика — это толчок к усовершенствованию знаний, умений человека, к саморазвитию личности. Поэтому важно научиться критиковать человека так, чтобы не обидеть, не оскорбить его, а, наоборот, помочь вовремя увидеть и исправить недочеты. Далее участники объединяются в тройки и отрабатывают свое умение конструктивно критиковать, воспользовавшись соответствующим алгоритмом (см. *рабочий лист 16* (формат А5)).

## Рабочий лист 16

### ПРАВИЛА КОНСТРУКТИВНОЙ КРИТИКИ

1. Критиковать можно лишь то, что можно изменить.
2. Чтобы критика была эффективной, важно поставить себя на место критикуемого: «Что бы я сам хотел услышать, окажись в подобной ситуации?»

Алгоритм конструктивной критики включает в себя следующие этапы:

1. Похвалить критикуемого, признать его достоинства: «Ты очень старательный», «Ты проделал большую работу» и т. п.

2. Указать на суть ошибки, на существенные недостатки: «Здесь использована неверная формула», «Это неплохой наряд, но он слишком яркий для похода в гости» и др. При этом важно быть объективным и конкретным.

3. Выяснить причины ошибки и объяснить, что нужно сделать, чтобы исправить ситуацию и не допустить ее повторения в будущем: «Давай вместе разберемся, что произошло... В следующий раз приступай к выполнению задания после того, как повторишь правила», «Попробуем исправить ситуацию... Показывай, что там у тебя еще есть надеть!.. При случае снова поиграем в стилистов, ведь у нас неплохо выходит» и т. п.

По завершении упражнения участники делятся друг с другом мнениями о том, что у них получилось, что вызывало трудности и с чем это связано. Педагог подчеркивает, что критиковать может лишь тот, кто сам успешен в критикуемой сфере и способен дать полезный совет; критиковать с целью уколоть человека, обидеть его — подло, это признак собственной слабости. Отмечает, что к критике нужно относиться позитивно: это повод объективно себя оценить, ведь нет идеальных людей, а совершенствование не имеет границ. В качестве домашнего задания участникам предлагается на протяжении недели применять навыки обратной связи в своей повседневной жизни и фиксировать те изменения, которые происходят с их отношениями с окружающими, с отношением к самому себе.

### **Завершение работы**

Участники осуществляют рефлексию занятия, дают обратную связь.

- Что им больше всего запомнилось, чем занятие было полезным?
- С какими мыслями, чувствами они пришли на занятие и с какими мыслями, чувствами сейчас его покидают?
- О чем еще им хотелось бы узнать?

## **Т е м а 10. О девчонках и мальчишках**

**Цель:** формирование у учащихся представления о социальных стереотипах; создание условий для возникновения у них интереса к внутреннему миру других людей, стремления к сотрудничеству с окружающими и принятию существующих между людьми различий.

**Оборудование:** рабочий лист 17, два ватмана, бумага для записей, иллюстрированные журналы, цветные карандаши/фломастеры, ручки, клей, ножницы.

### **Словарь основных психологических понятий**

**Предубеждение** — предвзятое, часто необдуманно заимствованное у других людей отрицательное мнение о чем-либо.

**Стереотип** — устоявшийся, привычный шаблон, рамка восприятия чего- или кого-либо; это упрощенный, не всегда соответствующий действительности образ мира в нашей голове.

## Х о д з а н я т и я

### Приветствие

Сообщается тема занятия, напоминаются правила для участников.

### Упражнение 1. «Бабушка из Бразилии» [1]

Все участники становятся в круг лицом к его центру. Педагог показывает определенные движения: руками, ногами, головой, сопровождая их фразами: «У меня есть бабушка в Бразилии», «У нее вот такая нога», «У нее вот такая рука и голова набок», «Она прыгает и кричит: “Я самая красивая бабушка на свете”» и т. д., а дети их повторяют.

### Работа по теме

Беседа с классом по вопросам.

- Чем люди отличаются друг от друга? Чем они похожи?
- Что нас больше привлекает в других людях: сходство с нами или различие?
- Как мы относимся к тем, кто чем-то заметно отличается от нас?

Выслушав ответы учащихся, педагог резюмирует:

— Все люди в чем-то похожи и одновременно чем-то существенно отличаются друг от друга, обнаруживают свою индивидуальность. Сходство характеров, увлечений, целей, взглядов на жизнь объединяет людей, а различия вызывают в них любопытство, интерес друг к другу и одновременно — опасения, ведь человеку свойственно не доверять тому, чего он не знает. Последнее приводит к возникновению коммуникативных барьеров, т. е. препятствует пониманию друг друга.

Ошибки в восприятии людьми друг друга, обусловленные наличием у них определенных предубеждений и стереотипов, снижают эффективность общения, приводят к непониманию между людьми. Стереотипы — это крайне упрощен-

ные, предвзятые, иногда ложные представления, суждения о человеке как о представителе определенной социальной группы (мужчина, женщина, ребенок, взрослый, пожилой человек, ученый, учащийся, педагог, спортсмен, художник и т. п.), определяющие выбор способа общения с ним. Примером указанных ошибок восприятия являются стереотипы о профессиях: «Все воспитатели детского сада, учителя начальных классов — женщины», «Сварщик, слесарь, тракторист, военнослужащий, пилот, физик — это исключительно мужские профессии» и т. п. На самом деле воспитателями детского сада, сварщиками, военнослужащими, пилотами, физиками работают и женщины, и мужчины, причем выполняют свою профессиональную деятельность очень хорошо. Еще одним примером стереотипов являются суждения «Мальчики не плачут», «Все девочки — плаксы». Но и эти суждения — ошибочны, потому что каждый человек имеет право искренне выражать свои эмоции независимо от половой принадлежности — и это нормально. Поэтому прежде чем выносить определенное суждение о человеке, руководствуясь его принадлежностью к какой-то социальной группе, нужно познакомиться с ним, лучше его узнать.

#### **Игра «Правда или миф»**

Для проведения игры учащиеся разбиваются на две команды — команда мальчиков и команда девочек. Каждой команде необходимо заполнить рабочий лист 17 (формат А5): команда девочек пишет 10 вариантов завершения предложения «Все мальчики...», команда мальчиков — 10 вариантов завершения предложения «Все девочки...». На заполнение рабочего листа дается 2—3 минуты. Затем представители от каждой команды по очереди обмениваются вопросами: «Правда ли, что все мальчики/девочки... (любят футбол, забияки, не плачут и др.)? Почему?» Если получен положительный ответ, напротив него ставится «плюс», если отрицательный — «минус», если полученный ответ оказался неожиданным (удивил, вызвал интерес), его следует записать

в рабочий лист и отметить восклицательным знаком (звездочкой, смайликом, галочкой и т. п.).

По окончании игры проводится обсуждение по вопросам.

- Что нового вы узнали друг о друге как о представителях противоположных полов?
- Какие обнаружались различия и сходства между ними?
- Какие стереотипы друг о друге вам удалось опровергнуть?
- Изменились ли ваши установки о сверстниках противоположного пола?

Подводя итоги, педагог констатирует:

— Девочки и мальчики похожи друг на друга: у них обоих по две ноги, две руки, голова с симпатичным личиком, на котором запечатлелись улыбка, интерес или удивление, иногда грусть или огорчение. Но между ними есть различия, как и между любыми двумя индивидами: у каждого свои цели, задачи, взгляды на мир, свое место в нем, мечты, заботы и увлечения. И это нормально, это делает нас интересными друг другу: познание другого, сравнение себя с ним дают нам возможность открыть что-то новое в самих себе.



## ☑ Упражнение 2. «Коллаж»

Работа продолжается в составе тех же команд, что и в предыдущей игре. Каждой команде нужно из картинок, вырезанных из журналов, составить коллаж, в котором необходимо рассказать о себе как о представителях мира мальчиков или мира девочек соответственно. На выполнение задания отводится 15—20 минут. После этого проводится выставка коллажей и их обсуждение всеми участниками.

### **Завершение работы**

Участники высказываются о том, что нового они узнали, что их удивило, чему научились, с какими мыслями, чувствами покидают занятие.

## **Т е м а 11. Мы — команда!**

### **Учимся эффективно взаимодействовать**

**Цель:** формирование у учащихся навыков сотрудничества и взаимопомощи; развитие у них умения познавать и понимать друг друга; создание условий для сплочения группы.

**Оборудование:** литровая пластиковая бутылка из-под воды, конфеты в обертке, отрезки шерстяных нитей длиной по 60 сантиметров и 1 метр, газеты, малярный скотч, бумага для записей, секундомер, ручки.

### **Словарь основных психологических понятий**

**Команда** — это коллектив людей, имеющих одну на всех цель, общее дело и интересы; участники объединяются в команду благодаря их доверию друг к другу и стремлению сотрудничать для достижения общей цели.

## **Х о д з а н я т и я**

### **Приветствие**

Участникам сообщается тема занятия, напоминаются правила работы в группах.

### **Упражнение 1.** «Лесное эхо»

Участники становятся в круг. Каждый по очереди называет свое имя, а остальные участники по цепочке его повторяют. Важно, чтобы упражнение выполнялось в быстром темпе.

#### **Работа по теме**

Классная дискуссия по вопросам.

- Группа игроков, собравшихся вместе для игры в футбол, — это еще не команда. Чтобы выиграть чемпионат, им нужно научиться быть командой. Согласны ли вы с этим высказыванием, почему?
- «Сила команды — каждый ее участник. Сила каждого участника — команда». Почему?

Подводя итог дискуссии, педагог подчеркивает:

— Командная работа — это всегда слаженная работа нескольких человек, каждый из которых имеет определенные знания, навыки, таланты и использует их для достижения общей для всех цели. Успех команды — это результат сотрудничества разных людей, ее образующих, их доверия друг к другу, взаимопонимания и готовности в нужный момент оказать поддержку, поделиться своими знаниями и умениями.

### **Игра** «Укрепляем командный дух»

Для проведения игры участники делятся на две-три команды. Оптимальное количество участников в команде — 7—8 человек. Задача каждой из команд — правильно выполнить все три игровых задания. За каждое задание начисляется определенное количество баллов: за первое задание — 2 балла, за второе — 3 балла, за третье — 4 балла. Начислением баллов занимается педагог как судья.

### **Задание 1.** «Фигурные построения» [7]

Проводится жеребьевка: представитель от каждой команды вытягивает две бумажки: одна бумажка с названием

фигуры (треугольник, спираль, зигзаг, ромб, квадрат, звезда), которую команде нужно будет построить, вторая — с номером очередности выполнения задания. Затем в порядке очередности команды выполняют игровое задание: участники одной команды свободно перемещаются по комнате; по требованию педагога они закрывают глаза и пытаются построить ту геометрическую фигуру, которую определил жребий. На выполнение фигурного построения каждой команде дается 2—3 минуты. Когда построение закончено, участники по команде педагога открывают глаза и смотрят, что у них получилось. После того как все команды выполнили задание, проводится обсуждение.

- Насколько успешными были построения?
- Что помогало справиться с заданием?
- Что не способствовало его выполнению?

Педагог начисляет баллы командам.

#### Задание 2. «Конфета в бутылке» [35]

Перед началом этого этапа игры педагог связывает узлом три отрезка шерстяной нити по 60 сантиметров с одним отрезком длиной в 1 метр, а к свободному концу самой длинной нити привязывает конфету, завернутую в обертку.

Проводится жеребьевка для определения номера очередности выступлений команд.

Затем сообщается инструкция: «Команда получит четыре связанных между собой веревочки. На длинной нити висит конфета. Каждый из вас должен взять в руки одну из коротких веревочек (в зависимости от количества участников в команде можно увеличить количество веревочек или предложить двум участникам держать одну веревочку). Затем вы должны будете засунуть конфету в бутылку. Запрещается прикасаться к бутылке или конфете руками. Если бутылка упадет, ее можно будет поднять с разрешения судьи. На выполнение задания у каждой команды есть 5 минут. Как только вы выполните задание, громко прокричите: “У нас получилось!”».



После этого участникам команд дается 1—2 минуты на обсуждение, как успешно справиться с предстоящей задачей. Далее команды приступают к выполнению игрового задания.

По завершении задания учащиеся вкратце рассказывают, удалось ли им выполнить работу слаженно, что для них было самым тяжелым в этом задании, как они договаривались друг с другом, что поспособствовало/помешало успеху.

### **Задание 3.** «Переправа через болото»

Проводится жеребьевка для определения номера очередности выступлений команд. Затем сообщается инструкция: «Участники каждой команды выстраиваются в цепочку друг за другом у нарисованной на полу линии (целесообразно обозначить ее малярным скотчем). За линией находится обширное “болото”, очень глубокое и топкое (периметр болота (3 м в ширину и 5—6 м в длину) следует обозначить с помощью малярного скотча). Задача каждой команды — всем составом перебраться через “болото”, преодолев его прыжками по “кочкам”. В качестве “кочек” следует использовать газеты (сложены не менее, чем вдвое) — по одной на каждого игрока.

Согласно игровым правилам:

- участникам команд разрешается двигаться вперед, по диагонали направо или налево. Им запрещается двигаться только в одном направлении (только вперед);
- на одной “кочке” одновременно могут находиться только два игрока;
- если кто-то из участников окажется хоть одной ногой в “болоте” в то время, когда его будет переходить другой участник, вся команда должна начать переход сначала».

Затем командам дается время (2—3 минуты), чтобы обсудить все возможные способы переправы через болото и выработать общую стратегию. Побеждает та команда, которая быстрее других по времени преодолеет болото. Время замеряет судья соревнования. После того как задание выполнено всеми командами, участники делятся своими впе-

чатлениями от совместной деятельности, высказывают мнения о том, что им помогало, а что мешало эффективно выполнить задание, что для них оказалось самым тяжелым.

### **Завершение работы**

В конце игры подсчитываются набранные командами баллы, выявляется победитель. Участниками осуществляется рефлексия занятия, используется обратная связь.

- От чего зависит успех совместной деятельности людей?
- Кого можно назвать командой?
- Что требовало больше всего усилий?
- Чему научило это занятие?
- Какие открытия вы сделали, что нового узнали о себе, об одноклассниках по итогам игры?
- Какие чувства сейчас испытываете? И др.

Целесообразно завершить занятие ритуалом прощания: участники выстраиваются в круг и по очереди выражают благодарность за участие в игре соседу справа, сопровождая ее рукопожатием.

## **Т е м а 12. О тонкостях дружбы**

**Цель:** формирование у учащихся представлений о дружбе, доверии, причинах разрыва отношений между людьми.

**Оборудование:** рабочие листы 18—19 по количеству участников, бумага для записей, ручки.

### **Словарь основных психологических понятий**

**Дружба** — это форма общения людей, в основе которой лежат такие взаимные чувства, как симпатия, доверие, интерес, уважение, принятие, понимание; готовность прийти на помощь другу, поддержать и иметь смелость сказать ему правду, если он поступает неправильно.

**Доверие** — это внутреннее чувство безопасности, возникающее, когда мы общаемся с другим человеком; уверенность в добропорядочности и честности другого; способность полагаться на кого-то как на самого себя, делиться с ним своими мыслями, чувствами, поручиться за него.

## Х о д з а н я т и я

### Приветствие

Участникам сообщается тема занятия, напоминаются правила работы в группах.

#### Игра «Атомы и молекулы»

Проводится игра, в ходе которой участникам нужно представить, что каждый из них — маленькая частичка, атом. Сообщается, что атомы могут объединяться вместе, образуя молекулы (микрочастицы, образованные из атомов). Задача учащихся — по команде педагога объединяться в «молекулы», сцепившись за руки. При этом количество человек в «молекуле» определяется количеством хлопков педагога (соответственно два, три или четыре). Тот из учащихся, кто не объединился в группу, выбывает из игры. По окончании упражнения идет обсуждение.

- Легко ли вам было выполнять задание?
- Что помогало и что мешало быстро объединяться в группы?
- Нравилось ли вам быть «молекулой» и почему?

### Работа по теме

Беседа с классом по вопросам.

- Что такое дружба?
- На чем она основана?
- Для чего люди дружат?
- Кого можно назвать другом? Чем друг отличается от приятеля?
- Что может помешать дружбе?

Резюмируя ответы, педагог отмечает:

— Дружба — это форма близких отношений между людьми, основанная на взаимном доверии (убежденность в честности, порядочности человека, вера в его искренность), симпатии, общности интересов (партнерам есть что обсудить).

Друг — это тот, с кем человек связан дружбой, в то время как приятель — это близкий и дружески расположенный знакомый, с которым можно весело провести время.

Каждый человек ждет от дружбы именно того, в чем он испытывает потребность (в чем нуждается): в поддержке, совместном времяпрепровождении, в том, чтобы быть значимым для другого. При этом дружба — это не цепь, связывающая друзей и при этом ограничивающая их в праве выбирать, как проводить время, с кем еще общаться. Поэтому глупо ревновать своего друга (подругу) к сверстникам («Предатель — ты опять гулял с Петей!»), требовать всюду и во всем следовать за тобой.

Верно и то, что дружба не имеет корысти: дружат не из-за выгоды — друг даст списать решение задачи, позволит взять его самокат, воспользоваться планшетом для игр и т. п. Люди дружат потому, что они друг другу интересны такие, какие есть.

У дружбы свои правила, нарушение которых ведет к разрыву отношений и даже к вражде. Ни в коем случае нельзя использовать дружбу для шантажа: «Если ты... (не дашь мне покататься на велосипеде, пойдешь в кино с Петей др.), я не буду с тобой дружить». Ведь в дружбе нет командиров и подчиненных.

Дружба — это мост из доверия между двоими людьми; взаимный интерес, принятие и признание права каждого быть самим собой; это быть свободным от уз, но быть готовым оказать помощь другу настолько, насколько это по силам и по справедливости. Чтобы этот мост был прочным, каждый из друзей должен знать и соблюдать правила дружбы.

#### Упражнение 1. «Кодекс дружбы»

Участники объединяются в микрогруппы по 5—6 человек, каждая из которых должна составить кодекс дружбы — свод правил для друзей и представить его группе. На основе представленных кодексов дружбы составляется один общий. В качестве дополнения участникам можно предложить правила поведения друзей, выделенные психологами М. Аргайлом и М. Хендерсоном [2] (*см. рабочий лист 18* (формат А6)).

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДРУЗЕЙ

- Делиться новостями о своих успехах.
- Выражать эмоциональную поддержку.
- Добровольно помогать в случае нужды.
- Стараться, чтобы другу было приятно в твоём обществе.
- Быть уверенным в друге и доверять ему.
- Сохранять доверенные тайны.
- Защищать друга в его отсутствие.

 **Упражнение 2.** «Ищу друга»

Выполняется индивидуально. Каждому участнику нужно подумать и записать на листе бумаги качества, которыми, по его мнению, должен обладать человек, чтобы стать его другом. Когда задание выполнено — перечень качеств, предъявляемых к другу, составлен, учащимся предлагается проанализировать свои ответы с помощью рабочего листа 19 (формат А5): нужно прочитать вопросы, размещенные на отрывных полосках объявления, и записать ответы на обратной стороне каждой из них.

## ОБЪЯВЛЕНИЕ « ИЩУ ДРУГА »

- КАКИЕ ТРИ КАЧЕСТВА ТЫ СЧИТАЕШЬ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ ДЛЯ ДРУГА? -----
- КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫМИ К ДРУГУ, ТЫ САМ ОБЛАДАЕШЬ? -----
- КАКИЕ КАЧЕСТВА ПРЕДПОЛАГАЕМОГО ДРУГА У ТЕБЯ ОТСУТСТВУЮТ, НО ТЫ ХОТЕЛ БЫ ИХ ИМЕТЬ, ПОЧЕМУ? -----
- КАК БЫ ТЫ САМ СЕБЯ ЧУВСТВОВАЛ НА МЕСТЕ ПРЕДПОЛАГАЕМОГО ДРУГА, ЕСЛИ БЫ УВИДЕЛ ЭТОТ СПИСОК ТРЕБОВАНИЙ? -----
- КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ, ВАЖНЫМИ ДЛЯ ДРУГА, ТЫ САМ НЕ ОБЛАДАЕШЬ? -----

Рис. 11. Объявление

После того как рабочие листы 19 заполнены, участникам предлагается по желанию назвать группе качества друга: а) которые считают самыми важными; б) которые хотели бы иметь сами; в) которыми сами обладают.

Обобщая ответы, педагог констатирует:

— Друг — это важный человек в жизни каждого из нас; это тот, кому мы доверяем и на чью поддержку и внимание рассчитываем. Поэтому иногда наши требования к другу (к кандидату в друзья) бывают завышенными, даже категоричными, ведь мы должны быть в нем уверены как в надежном человеке. Но ведь друг — это просто человек, а не суперчеловек, и у него тоже есть свои требования к нам как к другу, и он тоже хочет, чтобы мы этим требованиям соответствовали. Нельзя требовать от друга того, чего ты сам не можешь ему дать. Важно также помнить, что друзья — не наша собственность, что они в чем-то не похожи на нас, как и мы чем-то отличаемся от них. Но именно вместе мы дополняем друга и тем самым укрепляем нашу дружбу.

### Упражнение 3. «Притча о друзьях»

Педагог читает учащимся притчу о друзьях.

#### ПОЩЕЧИНА

Как-то два друга много дней шли в пустыне. В какой-то момент они поспорили, и один из них дал пощечину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину».

Они продолжали идти и нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощечину, едва не утонул, но друг спас его. Когда тонувший пришел в себя, он написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь». Тот, который дал ему пощечину, а потом спас жизнь, спросил:

— Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

Друг ответил:

— Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы

никакой ветер не смог это стереть. Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне. Оставь немного времени для жизни! И пусть тебе будет легко и светло...

Классная дискуссия по вопросам.

- О чем эта притча?
- Почему человек, которого обидел друг, не бросил обидчика, не пошел своей дорогой?
- Как понять после ссоры с другом: друг мне этот человек или просто знакомый?
- Как друзья должны вести себя после ссоры?

Подытоживая ответы, педагог отмечает:

— Дружба, друзья, — это ценность. Поэтому в народной мудрости существуют пословицы о дружбе: «Хочешь дружбы — будь другом», «С добрыми дружись, а дурных сторонись», «Легко друзей найти, да трудно сохранить», «Не мил и свет, когда друга нет», «Избирай друга по своему нраву» и др. И действительно, друг познается в беде: именно поступки человека говорят о том, кто он есть на самом деле. Настоящий друг сделает все, что в его силах, чтобы помочь.

Настоящий друг может обидеть словом, но словом же он может исправить ситуацию: признать свою неправоту и искренне попросить прощения у того, кого обидел. Но если человек, который называл себя другом, постоянно обзывается, дразнится, командует, обманывает и т. п., то вряд ли такой человек действительно соответствует высокому статусу друга, и с ним точно стоит прекратить отношения.

В качестве домашнего задания учащимся можно предложить расспросить родителей об их друзьях: кто они, чем занимаются, как долго длится дружба, как познакомились, возникали ли ссоры, как они мирились и др.

### **Завершение работы**

Участники делятся своими мыслями по поводу занятия.

- Что было самым интересным и важным?
- Что нового узнали о дружбе и друзьях?

- На какие привычные вещи они теперь смотрят по-другому?
- С каким чувством покидают занятие?

### **Т е м а 13. Учимся выражать просьбу и отказывать правильно**

**Цель:** формирование у детей умений обратиться с просьбой, отказать, осознавать и отстаивать свои личные границы, уважать и соблюдать личные границы других людей.

**Оборудование:** рабочие листы 20—22, бумага для записей, цветные карандаши/фломастеры, ручки, мяч.

#### **Словарь основных психологических понятий**

**Просьба** — это обращение к другому человеку поступить так, как нам нужно или как будет правильно в данной ситуации.

**Отказ** — это отрицательный ответ на просьбу, когда вы не хотите, не согласны ее выполнить или она угрожает вашей безопасности.

#### **Х о д з а н я т и я**

##### **Приветствие**

Участникам сообщается тема занятия, напоминаются правила взаимодействия в группе.

##### **Упражнение 1.** «Держи баланс»

Участники попарно садятся напротив друг друга. Их задача — взявшись за руки, попытаться максимально отклониться назад и удерживать баланс (равновесие) в течение 10—15 секунд. Далее происходит смена партнеров и задания выполняются повторно. В игре целесообразно проводить 3—4 смены партнеров. Затем учащиеся делятся впечатлениями от упражнения.

С кем из участников им было трудно держать баланс? Что именно создавало затруднения? Что нужно делать для того, чтобы поддерживать хорошее равновесие с партнером?



## Работа по теме

Беседа с классом по вопросам.

- В каких ситуациях общения партнерам важно поддерживать равновесие?
- Почему «перетягивание одеяла на себя» мешает партнерам по общению эффективно взаимодействовать?

Выслушав ответы, педагог резюмирует:

— В общении важно уметь соблюдать баланс между желанием говорить и необходимостью слушать, между стремлением навязать собеседнику свое мнение и готовностью прислушаться к его аргументам. Иначе отношения могут испортиться и даже разрушиться (перейти в конфликт): тот, кого силой пытаются «перетянуть» на свою сторону, реагирует на это обидой, возмущением или отказом общаться. Особенно важно умение держать баланс в ситуациях просьбы и отказа.

### Упражнение 2. «Анализатор»

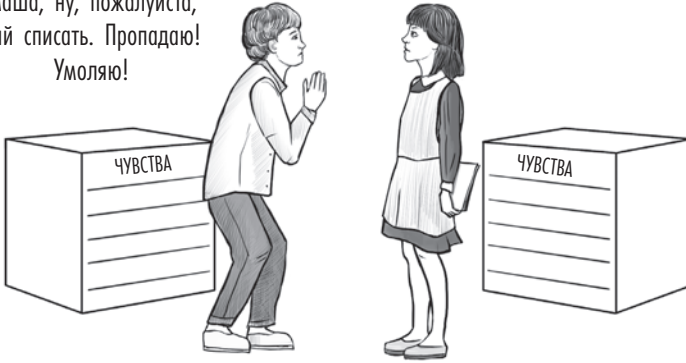
Участники объединяются в микрогруппы по 5—6 человек, каждая из которых получает рабочий лист 20 (формат А4). Дается задание [27]: проанализировать рисунки с изображением ситуаций просьбы (рис. 12), обратив внимание на мимику, жесты, позы участников, обсудить и записать чувства каждого персонажа. На выполнение задания отводится 7—10 минут. По окончании работы над заданием представители каждой микрогруппы озвучивают полученные результаты, проводится их обсуждение.

Подводя итоги обсуждения, педагог отмечает:

— Просить — не значит заставлять (требовать) или унижаться (клянчить). Просить — значит общаться на равных; обратиться к другому человеку за помощью, рассказав ему о своих затруднениях и интересах, объяснив, почему это для вас важно.

Иногда возникает ситуация, когда кто-то обращается с просьбой, которую человек не может выполнить, поэтому важно научиться отказывать и выражать свой отказ убедительно, чтобы партнер нас услышал, понял и не обиделся.

Маша, ну, пожалуйста,  
дай списать. Пропадаю!  
Умоляю!



Ну-ка, дай мне быстренько  
свою тетрадь!



Маша, помоги мне,  
пожалуйста, разобраться  
с задачей по математике.  
Я буду рад (очень благодарен  
тебе), если ты поможешь мне.



Рис. 12. Просьба просьбе рознь

### **Упражнение 3.** «Дружелюбная просьба»

Учащимся дается задание: руководствуясь правилами просьбы (см. рабочий лист 21 (формат А6)), проиграть в парах ситуации обращения с просьбой:

1) Тебе непонятно, как надо решать пример, и ты просишь педагога объяснить тебе его еще раз.

2) Нужно вернуть книгу, которую друг взял у тебя почитать и не отдает обратно.

3) Хочешь присоединиться к незнакомым детям, играющим во дворе.

4) На прогулке твоя собака убежала, и ты не можешь ее найти.

По окончании упражнения участники рассказывают о своих чувствах, которые возникали у них в ситуации обращения с просьбой к сверстникам, взрослым; об имевших место затруднениях, опасениях и т. п.

### Рабочий лист 21

#### ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ПРОСЬБОЙ

Высказывать просьбу ясно, вежливо и дружелюбно.

Смотреть прямо в глаза собеседнику, говорить спокойным, уверенным голосом.

Сразу говорить о том, что вам нужно, чего именно вы хотите: «Я хочу...», «Мне нужно...».

Обязательно поблагодарить собеседника в конце разговора за то, что он согласился выполнить вашу просьбу или, в случае отказа, за то, что выслушал вас.

**Мозговой штурм** «Почему человеку иногда бывает сложно отказать другому в ответ на просьбу, которую он не хочет или не может выполнить?»

Записав ответы на доске, педагог отмечает:

— В ситуации просьбы необходимо помнить не только о чувствах других, но, прежде всего, о собственных интересах

и безопасности (особенно в ситуации встречи с незнакомцами). Поэтому если, выслушав просьбу, человек понимает, что не хочет или не может ее выполнить, потому что это противоречит его собственным интересам, убеждениям или нормам морали, он вправе отказать тому, кто просит. Сказать «нет» — это право человека, его позиция; это не трусость, а храбрость проявить осторожность, благоразумие, отстаивать свои интересы, свои личные убеждения.

**Упражнение 4.** «Учимся говорить “нет”»

Учащиеся знакомятся с правилами отказа (см. рабочий лист 22 (формат А6)), обсуждают их с педагогом. Затем участники в парах разыгрывают ситуации обращения с просьбой, которую по тем или иным причинам они не могут удовлетворить, и тренируются отказывать.

1. После уроков ты торопишься на тренировку, а друг просит тебя задержаться, чтобы поболтать (зайти в магазин и т. п.). Ты говоришь... *(Я не могу, у меня тренировка, и мне нельзя на нее опаздывать.)*

2. Приятель просит у тебя на время новую книгу (игру, вещь). Твой ответ... *(Я не могу. Это личная/ценная/чужая вещь.)*

3. Друзья приглашают тебя в кино на фильм, который тебе неинтересен. Ты говоришь... *(Спасибо, что пригласили. Но сегодня я не смогу пойти.)*

4. Твой друг просит тебя пойти погулять с ним, а тебе еще нужно доделать домашнее задание, и на прогулку нет времени. Ты говоришь... *(Я рад, что ты меня позвал. Но я делаю уроки. Погуляем в другой раз.)*

5. Незнакомые ребята предлагают тебе украсть чипсы из магазина. Твой ответ... *(Нет — это воровство, я этого делать не стану.)*

6. Одноклассники предлагают тебе обозвать новенького обидным словом, некрасиво подшутить над ним. Ты отвечаешь... *(Нет, я не буду ни над кем шутить. Это неправильно и подло. Подумай, как бы ты себя почувствовал на месте Пети.)*

По завершении упражнения дети делятся своими впечатлениями.

- В каких случаях было легко/сложно отказать?
- Всегда ли отказ звучал убедительно?
- В каких ситуациях важно уметь говорить твердое «нет», чтобы отстоять свои интересы? И др.

## Рабочий лист 22

### ПРАВИЛА ОТКАЗА

Говорить уверенно, но вежливо и дружелюбно.

Смотреть в глаза собеседнику.

Поблагодарить за то, что обратились с просьбой именно к вам.

Четко назвать причину своего отказа.

Не извиняться за отказ.

Отказывать до тех пор, пока тебя не услышат.

Поступить по-своему, не дожидаясь, когда отказ будет принят.

### Завершение работы

Участниками осуществляется рефлексия занятия. Они делятся своими эмоциями и мнениями, отвечая на вопросы.

- Что нового узнали?
- На что обратили внимание?
- О чем еще надо подумать?
- Чему научились?
- С какими чувствами покидают занятие?

## Блок 3. САМОРЕГУЛЯЦИЯ

### Тема 14. Что я знаю об эмоциях?

**Цель:** формирование у учащихся представления об эмоциях, умения их распознавать; развитие эмоционального интеллекта младших подростков.

**Оборудование:** рабочий лист 23 по количеству участников, мяч, бумага для записей, ручки.

## Словарь основных психологических понятий

**Эмоция** — это душевное переживание человека, выражение его отношения к происходящему; сигнал организма о том, насколько для человека важно то, что сейчас происходит, и насколько в сложившейся ситуации он получает то, что хочет; бывает положительной (радость, интерес) и отрицательной (страх, стыд, гнев и др.).

**Настроение** — это эмоциональное состояние, которое мы переживаем в течение длительного отрезка времени и которое влияет на нашу активность; бывает хорошим (чувствуем радость, бодрость и прилив сил) или плохим (чувствуем грусть, усталость и нежелание что-либо делать).

### Х о д з а н я т и я

#### Приветствие

Участникам сообщается тема занятия, правила для участников.

#### Упражнение 1. «Приветливый мячик»

Педагог приветствует участников занятия, называет себя, рассказывает, с каким настроением он пришел сегодня в школу, и бросает мяч одному из учащихся. Тот, поймав мяч, произносит слова приветствия, называет себя по имени, сообщает о своем настроении, а затем перекидывает мяч другому участнику и т. д.

#### Работа по теме

Беседа с классом по вопросам.

- Что такое настроение?
- Откуда берется настроение?
- От чего зависит настроение человека?

Обобщая ответы, педагог отмечает:

— Настроение — это относительно продолжительное, устойчивое эмоциональное состояние, выражающееся в преобладании какой-либо эмоции и формирующееся вследствие определенных жизненных событий, расцениваемых личностью как значимых на фоне дальнейшей жизненной перспективы. Так, успешное выступление на соревнованиях в свете

предстоящего отбора кандидатов в школьную сборную создаст радостное, приподнятое настроение; написанная на «два» контрольная по математике, от которой зависит итоговая отметка за четверть, погружает человека в уныние и т. п.

Настроение возникает надолго. И в этом есть одна проблема: будучи подверженным плохому настроению, человек может не заметить что-то важное, позитивное. Поэтому важно научиться отслеживать свое настроение и управлять им. Для этого следует разобраться в природе эмоций.

**Мозговой штурм** «Для чего нужны эмоции?»

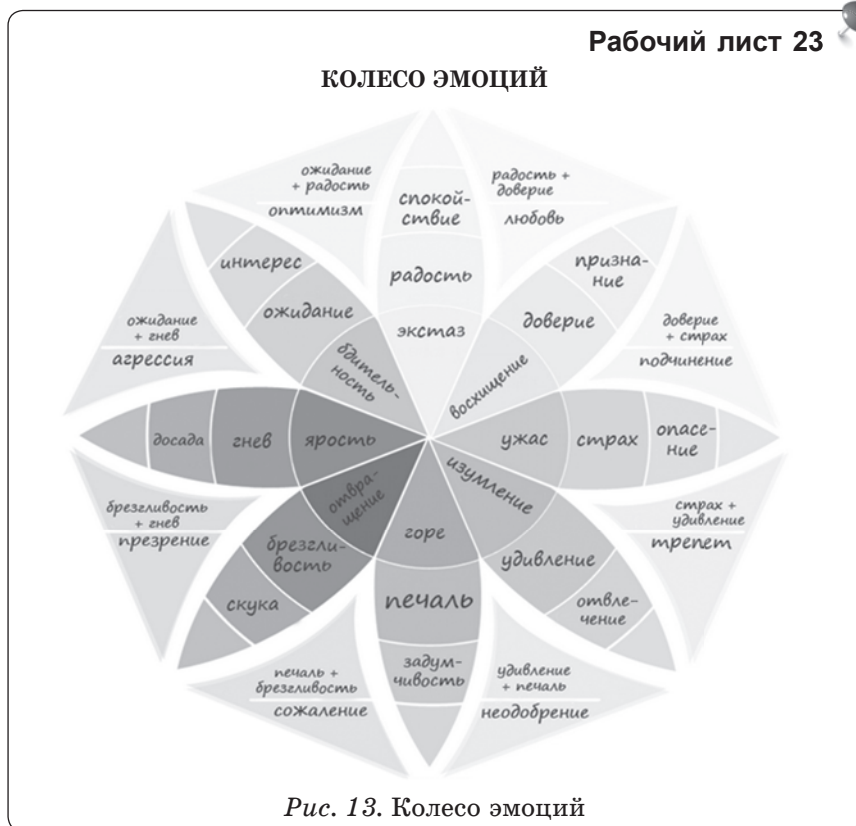
Обобщая полученные ответы, педагог резюмирует:

— Эмоция — это кратковременная реакция человека на какие-либо явления, воздействия или ситуации как результат их немедленной оценки в свете удовлетворения своей потребности. Эмоции бывают положительными, нейтральными и отрицательными. Так, если человек не может получить желаемое ввиду складывающейся ситуации, то он будет переживать отрицательную эмоцию и стремиться избегать подобных ситуаций в будущем. Примером такой ситуации может быть неудачное падение при освоении техники катания на коньках, когда страх падения мешает овладеть этим навыком. Если все наоборот: обучаясь кататься на коньках, человек получает от инструктора похвалу и поддержку, что вселяет в него уверенность и мотивирует закрепить успех, то возникают положительные эмоции. Таким образом, эмоции мотивируют, направляют и регулируют проявление любой активности человека: они закрепляют в памяти те виды поведения, которые приносят удовлетворение, приводят к успеху и указывают на неэффективное поведение, требуя изменить его для решения задачи.

Интересный факт: эмоции могут передаваться от человека к человеку и тогда говорят об эмоциональном заражении (например, заразительный смех как проявление всеобщего веселья; паника как массовый страх перед реальной или воображаемой угрозой и др.).

## ☑ Упражнение 2. «Оцени эмоцию»

Все участники получают рабочие листы 23 (формат А4) с изображением колеса эмоций (Р. Плутчик) и заданием. Педагог поясняет, что восемь базовых эмоций изображены в виде цветка с восемью лепестками разных цветов. Цвет лепестка обозначает эмоцию, а его интенсивность, яркость — ее силу; чем дальше эмоция удалена от центральной оси, тем она слабее; в точке пересечения лепестков находится эмоциональный ноль — полное спокойствие. Лепестки расположены таким образом, что противоположные эмоции располагаются напротив друг друга и тем самым уравновешивают одна другую.





Задание:

1. Внимательно рассмотри колесо эмоций и выбери 3 эмоции, которые ты переживаешь чаще всего, запиши их названия в таблицу. Оцени выраженность каждой из выбранных тобой эмоций по шкале от 0 до 10, значение запиши в таблицу.

2. Для каждой из выбранных тобой эмоций вспомни и запиши в таблицу 2—3 ситуации, в которых она чаще всего переживается.

Эмоция	Оценка	Ситуации, в которых эмоция переживается чаще всего
1.		1. _____ 2. _____ 3. _____
2.		1. _____ 2. _____ 3. _____
3.		1. _____ 2. _____ 3. _____

3. Если в числе выбранных тобой эмоций есть негативные, то подумай и запиши ответы на вопросы:

• Какую эмоцию я хотел бы испытывать вместо этой?

\_\_\_\_\_

• Что я могу сделать, чтобы пережить эту другую, желаемую эмоцию? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Далее участники выполняют задание.

Когда задание выполнено, учащиеся по желанию делятся своими результатами с остальными участниками. Затем проводится обсуждение по вопросам.

• Какие эмоции участники переживают чаще всего?

• Какие ситуации вызывают эти эмоции?

- В чем польза отрицательных эмоций?
- Что можно делать, чтобы наполнять себя положительными эмоциями?

**Игра «Назови и покажи эмоцию»**

Учащиеся становятся в круг. Педагог бросает мяч одному из учащихся и называет любую эмоцию (радость, удивление, интерес, страх, гнев, стыд, вина, горе/печаль, отвращение, презрение, смущение, обида и др.). Участник, поймав мяч, показывает названную эмоцию с помощью пантомимики. Подводя итог игры, педагог отмечает, что каждой эмоции соответствует своя мимическая программа (определенный набор движений мускулатуры лица, сопровождающий переживание любой эмоции), универсальная для большинства людей, что позволяет им «читать» эмоции друг друга. Каждому человеку важно уметь распознавать свои собственные эмоции и эмоции окружающих людей, чтобы не заражать других своими отрицательными эмоциями, чтобы вовремя заметить эмоциональное состояние другого человека и адекватно на него отреагировать своим поведением.

Можно предложить учащимся в качестве домашнего задания понаблюдать за своим настроением и эмоциями в течение недели, отследить, какие эмоции в каких ситуациях возникают чаще, а результаты самонаблюдения записать на обратной стороне рабочего листа 23 по образцу уже знакомой им таблицы.

### **Завершение работы**

Участники осуществляют рефлекссию занятия, дают обратную связь.

- Что нового они узнали? На что обратили внимание?
- О чем еще подумают, чему научились?
- С какими чувствами они покидают занятие?

## **Т е м а 15. Учимся управлять эмоциями**

**Цель:** формирование у учащихся представления о саморегуляции эмоциональных состояний, умения правильно выражать эмоции, управлять ими; развитие эмоционального интеллекта младших подростков.

*Оборудование:* рабочие листы 24—26 по количеству участников, набор цветных стикеров, воздушный шарик, бумага для записей, ручки.

### **Словарь основных психологических понятий**

**Саморегуляция** — это умение человека управлять своим состоянием, воздействовать на самого себя с помощью слов, мыслей, образов, чтобы успокоиться (убрать эмоциональное напряжение), восстановить силы (ослабить утомление) или активизироваться (стать внимательнее, поменять свое поведение соответственно изменениям ситуации) для успешного выполнения деятельности.

## **Х о д з а н я т и я**

### **Приветствие**

Участникам сообщается тема занятия, напоминаются правила для участников.

### **Упражнение 1. «Калейдоскоп настроений»**

На доске рисуется узор калейдоскопа. Предлагается набор цветных стикеров, из которых участникам необходимо выбрать и наклеить на калейдоскоп тот, цвет которого соответствует их актуальному настроению.

### **Работа по теме**

Классная дискуссия по вопросам.

- Эмоции: сдерживать их или выразить?
- К чему приводит отказ от эмоций и куда они деваются?

Подводятся итоги дискуссии. После этого педагог объясняет учащимся феномен проявления эмоций на примере воздушного шарика [10]. Для этого он берет в руки ненадутый воздушный шарик, немного растягивает его и обращает внимание подростков на то, что такой шарик подобен человеку без эмоций и чувств (он податлив, в нем мало энергии, поэтому не способен увлечься чем-либо, сопротивляться трудностям, двигаться вперед, наполнить свою жизнь цветом и смыслом). Затем педагог немного надует шарик, зажав

его горлышко, и отмечает, что в таком шарике уже появилась энергия и отчетливая форма — граница с окружающим миром. Подчеркивается, что так и с эмоциями: они сообщают другим людям о настроении индивида, о том, что ему нравится или не нравится, обозначают его границы, помогая тем самым установить комфортные отношения с миром. При этом границы остаются пластичными, что позволяет человеку в случае каких-либо внешних воздействий немного изменить форму, подстроившись под них, а потом быстро вернуться в прежнее состояние. Наконец педагог очень сильно надувает шарик и отпускает его свободно парить по комнате. Внимание учащихся акцентируется на том, что так же ведет себя и человек, который долго не выражает свои эмоции: он теряет способность справиться с ними, с их энергией, и уже эмоции управляют им, больно задевают других людей. Поэтому важно не прятать свои эмоции, а научиться их осознавать, выражать безопасно для себя и окружающих, т. е. освоить навыки саморегуляции.

### **Упражнение 2. «Изучаем язык эмоций»**

Задание выполняется в микрогруппах по 4—6 человек. Задача — исследовать одну из негативных эмоций (печаль, злость, скука, досада, страх и т. п.) с помощью инструкции, данной в рабочем листе 24 (формат А5), чтобы понять, о чем именно эта эмоция говорит человеку и как ею можно управлять. В качестве примера приводится анализ гнева:

«Гнев — сильная отрицательная эмоция, возникающая в ответ на препятствие на пути достижения цели; она призывает к действию (если принимает форму ярости — к уничтожению препятствия и тех, кто его создает), учит защищать свои интересы, бороться, не сдаваться перед трудностями; отсутствие гнева порождает безразличие, пассивность. В этой эмоции заключена мощная энергия силы, уверенности в себе, которую можно использовать, если обуздать гнев и превратить его в настойчивость, здоровое упорство.

Чтобы совладать с гневом, нужно, прежде всего, сказать ему “стоп!”. Для этого стоит поставить ситуацию на паузу: попросить собеседника подождать минуту, а самому сделать пару глубоких вдохов и выдохов, чтобы “включить” мышление, осознать эмоцию и управлять ею».

Осознать эмоцию помогут вопросы:

- Что я чувствую (какую эмоцию испытываю)?
- Почему я это чувствую (что произошло, какая потребность не удовлетворена)?
- Если бы я мог отмотать время назад, то что бы я изменил в развитии этой ситуации?
- Что я могу сейчас сделать, чтобы успокоиться (как я могу позаботиться о себе, что мне поможет получить позитивную эмоцию)?

После того как эмоция осознана, можно вернуться к ситуации и спокойно ее завершить, улыбнувшись собеседнику и сменив тему разговора.



## Рабочий лист 24

### СХЕМА ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКА ЭМОЦИЙ

Как называется эмоция?

Что обозначает эта эмоция, о какой потребности говорит?

В каких ситуациях она чаще всего возникает?

К чему она призывает?

Чему может научить?

Что было бы, если бы эта эмоция никогда не возникла?

Какая энергия в ней заключена?

Как эту энергию можно использовать по-другому, т. е. с пользой?

Какими способами можно управлять этой эмоцией?

После того как задание выполнено, представители каждой микрогруппы озвучивают результаты своих исследований. Идет обсуждение. Подводя итоги, педагог подчеркивает: «Чтобы управлять эмоциями, нужно научиться осознавать их».

☑ **Упражнение 3.** «Компас эмоций»

Участники получают рабочие листы 25 (формат А5) с «Компасом эмоций» [5]. Задача каждого участника — оценить свое настроение и уровень энергии, а затем определить, какая активность ему лучше всего подходит в данный момент.

**Рабочий лист 25**

**КОМПАС ЭМОЦИЙ**

- Займись спортом.
- Твори, придумывай новое.
- Погуляй с друзьями.
- Возьмись за дело, которое давно откладывал.

- Попроси о поддержке.
- Позаботься о себе.
- Сделай что-то приятное.
- Вспомни счастливые моменты жизни.

Хорошее настроение и мало энергии.	Плохое настроение и много энергии.
Плохое настроение и мало энергии.	Хорошее настроение и много энергии.

- Сделай уборку комнаты, дома.
- Займись любимым делом.
- Посоревнуйся.

- Почитай.
- Посмотри кино.
- Изучи что-то новое.
- Пообщайся с друзьями.

Рис. 14. Компас эмоций

**Упражнение 4.** «Знакомимся с правилами управления эмоциями»

Педагог представляет учащимся для ознакомления памятку для саморегуляции эмоций (см. рабочий лист 26 (формат А4)). Некоторые приемы регулирования эмоций участникам предлагается сразу опробовать.

### **Завершение работы**

Участники осуществляют рефлексию занятия, дают обратную связь.

- Что нового они узнали о своих эмоциях?
- Чему научились?
- Что их удивило, что больше всего запомнилось?
- С какими чувствами они покидают занятие?

### **Рабочий лист 26**

#### **ПАМЯТКА ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ**

1. Возьми паузу. Возникла эмоция — ничего не делай под ее влиянием. Просто сделай глубокий медленный вдох через нос на 4 счета, задержи дыхание на 4 секунды и так же глубоко медленно выдохни на 4 счета, задержи дыхание на 4 секунды. Если нужно, повтори дыхательное упражнение 2—3 раза.

2. Распознай и назови эмоцию. Спроси себя: «Что именно я чувствую? Страх? Тревогу? Может быть, это стресс? Или это радость? А может, счастье? Восторг?» Когда человек дает название переживаемой эмоции, она становится доступной для осмысления, а значит, для контроля.

3. Пойми язык эмоции. Почему эта эмоция? Почему она возникла сейчас? Что ее вызвало? Какое событие ей предшествовало? Только наблюдая за собой, научившись видеть связь между событием и эмоцией, можно предсказать изменение своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Эти умения помогут хорошо подгото-

виться к волнительной ситуации, чтобы справиться, овладеть с сильными эмоциями, избежать их нежелательных последствий или, если потребуется, попросить о помощи и поддержке.

4. Вырази эмоцию правильно. Эмоции — это мощная энергия. Поэтому их нельзя ни сдерживать, ни беспорядочно выплескивать на окружающий мир. Чтобы осуществить эмоциональную разрядку правильно (безопасно для себя и окружающих), целесообразно использовать «Компас эмоций» (М. Брекетт) (*см. рабочий лист 24*).

5. Регулируй. Переведи эмоцию на «ручное управление», ведь это — твоя эмоция. Для этого можно использовать приемы:

а) предупреди окружающих о своем состоянии — скажи: «Я очень рассержен, и мне нужна пауза, чтобы подумать», «Штормовое предупреждение», или повесь на двери своей комнаты знак соответствующего содержания: «Спускаю пар. Без термо- и гидрокостюма лучше не входить!», «Эмоциональное расписание: с 15.03 до 16.37 меня все бесит; с 16.38 до 17.00 я горюю о прошедшем детстве / несбывшихся мечтах; с 17.01 до 17.21 — отдыхаю от переживаний; с 17.22 — с благодарностью принимаю и дарю обнимашки» и т. п.;

б) определи временные рамки — установи тайминг для переживания негативной эмоции, чтобы ограничить потребление ею твоей жизненной энергии, времени, необходимых для важных, интересных дел; для этого включи таймер, будильник или составь эмоциональное расписание; устанавливая границы, ты разрешаешь себе чувствовать то, что чувствуешь, но не позволяешь эмоции поглотить тебя, контролируя ее продолжительность;

в) безопасно для себя и окружающих спусти пар негатива: можно громко прокричать «Ааааа!», сделать 10 отжиманий / приседаний, ударить «подушку для слез»,



сделать уборку, включить музыку и потанцевать, пойти на прогулку и т. п.;

г) используй дыхательную технику «Пять пальцев» (Дж. Брюер):

шаг 1: вытяни руку и раскрой ладонь;

шаг 2: указательным пальцем другой руки прикоснись к внешней стороне мизинца; на вдохе проведи пальцем до кончика мизинца, а на выдохе — по внутренней стороне к основанию пальца;

шаг 3: на следующих вдохе и выдохе сделай то же самое с безымянным пальцем;

шаг 4: повтори то же самое на вдохе и выдохе со средним пальцем, затем с указательным и большим пальцами;

шаг 5: повтори упражнение от большого пальца обратно к мизинцу;

д) сделай упражнение «Пять чувств», которое эффективно помогает переключиться с навязчивых, тревожащих мыслей, негативных эмоций на свои телесные ощущения, чтобы вернуть душевное спокойствие и сконцентрировать свой разум; для этого внимательно проследи за тем, что ты чувствуешь в своем теле, отвечая на вопросы:

Что я вижу? (*Осмотри и найди взглядом три вещи одного цвета/формы и т. п.*)

Что я слышу? (*Прислушайся и назови два-три звука, которые ты слышишь.*)

Что я осязаю? (*Назови три тактильных ощущения: спина, опирающаяся о спинку кресла, гладкая прохладная поверхность рабочего стола под ладонью, твердый пол под ногами и т. п.*)

Какие запахи я ощущаю? (*Сделай несколько вдохов и выдохов и назови один-два запаха, которые почувствовал твой нос.*)

Какие вкусы я ощущаю? (*Если ничего не приходит в голову, вспомни вкус своей любимой еды.*)

## Т е м а 16. Управляем телом — регулируем эмоции

**Цель:** развитие у учащихся эмоционального интеллекта; формирование у них представлений о психогимнастике, умений снимать мышечное и эмоциональное напряжение с помощью психогимнастических приемов.

**Оборудование:** бумага для записей, ручки.

### Словарь основных психологических понятий

**Психогимнастика** — это система приемов, помогающих человеку управлять своей эмоциональной сферой (хорошим и плохим настроением), т. е. правильно выражать радость и недовольство, анализировать и словесно описывать мышечные проявления эмоций, чтобы через них самовыражаться и полноценно их переживать, понимать свое эмоциональное состояние, чувства окружающих людей и т. п.

### Х о д з а н я т и я

#### Приветствие

Участникам сообщается тема занятия, напоминаются правила для участников.

☑ **Упражнение 1.** «Рыба плывет-плывет» (на основе упражнения М. Кипнис) [11]

Дети садятся в круг. Их задача — передать по кругу текст: «Одна (две, три) рыба, два (четыре, шесть) глаза, один (два, три) хвост, плывет-плывет». Каждое слово текста повторяется столько раз и столькоим количеством учащихся, сколько рыб было указано. Текст передается, начиная от педагога, по часовой стрелке, и каждое слово сопровождается движением, которое группа должна синхронно повторять. Например, педагог говорит: «Одна рыба...» (удар ладонями по коленкам), 2-й участник продолжает: «Два глаза...» (удар ладонями по коленкам), 3-й участник подхватывает: «Один хвост...» (удар ладонями по коленкам), за ним 4-й дополняет: «Плывет-плывет» (удар ладонями по коленкам),

5-й снова начинает, вводя в игру дополнительное движение: «Две рыбы» (удар ладонями по коленкам + хлопок в ладоши), 6-й подхватывает: «Две рыбы» (удар ладонями по коленкам + хлопок в ладоши), 7-й участник продолжает: «Четыре глаза» (удар ладонями по коленкам + хлопок в ладоши), за ним 8-й повторяет «Четыре глаза» (удар ладонями по коленкам + хлопок в ладоши), 9-й дополняет: «Два хвоста...» (удар ладонями по коленкам + хлопок в ладоши), 10-й повторяет: «Два хвоста...» (удар ладонями по коленкам + хлопок в ладоши) и т. д. Когда фраза целиком озвучена, очередной участник снова начинает, вводя в игру новое движение: «Три рыбы» (удар ладонями по коленкам + хлопок в ладоши + хлопок в ладоши над головой) и т. д.

### **Работа по теме**

#### **Упражнение 2. «Настроение»**

Учащиеся свободно передвигаются по комнате, сосредоточившись на тех ощущениях, которые исходят от их тела и позвоночника, ног и ступней, рук и кистей, головы. Даются следующие задания:

1) каждому участнику представить, что он совсем обесилел, очень устал, и выразить походкой это эмоциональное состояние;

2) пройтись, как спортсмен, выигравший олимпийское золото (15 секунд); затем — как канатоходец, идущий по проволоке над пропастью, предельно сосредоточенно (15 секунд);

3) пройтись, как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие (15 секунд), а потом — как очень пугливый человек (15 секунд).

В завершение участникам предлагается самим придумать, что им хотелось бы выразить своей походкой, и пройтись соответствующим образом (15 секунд), остановиться на минуту и почувствовать свое тело и выражаемое им настроение.

Беседа с классом по вопросам.

- Как менялись ощущения ребят в теле в зависимости от смены настроения?
- Какая связь, по мнению участников, существует между эмоциями и телом?

Обобщая ответы, педагог резюмирует:

— Тело и эмоции тесно взаимосвязаны: эмоции наполняют тело энергией, создают импульс к движению, а физические ощущения отражают эмоцию. Так, грусть, сомнение, разочарование ощущаются в теле как тяжесть, усталость, упадок сил; стыд, вина, страх заставляют тело замереть, свернуться в клубок, уменьшиться в размере; радость, интерес, воодушевление дают прилив бодрости, сил и энергии и т. д. Чтобы научиться чувствовать свое тело, управлять им, участникам предлагается заняться психогимнастикой — поучаствовать в играх и упражнениях.

### Упражнение 3. «Электрический ток» [6]

Все стоят «стайкой». Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Педагог произносит текст: «Почувствуйте, как в пальцах ваших рук начинаются вибрации, как будто бьет электрический ток (1 минута)... Теперь вибрации распространяются на всю кисть (1 минута)... Сейчас вибрации начинают захватывать руку до локтя (1 минута)... Теперь они доходят до плеча (1 минута)... Вибрации охватывают верхнюю половину туловища (1 минута)... и, наконец, все тело (1 минута)... Сосредоточьтесь на своих ощущениях (1 минута)... А теперь медленно откройте глаза».

### Упражнение 4. «Сбор яблок» [12]

Учащиеся слегка встряхиваются, чтобы размяться после предыдущего упражнения. Потом им нужно представить себе, что перед ними очень высокая яблоня, усыпанная спелыми яблоками. Учащиеся должны попытаться снять эти яблоки, дотянувшись как можно выше: они потягиваются, вытягивают руки вверх, поднимаются на носки, делают

резкий вдох и срывают яблоко, затем медленно нагибаются, кладут яблоко в «корзину» и делают выдох; теперь снова тянутся за новым яблоком. Целесообразно предложить детям «сорвать» по три яблока каждой рукой.

Участники делятся своими ощущениями после двух упражнений. Затем педагог отмечает, что тело человека — это «ключ» от эмоций; управляя телом, можно управлять своими эмоциями: произвольное напряжение мышц в течение 15—20 секунд помогает расслабиться так же, как и правильное дыхание.

#### Упражнение 5. «Воздушный шарик» [7]

Участники закрывают глаза, садятся поудобнее, дышат глубоко и ровно. Зачитывается инструкция:

«Представьте себе, что у вас в животе воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша считайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Почувствуйте, как ваш шарик сдувается... А потом медленно надуйте его вновь... Сделайте так 5—6 раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1—2 минуты». После выполнения упражнения участники делятся своими ощущениями. Их внимание акцентируется на том, что данное упражнение помогает снять напряжение, вернуть себе спокойствие и самоконтроль, особенно тогда, когда человек чувствует раздражение, страх или тревогу.

#### Упражнение 6. «Звучащая сила» [35]

Участникам предлагается пополнить свой энергетический резерв, черпая силу из звуков. Упражнения выполняются стоя.

1. Учащиеся делают очень глубокий выдох, затем набирают полные легкие воздуха и выдыхают, долго пропевая звук [а-а-а-а-а]. При этом им нужно представить, как из них вытекают ощущения усталости, утомления, скуки, а на

следующем вдохе — что вместе с воздухом вдыхаются веселые и радостные мысли. На каждом выдохе следует пропевать звук [а-а-а-а] все громче и громче, пока вся усталость и неприятные ощущения не покинут учащихся полностью (1 минута)...

2. Затем нужно превратиться в сигнальную сирену машины скорой помощи: положить руку себе на голову и произнести громкий, высокий, протяжный звук [и-и-и-и], почувствовав, как голова начинает дрожать от этого звука... Далее следует прокричать звук [и-и-и-и], произнося его то ниже, то выше — подобно сигнальной сирене (30 секунд).

### **Завершение работы**

Учащиеся рассказывают о том, что они узнали на занятии, чему научились, чем оно было им полезно, с какими чувствами они его покидают.

## **Т е м а 17. Постигаем секреты позитивного мышления**

**Цель:** ознакомление учащихся с техниками конструктивного разрешения трудных жизненных ситуаций; формирование у них позитивного мышления; развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.

**Оборудование:** рабочий лист 27 по количеству участников, картонные заготовки очков двух видов (с пессимистическими надписями на оправе и с чистой оправой), бумага для записей, цветные карандаши/фломастеры, ручки.

### **Словарь основных психологических понятий**

**Позитивное мышление** — это тип мышления, при котором человек, сталкиваясь с трудными жизненными ситуациями, не подчиняется негативным эмоциям, а включает разум, т. е. анализирует проблему и ищет возможности ее решения, опираясь при этом на свои достоинства (успехи, возможности, ресурсы и т. п.), а ошибки, неудачи воспринимает как уроки, жизненный опыт.

## Х о д з а н я т и я

### Приветствие

Сообщается тема занятия, напоминаются правила для участников.

#### Упражнение 1. «А я еду...» [18]

Участников предварительно информируют, что игра должна проходить в быстром темпе. Участники сидят в кругу. Один стул остается пустым. Первый участник начинает игру — он пересаживается на пустой стул и говорит: «Я еду на автобусе». Участник, следующий за ним, пересаживается на освободившийся стул и говорит, например: «А я — заяц». Третий участник пересаживается на пустой стул и говорит: «А я еду с ...» (называет имя одного из оставшихся участников). Тот участник, чье имя назвали, поднимается со своего места и занимает пустой стул. Участник, оказавшийся рядом с освободившимся стулом, снова начинает: «Я еду на поезде». Следующий за ним игрок продолжает: «А я контролер / сижу рядом / еду с ...» (называет имя одного из оставшихся участников) и т. д. Педагогу следует закончить игру, когда все участники хотя бы по разу услышали свое имя, сообщив, что автобус благополучно добрался до места назначения.

### Работа по теме

#### Упражнение 2. «Сквозь розовые очки»

Учащимся раздается по две пары картонных заготовок очков: а) с пессимистическими надписями на оправе («Я неудачник», «Все безнадежно», «Все против меня», «У меня ничего не получится» и т. п.); б) с чистой оправой — без цвета и без надписей. Педагог отмечает, что в повседневной жизни люди смотрят на мир через «очки» восприятия, сделанные из разных мыслей, предубеждений, стереотипов. Эти мысли, представления могут быть светлыми, жизнеутверждающими или темными, пессимистическими. Участникам даются задания:

1) завершить дизайн «очков» с чистой оправой — раскрасить ее в светлые цвета, нарисовать позитивные рисунки, сделать надписи («Я — молодец!», «У меня все получится!», «Я справлюсь!», «Жизнь прекрасна!», «Я не одинок» и т. п.), представить результат группе и поделиться своими ощущениями во время раскрашивания и рисования; можно обсудить, дизайн чьей оправы получился самым позитивным;

2) участникам предлагается надеть очки с пессимистическими надписями, посмотреть сквозь них друг на друга, прочесть надписи, понаблюдать за своими мыслями и эмоциями, а затем проделать то же самое в позитивных очках и сравнить ощущения.

После того как все задания выполнены, идет обсуждение.

- Что чувствуют люди, когда смотрят на мир через «очки» негативных мыслей?
- Каким видится мир в «очках» из светлых, позитивных мыслей, почему?
- Какие «очки» при частом использовании представляют собой опасность, почему?

Подытоживая ответы участников, педагог говорит:

— В жизни случаются трудные ситуации, когда кажется, что хуже некуда. В подобных ситуациях человека охватывают разные эмоции: страх, стыд, гнев, печаль. Ему хочется спрятаться, так как создается ощущение тупика и возникает вопрос «Что делать и куда бежать?». На самом деле люди не всегда могут выбирать обстоятельства, зато они вправе выбирать, как относиться к ситуации: потратить энергию на отрицательные эмоции или обдумать случившееся и извлечь урок. Последнее означает «мыслить позитивно».

**Упражнение 3.** «Нет худа без добра, или На ошибках учатся»

Учащимся предлагается вспомнить трудную ситуацию, которую они когда-либо переживали, и проанализировать ее, используя алгоритм позитивного мышления (см. *рабочий лист 27* (формат А4 или А5)). На выполнение задания дается 10 минут.



**АЛГОРИТМ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ**

1. Что именно произошло? (Кратко описать ситуацию, констатируя факт, — случилось вот это, ничего не оценивая, не анализируя, не поддаваясь эмоциям.) \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Каковы возможные последствия произошедшего? (Описать самый худший, наиболее вероятный и самый оптимистичный сценарии развития событий.) \_\_\_\_\_

---

---

---

3. Что ты будешь делать при любом развитии событий? (Перечислить 2—3 действия, которые можно предпринять при каждом из сценариев, чтобы выйти из ситуации с наименьшими потерями и проявить заботу о себе.) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

4. Что тебе нужно сделать, чтобы в будущем не допустить подобной ситуации? (Перечислить ошибки, из-за которых возникла проблема, назвать их возможные причины, определить действия, шаги, которые следует предпринять, чтобы эти ошибки больше не повторялись.) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

5. Чему тебя научила данная ситуация? (Указать, какой урок, положительный опыт дает пережитая трудная жизненная ситуация.) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Далее по желанию участники рассказывают о своей трудной ситуации, об ошибках, которые привели к проблеме, о том уроке, который они извлекли из нее. Идет обсуждение, педагог подводит его итоги, затем цитирует высказывания успешных людей об ошибках и просит учащихся их прокомментировать:

«Единственная настоящая ошибка — та, на примере которой мы ничему не научились» (Г. Форд);

«Кто никогда не совершал ошибок, тот никогда не пробовал что-то новое» (А. Эйнштейн);

«Ошибки — это наука, помогающая нам двигаться вперед» (У. Э. Ченнинг).

Педагог подводит итоги работы по теме занятия:

— В трудной ситуации человек может растеряться и не увидеть выхода, не найти решения сразу, потому что испытывает сильный стресс. В таких случаях нужно суметь отвлечься от негативных мыслей, эмоций, выдержать паузу и переключить свое внимание, энергию с переживаний о том, что уже случилось, на поиск решения проблемы.

В трудных ситуациях важно не оставаться один на один со своей проблемой. Нужно иметь смелость обратиться за помощью, поддержкой к человеку, которому ты доверяешь: другу, родителю, педагогу, психологу и др. Особенно это касается ситуаций опасности, когда не стоит себе врать, что все хорошо и ты справишься сам. В ситуациях опасности следует незамедлительно обратиться за помощью

к взрослым: позвонить родителям, поискать место, где есть видеокамеры (магазин, аптека), попросить помощи у прохожих, у милиционера.

### **Завершение работы**

Участники делятся своими впечатлениями от занятия.

- Насколько занятие было полезно? Чем оно запомнилось?
- Какой вывод из него сделали?
- С какими чувствами они покидают занятие?

## **Т е м а 18. Учимся проявлять силу воли**

**Цель:** формирование у учащихся представления о волевом действии, стремления к самоконтролю, самовоспитанию; развитие целеполагания, рефлексии.

**Оборудование:** рабочие листы 28—30 по количеству участников, мяч, бумага для записей, ручки.

### **Словарь основных психологических понятий**

**Воля** — это способность человека преодолевать препятствия (как внешние, так и внутренние) для достижения собственных целей.

**Цель** — это представление результата, который должен быть достигнут; желаемый результат деятельности, ее смысл.

**Мотив** — это внутренняя побудительная причина действия или поступка.

**Желание** — это импульс, толчок к достижению какой-либо цели, мечты; эмоционально окрашенное стремление совершить какой-то поступок (действие), обладать чем-то нужным, ценным для тебя.

## **Х о д з а н я т и я**

### **Приветствие**

Сообщается тема занятия, правила для участников.

### **Упражнение 1.** «Печатная машинка» [18]

Участники становятся в одну линию. Озвучивается стихотворная строчка, которую нужно «напечатать». Для этого

учащиеся называют по одной букве, в месте пробела все хлопают в ладоши, в момент перехода на следующую строчку — топают ногой, когда нужна запятая — щелкают пальцами, в месте восклицательного знака — подпрыгивают и т. п. Например, «Три девицы под окном... (далее с красной строки) Пряли поздно вечерком...»: первый участник называет букву Т, второй — Р, третий — И, пробел — все хлопают в ладоши, четвертый — Д и т. п. Игру следует проводить в быстром темпе, четко держать ритм. Если участник ошибается, он выбывает из игры и упражнение начинается сначала.

### **Работа по теме**

Беседа с классом по вопросам.

- Что такое воля?
- Что значит быть волевым человеком?
- В чем состоит сила воли?

Обобщая полученные ответы, педагог отмечает:

— Воля — это способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевать препятствия (свои неумные желания, стремления или, наоборот, нежелание, лень). Сила воли заключается в способности человека сознательно организовывать свое поведение и деятельность, управлять ими (накануне контрольной активизировать свое внимание, память и мышление; заставить себя делать то, что «не хочется», но «надо» и др.).

Волевой человек — это личность, обладающая такими качествами, как:

- целеустремленность (способность преодолевать любые препятствия при достижении поставленной цели; не путать с упрямством как несговорчивостью, стремлением непременно поступать по-своему, вопреки разумным доводам или указаниям других людей);
- инициативность (способность предпринимать попытки к реализации самостоятельных начинаний, воплощению собственных идей в жизнь);

- выдержка и самообладание (умение владеть собой, воздерживаться от импульсивных, необдуманных действий);
- самостоятельность (способность осознанно принимать решения и нести ответственность за их результаты независимо от случайных внешних и внутренних обстоятельств, влияний; данное качество следует отличать от негативизма — немотивированной, необоснованной склонности индивида действовать наперекор другим людям);
- решительность (способность, не колеблясь, своевременно принимать решения и без задержек переходить к их выполнению).

Волевым человеком не рождаются — им, как и личностью, становятся, создают себя сами, но для этого необходимо предпринимать определенные шаги.

Далее учащимся предлагается пошагово освоить волевое действие. Для этого им нужно выполнить соответствующие задания.

**Задание 1.** Игра «Побудительные мотивы» [35]

Учащиеся становятся в круг. Выбирается главный игрок. Он задает первый вопрос (*см. рабочий лист 28 (формат А6)*) и бросает мяч любому игроку в круге, задача которого — как можно быстрее ответить на вопрос и бросить мяч другому участнику, чтобы тот ответил на этот же вопрос, после чего переадресовал его новому игроку, который, ответив на вопрос, возвращает мяч главному игроку. Получив мяч, главный игрок формулирует новый вопрос и бросает мяч другому участнику. Все повторяется.

Целесообразно на один и тот же вопрос получить ответы не менее чем 3—4 игроков. Вопросы могут быть любыми, главное — чтобы они касались довольно необычных поступков. По ходу игры главного игрока можно менять.

**ВОПРОСЫ К ИГРЕ**  
**«ПОБУДИТЕЛЬНЫЕ МОТИВЫ»**

Что могло бы побудить тебя сделать следующее:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1) встать на голову;                       | 5) целый день спать;     |
| 2) целый день молчать, не говоря ни слова; | 6) прыгнуть с парашютом; |
| 3) покрасить волосы в зеленый цвет;        | 7) жить в шалаше;        |
| 4) съесть кусок бумаги;                    | 8) полететь на Марс?     |

По окончании игры педагог констатирует, что цели у людей бывают одинаковыми, а мотивы-побудители — разными.

Первый шаг волевого акта — это осознание цели действия и связанного с ней мотива, т. е. формирование желания как определение того, что именно человек хочет получить в результате приложенных усилий и ради чего он все это делает (какую потребность удовлетворяет).

**Задание 2.** Игра «Одно из двух!» [11]

Учащиеся садятся в круг. Педагог «бросает» в круг вопросы, а участники по желанию быстро отвечают, приводя аргумент (например: «Черное или белое?» — «Черное, потому что эффективнее» и т. п.) (целесообразно выслушать не менее 3—4 мнений). Вопросы: «Ночь или день? Кислое или сладкое? Пропасьт или небо? Корни или крылья? Власть или слава? Пустыня или горы? Свобода или необходимость? Простота или сложность? Ум или чувство?» И др.

Подводя итог игры, педагог сообщает:

— Второй шаг волевого акта — это борьба мотивов. Отмечается, что у человека может возникнуть сразу несколько мотивов (желаний), порой весьма противоречивых, поэтому

требуется выбрать, какое из них он будет реализовывать, претворять в жизнь.

**Задание 3.** Упражнение «Лестница достижений» [7]

Педагог говорит, что третий шаг волевого акта — принятие решения, т. е. окончательный выбор цели и определение способа действия для ее достижения. Учащимся предлагается подумать о какой-либо цели, которую им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее в рабочий лист 29 (формат А4). Затем участникам следует изучить изображенную на рабочем листе 29 шестиступенчатую лестницу, где нижняя ступенька обозначает состояние, когда цель только поставлена, верхняя — когда она полностью достигнута. Далее, руководствуясь вопросами в рабочем листе, описываются особенности ситуации, когда цель поставлена и когда цель достигнута.

Что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? \_\_\_\_\_

Когда конкретно ты сделаешь то, что нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку? \_\_\_\_\_

После этого учащимся нужно подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию звездочкой и записать внутри/напротив ступеньки ответы на уже знакомые им вопросы: «О чем я думаю, что чувствую? Какие ресурсы у меня есть? Каких ресурсов мне не хватает?» Затем участникам предлагается ответить на вопросы, написанные под изображением лестницы.

По окончании выполнения задания проводится совместное обсуждение.

- Какие выводы ребята сделали для себя при выполнении этого упражнения?
- В каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобную технику?

ЛЕСТНИЦА ДОСТИЖЕНИЙ

Моя цель \_\_\_\_\_

О чем я думаю, что чувствую? \_\_\_\_\_

Какие ресурсы у меня есть? \_\_\_\_\_

Каких ресурсов мне не хватает? \_\_\_\_\_

6. Цель достигнута.

5.

4.

3.

2.

1. Цель поставлена.

О чем я думаю, что чувствую? \_\_\_\_\_

Какие ресурсы у меня есть? \_\_\_\_\_

Каких ресурсов мне не хватает? \_\_\_\_\_

**Задание 4.** Упражнение «Секрет силы воли»

Педагог сообщает, что четвертый шаг волевого акта — реализация принятого решения, т. е. осуществление действия. С учащимися проводится эксперимент (на основе упражнения Е. Левановой «Кулак» [18]). Им следует сжать кулак на любой руке и продолжать его сжимать все сильнее



и сильнее, не обращая внимания на дискомфортные ощущения, все время, пока говорит педагог:

— В жизни у каждого человека есть проблемы, ситуации, которые он никак не может изменить, разрешить... Продолжаем сжимать кулак... И каждому из нас знакома ситуация, когда мы вдруг говорим себе: «Все! Мне это надоело! С понедельника начинаю новую жизнь!» Но! В понедельник наша решимость куда-то улетучивается... Не забываем сжимать кулак... То же может произойти с волей на этапе принятия решения: многие люди здесь и останавливаются, так как хотят чего-то, намереваться получить желаемое во что бы то ни стало и даже спланировать пути достижения поставленной цели — это полдела. Сейчас я попрошу вас снова обратить свое внимание на кулак, который вы сжимали во время нашей беседы. Перестаньте его сжимать. А теперь скажите, он сам разжимается? Нет. А теперь попробуйте разжать пальцы. Что чувствуете? Больно, пальцы затекли, плохо разжимаются, с усилием. Точно также функционирует наша воля: самое главное — выполнить задуманное, т. е. совершить волевое усилие для мобилизации всех необходимых внутренних ресурсов (энергии) и действовать (или запретить себе действовать), несмотря на «не хочу», «я устал, поэтому доделаю работу завтра», «мне больно» и т. п. Результат требует от нас приложения достаточных усилий и чуть-чуть терпения в процессе достижения цели.

### **Завершение работы**

Участники делятся своими впечатлениями от занятия.

- Что узнали о воле, силе воли и волевых качествах?
- Каковы этапы волевого действия?
- Чему научились?
- Чем больше всего запомнилось это занятие?
- С какими чувствами они его покидают?

## Используемые источники

1. Анисимов, А. Практикум по психологии общения / А. Анисимов, Е. Арбузова, О. Шатров. — М. : Речь. — 2008. — 268 с.
2. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. — 2-е изд. — СПб. : Питер, 2003. — 271 с.
3. Барташников, А. А. Учись мыслить. Игры и тесты для детей 7—10 лет / А. А. Барташников, И. А. Барташникова. — Харьков : Фолио, 1998. — 480 с.
4. Возрастная психология : учебно-метод. комплекс [Электронный ресурс] / Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» ; сост. : Л. А. Семчук, А. И. Янчий. — Гродно : ГрГУ, 2006. — 303 с. — Режим доступа : <http://ebooks.grsu.by/semchuk/>. — Дата доступа : 20.09.2022.
5. Горина, М. Я чувствую... Что? Книга-гид по эмоциональному интеллекту в инфографике / М. Горина, Е. Марченко, Ю. Антипова. — М. : Смарт Ридинг, 2021. — 112 с.
6. Грачева, Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала / Л. В. Грачева. — СПб. : Речь, 2005. — 60 с.
7. Грецов, А. Психологические игры для старшеклассников и студентов / А. Грецов. — СПб. : Питер, 2008. — 190 с.
8. Демина, Л. Д. Психологическая культура личности: контекст субъективного переживания времени жизни [Электронный ресурс] / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова // Вестник

алтайской науки: Проблемы социологии и психологии. — 2001. — № 1. — С. 78—87. — Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-kultura-lichnosti-obschepsiho-logicheskiy-kontekst>. — Дата доступа : 13.04.2021.

9. Дубровина, И. В. Психологическая культура личности как феномен [Электронный ресурс] / И. В. Дубровина // Вестник Мининского университета. — 2013. — № 1 (1). — С. 1—12. — Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-kultura-lichnosti-kak-fenomen>. — Дата доступа : 13.04.2021.

10. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5—6 классы) / С. В. Кривцова [и др.] ; под ред. С. В. Кривцовой. — М. : Генезис, 2012. — 336 с.

11. Кипнис, М. Апельсиновый тренинг / М. Кипнис. — М. : Ось-89, 2008. — 112 с.

12. Кожуховская, Л. С. Арт-педагогика в высшей школе / Л. С. Кожуховская, Н. В. Масюкевич. — Минск : РИВШ, 2005. — 64 с.

13. Колмогорова, Л. С. Диагностика психологического здоровья и психологической культуры школьников : учеб. пособие / Л. С. Колмогорова, О. Г. Холодкова ; М-во образования и науки Российской Федерации, федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Алтайская государственная педагогическая академия». — Барнаул : Алтайская государственная педагогическая академия, 2014. — 343 с.

14. Коломинский, Я. Л. Социальная психология развития личности / Я. Л. Коломинский, С. И. Жеребцов. — Минск : Вышэйшая школа, 2009. — 336 с.

15. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи : постановление Министерства образования Республики Беларусь от 15.07.2015 № 82 // Зборнік нарматыўных дакументаў Мін-ва адукацыі Рэсп. Беларусь. — 2015. — № 19. — С. 3—41.

16. Коротаева, Е. В. Хочу, могу, умею! Обучение, погруженное в общение / Е. В. Коротаева. — М. : КСП, Институт психологии РАН, 1997. — 224 с.

17. Краткий психологический словарь : науч. издание / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — 2-е изд., расш., испр. и доп. — Ростов н/Д : Феникс, 1998. — 512 с.

18. Леванова, Е. А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Е. А. Леванова [и др.] — СПб. : Питер, 2013. — 208 с.

19. Маралов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В. Г. Маралов. — 2-е изд. — М. : Академия, 2004. — 256 с.

20. Марищук, Л. В. Психология : учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. рук. Л. В. Марищук. — Минск : Тесей, 2013. — 774 с.

21. Матвеев, О. В. Эмоциональный компас / О. В. Матвеев. — Екатеринбург : Издательские решения, 2018. — 102 с.

22. Методические рекомендации по реализации Программы непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021—2025 годы [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/programmy-vospitaniya/>. — Дата доступа : 01.06.2022.

23. Минияров, В. М. Педагогическая психология : учеб. пособие / В. М. Минияров. — М. : НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. — С. 109—110.

24. Михайличенко, В. Е. Психология развития личности : монография / В. Е. Михайличенко. — Харьков : НТУ «ХПИ», 2015. — 388 с.

25. Об изменении Кодекса Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 14 января 2022 г. № 154-З // Национальный правовой

Интернет-портал Республики Беларусь. — 31.01.2022. — 2/2874. — Режим доступа : <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=H12200154&p1=1&p5=0>. — Дата доступа : 01.06.2022.

26. Осницкий, А. К. Психологические механизмы самостоятельности / А. К. Осницкий. — М. ; Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2010. — 232 с.

27. Пилипко, Н. Общение в ситуациях просьбы и отказа / Н. Пилипко // Школьный психолог. — 2002. — № 6. — С. 1—16.

28. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара : Бахрах-М, 2001. — С. 492—510.

29. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021—2025 гг. [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/programmy-vospitaniya/>. — Дата доступа : 01.06.2022.

30. Самохвалова, А. Г. Ступени самовоспитания личности : учеб.-метод. пособие / А. Г. Самохвалова. — Кострома : Костромской гос. ун-т, 2017. — 178 с.

31. Семикин, В. В. Психологическая культура и образование [Электронный ресурс] / В. В. Семикин // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. — 2002. — № 3. — С. 26—36. — Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-kultura-i-obrazovanie>. — Дата доступа : 20.09.2022.

32. Сергиенко, Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко [и др.]. — М. : Дрофа, 2019. — 248 с.

33. Сиденко, Е. А. К вопросу адаптации младшего и старшего подростка в социуме / Е. А. Сиденко // Эксперимент и инновации в школе. — 2011. — № 6. — С. 3—9. —

Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-adaptatsii-mladshego-i-starshego-podrostka-v-sotsiуме>. — Дата доступа : 20.09.2022.

34. Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология. Краткий курс / Е. А. Сорокоумова. — СПб. : Питер, 2009 . — 208 с.

35. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? / К. Фопель ; пер. с нем. — М. : Генезис, 2010. — Части 1—4. — 544 с.

36. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова ; под ред. М. И. Буянова. — 2-е изд. — М. : Просвещение : ВЛАДОС, 1995. — 160 с.

37. Энциклопедический психологический словарь-справочник. 1000 понятий, определений, терминов : учеб.-метод. пособие для вузов / под ред. С. Л. Кандыбовича, А. Д. Короля, Т. В. Разиной. — 6-е изд., перераб. и доп. — Минск : Харвест, 2021. — 864 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	3
<b>1. Методическое обеспечение воспитания психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста (5—6-й классы)</b>	
1.1. О феномене «психологическая культура» .....	5
1.2. Методические рекомендации по воспитанию психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста (5—6-й классы) .....	12
<b>2. Цикл занятий «Познаю и совершенствую себя» по воспитанию психологической культуры у учащихся младшего подросткового возраста</b>	
<b>Блок 1. САМОПОЗНАНИЕ</b> .....	28
Тема 1. Что значит быть личностью? .....	28
Тема 2. Самооценка, или Как научиться ценить себя... ..	35
Тема 3. Знакомый незнакомец, или Познаем свое физическое Я .....	42
Тема 4. Мое социальное Я, или Каким меня видят другие .....	47
Тема 5. Я и мои достоинства .....	53
Тема 6. Я — подросток! .....	57
<b>Блок 2. ОБЩЕНИЕ</b> .....	66
Тема 7. Общаемся эффективно: секреты коммуникации .....	66
Тема 8. Учимся понимать друг друга .....	70
Тема 9. Искусство обратной связи, или Как не обидеть словом .....	75

Тема 10. О девчонках и мальчишках .....	81
Тема 11. Мы — команда! Учимся эффективно взаимодействовать .....	85
Тема 12. О тонкостях дружбы .....	89
Тема 13. Учимся выражать просьбу и отказывать правильно .....	95
<b>Блок 3. САМОРЕГУЛЯЦИЯ .....</b>	<b>100</b>
Тема 14. Что я знаю об эмоциях? .....	100
Тема 15. Учимся управлять эмоциями .....	105
Тема 16. Управляем телом — регулируем эмоции .....	113
Тема 17. Постигаем секреты позитивного мышления ...	117
Тема 18. Учимся проявлять силу воли .....	122
<i>Используемые источники .....</i>	<i>129</i>



Учебное издание

**Окулич Наталья Алексеевна**

**Как учить детей  
управлять собой**

Пособие для педагогических работников  
учреждений образования, реализующих  
образовательные программы общего среднего образования,  
с белорусским и русским языками обучения и воспитания

Нач. редакционно-издательского отдела *С. П. Маляво*

Редактор *Л. Ф. Левкина*

Художник *К. А. Тарасевич*

Обложка художника *В. Н. Горбач*

Художественный редактор *Н. В. Музыченко*

Компьютерная верстка *И. В. Шутко*

Корректоры *Г. М. Мазина, В. П. Шкрядова, Н. В. Федоренко*

Подписано в печать 03.01.2024. Формат 60 × 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,9. Уч.-изд. л. 6,5.

Тираж 2466 экз. Заказ

Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования»

Министерства образования Республики Беларусь. Свидетельство  
о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя  
печатных изданий № 1/263 от 02.04.2014. Ул. Короля, 16, 220004, г. Минск

Унитарное полиграфическое предприятие

«Витебская областная типография».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, рас-  
пространителя печатных изданий № 2/19 от 26.11.2013.

Ул. Щербакова-Набережная, 4, 210015, г. Витебск