



Вклад в будущее
СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Развитие личностного потенциала подростков

8–11
классы

Модуль
«Я и Ты»

Методическое
пособие




ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



Вклад в будущее
СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Развитие личностного потенциала подростков

8–11
классы

Модуль
«Я и Ты»

Методическое пособие

Москва
«Просвещение»
2023

УДК 159.922.8
ББК 88.4
К29

Авторы: *М. И. Катеева, Н. Е. Рычка*

Рекомендовано РАО к интеграции в систему общего образования.

Катеева, Марина Ивановна

К29 Развитие личностного потенциала подростков : 8–11 классы : модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М. И. Катеева, Н. Е. Рычка. — Москва : Просвещение, 2023. — 195 с. : ил.
ISBN 978-5-09-109785-6.

В методическом пособии представлен обновлённый модуль «Я и Ты» учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков». Модуль дополнен новым разделом «Я, Ты и эмоции», занятия которого глубже раскрывают некоторые темы, затронутые в предыдущей версии. Прежнее содержание модуля полностью сохранено в первом разделе «Я и Ты в общении» настоящего пособия. Модуль может стать как стартовым для учащихся 8–11 классов, если они только начинают заниматься по УМК «Развитие личностного потенциала подростков», так и продолжением для тех, кто уже знаком с УМК.

УДК 159.922.8
ББК 88.4

ISBN 978-5-09-109785-6

© Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2023
© Художественное оформление АО «Издательство «Просвещение», 2023
Все права защищены

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Цели и задачи модуля	5
Планируемые результаты	6
Оценка эффективности занятий	7
Тематическое планирование	8
Структура методического пособия	10
Особенности организации занятий	12
Раздел «Я и Ты в общении»	
Конспекты занятий для подростков	13
Тема 1. Кто я такой?	14
Тема 2. Соглашение нашего класса	18
Тема 3. Я, Мы, Они	21
Тема 4. Я и Другие	25
Тема 5. Я о себе	30
Тема 6. Камешек в ботинке	34
Тема 7. Чего я о себе не знаю	37
Тема 8. Диалог	40
Тема 9. Образ Я	44
Тема 10. Свет мой, зеркальце, скажи!	47
Тема 11. Мечтать или не мечтать?	50
Тема 12. Путь к мечте	52
Конспекты мероприятий для подростков и родителей	55
Мероприятие для родителей. Интерактивный информационный модуль	56
Совместное детско-родительское мероприятие. Встреча-диалог «Взрослые и Уже-взрослые»	60
Раздел «Я, Ты и эмоции»	
Конспекты занятий для подростков	63
Введение	64
Рекомендации по подготовке и проведению занятий	65
Тема 1. Ох уж эти эмоции... Ах, как это прекрасно!	67
Тема 2. Эмоции во мне. Я в эмоциях	72
Тема 3. Не просто слова	75
Тема 4. Эмоции в общении	79
Тема 5. Эмпатия	83
Тема 6. Выразить или нет?	86
Тема 7. Эмоции в искусстве и творчестве	91
Тема 8. Энергию эмоций – в нужное русло	97
Тема 9. Почему я плачу, а ему смешно?	100
Тема 10. Эмоциональная саморегуляция	103
Тема 11. Эмоции. Инструкция пользователя	106
Конспекты мероприятий для подростков и родителей	108
Запределье (образовательная игра живого действия)	109
Кто есть кто (ролевая игра)	142
Детско-родительская встреча «Эмоции объединяющие»	150
Приложения	153
Приложение «Оценка»	153
Игры	156
Приложения к конспектам занятий	166

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности.

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует, с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. Одним из возможных способов реализации поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию этой среды может содействовать специально выделенный курс.

По инициативе Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» разработан учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков», который может стать таким курсом. В пособии представлен модуль «Я и Ты» УМК для старших подростков.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МОДУЛЯ

Цели

- Создать атмосферу доверия и принятия в классном коллективе.
- Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.

Задачи

- Способствовать развитию навыков общения и сотрудничества у учащихся.
- Создать условия для самопознания и самопринятия через осознание собственных желаний, устремлений и ценностей.
- Содействовать развитию способности к самоанализу и системной рефлексии.
- Познакомить учащихся с приёмами и инструментами саморегуляции.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и Ты» соответствуют требованиям Федерального государственного об-

разовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся:

- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- обладает чувством собственного достоинства, осознанно принимает общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- имеет здоровую самооценку и самоуважение;
- проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- при принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы;
- имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы;
- принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия).

Метапредметные результаты освоения программы базового модуля представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия	Планируемые результаты
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • Прогнозирует возможное дальнейшее развитие событий и их последствия, понимает, способен описать последствия своих решений и действий. • Адекватно оценивает свои сильные и слабые стороны. • Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивает достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями. • Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения, а также зависимость эмоций от убеждений). • Управляет своими эмоциональными реакциями. • Способен к рефлексии собственных действий
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> • Сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов. • Связывает ситуацию с более широким контекстом. • Анализирует собственные реакции на ситуацию. • Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых. • Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок. • Умеет смотреть на ситуацию под другим углом
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых. • Учится слушать и слышать. • Проявляет эмпатию. • Понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии. • Умеет вести диалог с другими людьми и стремится к взаимопониманию. • Умеет осознанно влиять на эмоции других людей, понимая, что является для них стимулом, но не причиной. • Адекватно, то есть с учётом контекста и желаемого результата, выражает свои эмоции

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ

Для оценки эффективности занятий мы предлагаем несколько вопросников для разных целевых аудиторий с разными задачами (см. Приложение «Оценка»):

1) вопросы для саморефлексии для педагога и подростков;

2) вопросы для наблюдения за изменениями для педагога и родителей.

Для успешной реализации модуля важна личность педагога. Поэтому в модуле предусмотрена возможность самооценки для педагога. Критериями могут быть как практические навыки владения инструментами, описанными в модуле, так и профессиональные и личностные результаты. Все они тесно переплетены и связаны с личностным потенциалом педагога. В отличие от участников, педагог оценивает себя чаще, чем два раза за модуль. Полезно фиксировать свои наблюдения и изменения, которые происходят по мере прохождения модуля классом, чтобы впоследствии, опираясь на этот опыт, иметь возможность проиллюстрировать некоторые феномены или внести при необходимости изменения в содержание или логику обучения. Также мы рекомендуем делиться своими мыслями и чувствами с детьми: это мотивирует их на развитие и открытое обсуждение, подкрепляет идею открытости и доверия в коллективе. Хорошим подспорьем будет работа в профессиональных обучающих сообществах (ПОС), где можно делиться опытом и получать поддержку коллег.

Если говорить о наблюдении за классным коллективом, то одним из показателей происходящих изменений является то, как подростки работают с Соглашением: насколько последовательно реализуют договорённости, активно дополняют его и в связи с чем вносят в него изменения. Имеет смысл обратить внимание и на то, как атмосфера в классе влияет на академическую успеваемость подростков.

То, что не заметил педагог, могут увидеть и почувствовать близкие подростка. Поэтому было бы правильным обратиться к родителям или опекунам воспитанников, чтобы получить более полную картину

изменений. Кроме того, с помощью предложенных вопросов можно в очередной раз обратить внимание взрослых на их взаимоотношения и пробудить интерес к программе.

Важной задачей проведения оценки подростками самих себя (самооценивания) является развитие навыков рефлексии. В начале модуля самооценка нацеливает их на работу, а в конце показывает динамику продвижения и позволяет осознать реальные достижения. Кроме того, в процессе самооценивания развивается способность чётко и ясно формулировать свои мысли.

Для проведения самооценивания можно использовать опросник из приложения к пособию или предложить подросткам менее формальный вариант, например написать письмо или эссе о прошедших занятиях (в этом случае вопросы могут послужить ориентиром). Если речь идёт об оценке результатов, можно выделить специальное время и провести рефлексивный урок по итогам модуля, где ученики только по собственному желанию могут озвучить важные для них моменты, вынести их на доску. При необходимости по итогам этой оценки вносятся изменения в Соглашение, формулируются задачи на будущее.

Итоги оценки не предназначены для того, чтобы на их основании педагог проводил сравнение участников между собой. Но внимательный анализ поможет учителю выявить, кто нуждается в дополнительной поддержке и внимании, на что нужно обратить особое внимание и какие условия следует создать для более эффективного развития личностного потенциала каждого подростка.

Материалы, полученные по итогам проведения оценки подростками самих себя, носят конфиденциальный характер и могут быть предоставлены педагогу только по желанию и анонимно. В свою очередь, педагог не может предоставлять ответы третьим лицам без согласия авторов.

Привлечение педагога-психолога для проведения диагностики и анализа полученных данных приветствуется.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание
Раздел «Я и Ты в общении»		
1	Кто я такой?	Социальная идентичность. Ролевые (поведенческие) модели в школе
2	Соглашение нашего класса	Создание (или уточнение) классного Соглашения
3	Я, Мы, Они	Влияние характера отношения окружающих к человеку на его эмоциональное состояние. Я как стимул для другого
4	Я и Другие	Влияние собственных убеждений о себе на результат своих действий. Эффект Пигмалиона – Розенталя
5	Я о себе	Окно Джохари как инструмент самопознания и саморазвития
6	Камешек в ботинке	Что значит быть открытым? Ресурс открытых отношений
7	Чего я о себе не знаю	Обратная связь как источник информации о себе
8	Диалог	Принципы ненасильственного общения (ННО)
9	Образ Я	Метафора внутреннего мира
10	Свет мой, зеркальце, скажи!	Что значит принимать себя и как это сделать
11	Мечтать или не мечтать?	Связь желаний, мечты и личных ценностей.
12	Путь к мечте	Подведение предварительных итогов. Обозначение дальнейших шагов по саморазвитию.

№ п/п	Тема	Содержание
Раздел «Я, Ты и эмоции»		
1	Ох уж эти эмоции... Ах, как это прекрасно!	Введение в тему. Что мы знаем об эмоциях? Определение эмоции. Зачем нам эмоции? Наблюдение как основной инструмент познания. Квадрат настроения. Постановка личной цели на курс
2	Эмоции во мне. Я в эмоциях	Особенности проявления эмоций. Как я понимаю, что я чувствую?
3	Не просто слова	Словарь эмоций. Эмоциональная гранулярность
4	Эмоции в общении	Эмоции-реакции и эмоции-иллюстрации. Способы выражения эмоций
5	Эмпатия	Эмпатическое слушание как возможность понимать друг друга
6	Выражать или нет?	Когда мы предпочитаем скрыть, избежать или подавить эмоцию. Как выразить эмоцию экологично
7	Эмоции в искусстве и творчестве	Художественные средства выражения эмоций, чувств, настроения
8	Энергию эмоций – в нужное русло	Как использовать эмоции, чтобы стать успешнее
9	Почему я плачу, а ему смешно?	Что влияет на эмоциональные реакции
10	Эмоциональная саморегуляция	Стратегии управления эмоциями на линии времени
11	Эмоции. Инструкция пользователя	Подведение итогов модуля

Методическое пособие к модулю «Я и Ты» курса для старших подростков УМК «Развитие личностного потенциала подростков» включает в себя два раздела – «Я и Ты в общении» и «Я, Ты и эмоции».

Каждое занятие начинается с описания цели, планируемых образовательных результатов и перечисления необходимых для проведения встречи материалов. Далее идёт карта занятия с указанием активностей/упражнений, их примерной продолжительностью и решаемыми на них задачами, затем подробное описание хода занятия.

В конце каждого раздела вы найдёте конспекты встреч с родителями и детско-родительских мероприятий, направленных на развитие навыков экологичного общения в семье и сближения поколений на ценностном уровне. Предложенные здесь варианты носят рекомендательный характер, могут и должны быть адаптированы к конкретному коллективу.

В пособие также включены сценарии двух больших ролевых игр на развитие у подростков навыков коммуникации, ненасильственного общения (ННО) и разрешения конфликтов (с. 119, 142). Игры могут проводиться как в рамках модуля, так и в качестве самостоятельных образовательных событий.

В конспектах занятий используются следующие рубрики и условные обозначения.

Важные заметки



Пояснения для педагога по содержанию задания или упражнения, рекомендации по их проведению, описание возможных вариантов развития темы.

Задания, за счёт которых педагог может варьировать содержание занятий. Если на какой-то этап было выделено больше времени, чем указано в карте, педагог может отказаться от проведения активности со звёздочкой. Если же есть время и заинтересованность участников в расширении модуля, то именно задания со звёздочкой станут ресурсом для этого, и тогда в построении занятия рекомендуется следовать указанному в карте порядку. Некоторые активности со звёздочкой могут быть предложены участникам для самостоятельного выполнения.



Дополнительный материал внутри задания, который педагог может использовать или не использовать по своему усмотрению.



Полезные практики и техники, которые помогут участникам вовлечься в процесс самопознания и саморазвития.



Задания, требующие исследовательской активности и наблюдательности.



Задания для самостоятельного выполнения не являются обязательными, тем не менее не стоит их игнорировать. В группе непременно будут участники, которые включатся в процесс самопознания и саморазвития. Для них такие задания станут хорошей практикой. Хотя в плане не выделено специального времени для объяснения этих заданий, мы рекомендуем посвятить этому несколько минут: так вы можете заинтересовать тех участников, которые не слишком активны на встречах, но готовы посвятить этому время дома.



В пособии мы предлагаем списки научно-популярной и художественной литературы, а также интернет-ресурсов, которые помогут глубже раскрыть соответствующую тему занятия или целого раздела.



Приветствие.



Задания, для которых требуется распечатать материалы из приложения.



В заданиях используется презентация или видеоматериалы.



Задания, рассчитанные на выполнение в малых группах. Для деления на группы педагог может использовать любой известный ему способ.



Задания для работы в парах.



Работа в тетради.



Системная рефлексия как способность рассматривать ситуации с разных сторон, одновременно соотноситься как с собой, так и с миром, является важной частью каждого занятия. Подростки учатся отвечать на такие вопросы, как: «Почему я это делаю? Почему я делаю это именно так?», «Зачем я это делаю? Ради чего? Каким я буду, если сделаю это?».



Рекомендации о возможности интегрировать материал, тему или инструмент в образовательную деятельность.

Презентацию, приложения и все видеоматериалы к модулю вы найдёте по ссылке <https://teacher.vbudushee.ru/>.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Общие рекомендации по организации занятий даны в «Концепции УМК „Развитие личностного потенциала подростков“». Здесь же хотелось бы напомнить только некоторые моменты.

1. Педагог на занятиях не является транслятором знаний. Он, скорее, ведущий, организующий взаимодействие между участниками, фасилитатор, обеспечивающий успешную коммуникацию внутри группы, и одновременно участник, имеющий такое же право голоса, как и все остальные.

2. Формат занятий подразумевает свободный диалог всех участников коммуникации, однако количество учеников в классе не позволяет в рамках 45 минут высказаться каждому, поэтому так или иначе появляется риск «потерять» участников. Поскольку одной из основных задач этого модуля является сплочение коллектива, а разделение на группы и параллельное ведение занятий, как это практикуется в преподавании иностранных языков, может спровоцировать обратный процесс, то, чтобы обеспечить включённость всех, рекомендуется вести группу двоим взрослым. Это могут быть классные руководители параллельных классов или в качестве помощника и сопровождающего может выступать педагог-психолог школы, что для первого модуля особенно приветствуется.

Во время занятия оптимальной является работа в малых группах с последующим объединением в общий круг. Это даёт целый ряд преимуществ. Во-первых, никто из участников не остаётся «за бортом», каждый имеет возможность высказаться и быть услышанным. Во-вторых, роль лидера в группе (того, кто выражает мнение группы) становится переходящей, что позволит каждому участнику проявить себя.


В-третьих, за счёт изменения состава групп происходит сплочение коллектива. То, как будет проходить общение в малых группах, зависит в большей степени от мягкой направляющей руки педагога.

3. Для эффективного взаимодействия на занятии важно с самого начала настроить или перенастроить ребят на волну открытого, живого общения, обмена мнениями. Поэтому лучшим началом будет хотя бы короткий диалог о настроении, мыслях, актуальных событиях.

4. В карте занятия указано примерное время на каждую из активностей. Не стоит стремиться строго следовать сценарию и стараться провести все активности за одно занятие, поскольку состав участников не всегда обладает достаточными для этого ресурсами. Иногда лучше посвятить всю встречу одному-единственному вопросу, но проработать его глубоко.

5. В сценариях встреч модуля нет обязательных домашних заданий и контроля усвоенных знаний. Есть задания для самостоятельной работы, выполнение которых будет способствовать личностному развитию подростков, если, конечно, они сами решат заниматься за пределами заданных 45 минут.

В тайминге занятия не указано время на объяснение и рефлексию задания для самостоятельной работы. Тем не менее это тоже требует времени и внимания. Педагог сам определяет необходимое время в зависимости от потребностей группы и поставленных задач. И несмотря на то что задания для самостоятельной работы не являются обязательными, желательно на каждой встрече интересоваться тем, что было сделано и есть ли желающие поделиться опытом, выводами, задать вопросы.



**Я И ТЫ
В ОБЩЕНИИ
КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ**

Цель занятия

Способствовать осознанию подростками своих социальных ролей.

Планируемые результаты


Подросток:

- знает, что человек может находиться одновременно в нескольких социальных ролях;
- связывает поведение с идентичностью.

Материалы

Листы формата А4, стикеры, отскерокопированное и разрезанное на карточки Приложение 1.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Зачем и почему мы задаём вопросы?	Способствовать развитию познавательной активности
2	5	Физиология любопытства	Познакомить с физиологической основой любопытства
3	20	Кто я такой?	Создать условия для осознания социальной идентичности
4	10	Что я здесь делаю?	Описать ролевые (поведенческие) модели в школе
5		Я как кто?	Способствовать осознанию своей идентичности

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

Перед началом занятия положите на каждый стул по одной карточке с вопросом из *Приложения 1*.



1.

Зачем и почему мы задаём вопросы?

Дайте подросткам 3–4 минуты для свободной нерегламентированной реакции и комментариев на доставшиеся им вопросы. Вы можете вступить в разговор раньше в том случае, если вам лично будет задан вопрос.

Вопросы для обсуждения

- Все по-разному отреагировали на вопрос: кто-то отвечал сразу, кто-то переадресовывал его другому, у некоторых возникли вопросы по поводу вопросов. Вспомните, с какими эмоциями это было связано.

- Как часто у вас возникают вопросы? И как часто вы ищете на них ответы?
- Зачем люди задают вопросы?

Важные заметки

Во время общего обсуждения лучше фиксировать варианты ответов на доске (особенно когда вопрос предполагает множество вариантов), чтобы в случае необходимости можно было обратиться к ним, продолжить обсуждение, сохранить фокус и т. д.

2.

Физиология любопытства

Педагог. Вопрос тесно связан с интересом и таким качеством, как любопытство. Человек любопытен по своей природе. Любопытство подкреплено в нём физиологией. Вот как об этом рассказывает доктор биологических наук, профессор МГУ, физиолог Вячеслав Дубынин на сайте «Постнаука»:

«Наш мозг любопытен, как и мозг любого высоко развитого животного. Любопытство — это собственно стремление к новой информации, которая для нас так же важна, как еда, сон или безопасность. Нервные клетки и нейросети ориентированы на то, чтобы выделять во внешнем мире новые события, сигналы и анализировать их в первую очередь, и это основа правильного поведения. Если в мире что-то меняется, нужно детектировать это и учесть в своих реакциях. В ходе эволюции мозга центры любопытства сформировали достаточно сложную и характерную иерархию. Если подниматься от стволовых структур вверх к большим полушариям, мы встречаем центры любопытства в среднем мозге, затем в промежуточном и в коре больших полушарий. <...> Этот процесс поддерживается центрами положительных эмоций. Любопытство приносит нам удовольствие. На нейрохимическом уровне за это отвечает медиатор, который называется „дофамин“. Каждый раз, когда мы узнаём новое, мы испытываем выброс дофамина, в зависимости от степени новизны и от значимости новой информации его может быть чуть-чуть или достаточно много. То есть новизна является важным источником положительных эмоций.

За счёт положительных эмоций наш мозг подталкивает нас к узнаванию мира, к сбору новой информации, к формированию всё более адаптивного поведения. Так что будьте любопытны, задавайте вопросы, ищите ответы и получайте удовольствие от процесса!»¹

Важные заметки

- 1) Если позволяет время, можно посмотреть рекомендованный ролик или его часть. Общая продолжительность ролика составляет 16 минут 24 секунды. Обязательно предварительно посмотрите его сами, чтобы владеть информацией.
- 2) Также вы можете предложить подросткам проводить регулярный конкурс на самый интересный вопрос: занятие заканчивается тем, что участники озвучивают вопросы, возникшие у них по содержанию занятия (это касается не только данного курса, но и любого другого предмета). Можно организовать Стену вопросов (её название вы можете придумать вместе с ребятами), на которую в течение учебного дня будут приклеиваться стикеры с вопросами. Совсем не обязательно, чтобы это были вопросы, на которые есть правильный ответ, это могут быть вопросы пока ещё без ответа! Возможно, кто-то из ваших подростков будет первым, кто сможет ответить на один из них. Вопросы могут стать поводом для создания проекта или исследования. Конкурс вопросов может касаться не только этого курса, но и любого другого школьного предмета.

3.

Кто я такой?

Педагог. Есть вопросы, ответы на которые мы получаем сразу, и они зависят от ситуации. Есть вопросы, на которые мы все отвечаем, но по-разному. И есть вопросы, ответы на которые человечество ищет до сих пор. Есть риторические вопросы. А есть вопросы, которые можно отнести сразу ко всем категориям. Один из них — «Кто я такой?».

Кто я такой? У вас есть 5 минут, чтобы записать свои варианты ответов на этот вопрос, по одному ответу на стикер. Выберите из всех ответов тот, который в большей степени отражает ваше положение прямо сейчас. Закрепите этот стикер на груди. Остальные стикеры приклейте на доску, сгруппировав их по тому признаку, который определите сами. Дайте каждой группе название.

Объединитесь, пожалуйста, в группы по принципу, который вы определите для себя сами, ориентируясь на запись на стикере.

Вопросы для обсуждения

- Какие ещё группы могли бы быть?
- Что определяет ваш ответ на вопрос «Кто я?» в каждый момент времени?
- На что влияет ваш ответ?
- Испытывали ли вы какие-то трудности при выполнении задания? Какие и почему?

Важные заметки

Распределение ответов по группам может быть следующим:

- Социальный статус: ученица, педагог, пенсионер...
- Семейные связи: дочь, сын...
- Половая принадлежность: мужчина, женщина...
- Национальность: русский, чуваш, еврей...
- Гражданство: россиянин, американец...
- Биологический вид: человек.
- Качества: хороший мальчик, красавица, отличник...

¹ Дубынин В. А. Мозг и любопытство. URL: <https://postnauka.ru/video/79313> (дата обращения: 01.06.2020).

- Принадлежность к различным сообществам, партиям, движениям...
- Различные типологии: холерик, Козерог...
Во время выполнения упражнения или при обсуждении у некоторых участников могут возникнуть сложности с выбором своей идентичности в настоящий момент (наиболее проблемный момент, когда есть конфликт между требованиями к различным ролям или разным видением этих ролей). И тогда полезно сделать акцент на личной ответственности каждого человека за свой выбор. Роль может быть выражением собственной ценностной позиции, а может быть прикрытием для безответственного следования инструкции. Имеет смысл почаще задавать себе вопросы: «Я сейчас действую как кто? Есть ли у меня внутреннее согласие с выбранной ролью? Кем или каким я стану, если

сделаю это?» Эти вопросы тесно связаны с выбором ценностей и жизненными приоритетами. О ситуации выбора можно поговорить на примере художественного образа. Литературную иллюстрацию вы можете подобрать на сайте-хрестоматии (books.vbudushee.ru), выбрать с учителем литературы произведение из школьной программы или обратиться к самим подросткам.

Вопросы для обсуждения

- *Перед какой морально-нравственной дилеммой стояли герои?*
- *Чем вызван внутренний конфликт?*
- *В пользу какого выбора принято решение?*
- *Каковы его последствия?*
- *Что для вас может быть критерием правильного выбора?*

4. Что я здесь делаю?

Я как ученик читаю учебники.

Я как подруга помогаю выполнить домашнее задание.

Я как любознательный задаю много вопросов.

Педагог. Ответ на вопрос «Кто я?» часто зависит от контекста и влияет на наше поведение.

Педагог предлагает перечислить роли, актуальные в школе. Ответы фиксируются на доске. Затем класс разбивается на группы по количеству названных ролей, и каждая группа записывает на листе, как выбранная ими роль проявляется в поведении. Например: «Я как ученик читаю учебники», «Я как подруга помогаю выполнить домашнее задание», «Я как

любознательный задаю много вопросов» и т. д. На это даётся 10 минут.

По окончании работы группы вывешивают листы на доску (или на стену), зачитывают свои ответы и дополняют друг друга.

Важные заметки

Для деления на группы вы можете использовать самые разные приёмы: от расчёта на 1–5 (в данном случае, например, по количеству названных ролей) до простого географического (по рассадке за партами) объединения в группы. Само деление на группы может стать двигательным упражнением-переключателем, если перед этим было задание, требующее напряжения и высокой концентрации внимания. Соотносите временные затраты с выбранным способом деления. Желательно, чтобы состав групп менялся на каждом занятии. Это позволит ребятам узнать друг друга ближе и, возможно, сдружиться.

5. Я как кто?

Педагог.

1) Наблюдайте за собой, время от времени задавая себе пару вопросов: «Я сейчас как кто?» и «Нахожусь ли я в согласии с собой, делая этот выбор?».

2) «Вопросы, которые меня волнуют» — таким может быть заголовок общешкольного флешмоба на Открытой стене, темой печи-кучи¹, дискуссионного

клуба и т. д. Для участников это станет возможностью не только высказаться, но и задуматься над тем, что прежде вообще не попадало в фокус их внимания. При тщательном грамотном анализе вопросов можно увидеть, кого что беспокоит, и, возможно, способы устранения причин этого беспокойства.

¹ Печ а - куч а (от яп. *болтовня*) — форма проведения вечеринок с докладами и презентациями, ограниченными по форме и продолжительности.



- *Брегман П.* Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других. М., 2019. Гл. 1.
- *Греггерсен Х.* Вопросы — это ответы. Как искать прорывные идеи и решать сложные проблемы на работе и в жизни. М., 2019.
- *Сесно Ф.* Как узнать всё что нужно, задавая правильные вопросы. М., 2018.

Художественная литература для подростков.

- *Дяченко М., Дяченко С.* Цифровой, или Brevis est. М., 2009.
- *Дяченко М., Дяченко С.* Луч. М., 2018.
- *Серван С.* Сириус. М., 2019.

Цель занятия

Сформулировать Соглашение о взаимоотношениях.

**Планируемые
результаты**

Подросток:

- связывает статус с поведением и правилами;
- формулирует принципы общения в классе;
- договаривается о соблюдении Соглашения или выражает и аргументирует своё несогласие.

Материалы

Листы формата А3, стикеры, цветные маркеры, составленные на предыдущем занятии списки ролей.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	20	Потребности и ценности	Обозначить разницу между желанием и потребностью
2	25	Мы договариваемся	Создать условия для формулирования договорённостей об отношениях в группе. Способствовать принятию ответственности за своё самочувствие
3		Семейное соглашение	Способствовать созданию благоприятной атмосферы в семье

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

Перед началом занятия необходимо закрепить на доске или стене материалы прошлой встречи о ролях и действиях.

1.

Потребности и ценности

Педагог. Что побудило вас прийти сегодня в школу? Как кто (в какой роли) вы сегодня сюда пришли?

Любое наше действие становится возможным, только если есть движущая сила. И в основе лежат наши потребности и ценности. Что такое потребность и что такое ценность? *Потребностью* называют ощущение необходимости в чём-то важном для полноценного существования, а иногда и выживания. Одни потребности присущи всем людям, другие — особенно актуальны в определённом возрасте. Как вы думаете, что это могут быть за потребности?

Ценность — это нечто очень важное, что наполняет жизнь смыслом. Какие бывают ценности?

Все ответы педагог фиксирует на доске.

Педагог. А теперь посмотрите на эти списки, а также на списки о действиях в школе, составленные на прошлом занятии, и ответьте на вопрос: «Какие потребности вы удовлетворяете и какие ценности поддерживаете, посещая школу?» Ответы запишите.

После того как подростки запишут свои ответы, педагог просит желающих поделиться своим мнением.

Педагог. А какие потребности остаются неудовлетворёнными? Какие ценности затронуты? И что вы чувствуете в связи с этим? Подумайте и запишите в своих блокнотах.

По окончании желающие делятся своими ответами с группой.

Важные заметки

Среди ведущих задач подросткового возраста можно назвать открытие для себя мира людей, которое подразумевает удовлетворение следующих потребностей:

- потребность в сопричастности и единстве;
- потребность в заботе о других, оказании поддержки и помощи;

- потребность ощущать себя нужным, важным, ценным, значимым;
- одновременно — потребность быть уникальным, самостоятельным и влиять на отношения.

Если подростки затрудняются в формулировании потребностей, вы можете коротко описать им пирамиду потребностей Маслоу и подробнее остановиться на социальных потребностях, рассмотрев, например, перечисленные выше.

2. Мы договариваемся

Педагог. Наши эмоции отражают состояние наших потребностей. Если потребности удовлетворяются, мы испытываем спектр приятных эмоций, если нет — нам в разной степени неприятно. Ценности в большей степени связаны с чувством. Так или иначе, большинству людей не хотелось бы испытывать боль и страдание. Мы стремимся к миру, принятию, взаимопониманию. Я предлагаю сейчас договориться о важном, о том, что будет помогать удерживать баланс между потребностями, желаниями, возможностями, чтобы эмоции и чувства, которые мы испытываем здесь, помогли нам решать поставленные задачи и быть счастливыми.

Разделив класс на группы по 4–6 человек, раздайте участникам листы формата А3 и стикеры. Предложите подросткам продумать способы удовлетворения названных потребностей и обсудить возможности их реализации в рамках школы. Это может звучать следующим образом: «Чтобы чувствовать себя частью коллектива, я могу активно участвовать в обсуждении принципов общения в классе и придерживаться их... Чтобы чувствовать важность и ценность — продемонстрировать своё уважение: здороваться, быть тактичным, поддерживать...»

По окончании групповой работы ребята зачитывают свои предложения, обсуждают их, вносят изменения и уточнения. В результате из способов удовлетворения названных потребностей формулируется несколько конкретных, всем понятных и всеми принятых принципов отношений в классе. Их необходимо красиво оформить и повесить на стену, чтобы в течение года можно было обращаться к ним, обсуждать и дополнять. Им можно дать название, например: «Кодекс класса», «Принципы общения», «Хартия», «Соглашение» и т. д.

Важные заметки

Возможно, возникнет необходимость поговорить о смысле и назначении правил и договорённостей вообще. В таком случае в качестве важных документов можно предложить Билль о правах и обсудить, с какой целью он был создан и как регулирует отношения между людьми. Работа над созданием Соглашения может не ограничиваться одним уроком. Если для участников это первый опыт подобной работы, то тем более имеет смысл основательно проработать каждый этап, что может занять и две встречи. Стоит относиться серьёзно к этой работе и передать это отношение подросткам.

Педагог. Ещё раз внимательно перечитайте наш список договорённостей. Представьте себе, что всё так и есть, тем более что это реально возможно. Как вы себя почувствуете? Как это повлияет на ваши отношения в классе, на учёбу? Готовы ли вы придерживаться этих договорённостей? Я прошу в знак согласия поставить свою подпись на этом документе. Спасибо!

Важные заметки

Помогите подросткам сформулировать свои потребности и сгруппировать их по направленности. Побуждайте ребят к активному обсуждению, приводя примеры из жизни класса и школы, делая акцент на том, что во многом только они сами создают атмосферу в классе и влияют на школу в целом. Есть вероятность, что кто-то в классе не захочет подписывать Соглашение. Позвольте ему выразить свою позицию. Будьте бдительны к высказываниям о мнении большинства. При их появлении стоит обсудить, всегда ли большинство право, стоит ли прислушиваться к одному голосу, который против.



3. Семейное соглашение

Педагог. Поделитесь с близкими созданным в классе Соглашением. Возможно, у вас возникнет желание сформулировать семейные договорённости.

Организируйте обсуждение и оформите свой семейный документ.



- *Гельфанд М.* Почему им можно, а нам нельзя? Откуда берутся социальные нормы. М., 2019.
- *Кауфман Г., Эспеланд П., Рафаэль Л.* Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке. М., 2018. С. 73.

Художественная литература для подростков.

- *Голдинг У.* Повелитель мух.

Цель занятия

Создать условия для осознания подростком степени своей ответственности за состояние ближнего.

Планируемые результаты

Подросток:

- получил возможность увидеть и почувствовать влияние окружения на состояние человека и результат его деятельности;
- понимает степень своей ответственности за эмоциональное состояние другого человека;
- осознаёт степень своей зависимости от отношения к нему окружающих.

Материалы

Слайды 1–2, отскерокопированные в необходимом количестве Приложения 2–3, три коробá спичек (по количеству зон-столов) и несколько брусков пластилина.

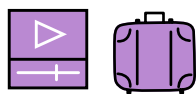
КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Пять почему и пять зачем	Познакомить с инструментом анализа и понимания причин ситуации. Предоставить возможность поиска смыслов своих действий. Актуализировать собственные ценности
2	10	Игра-эксперимент	Смоделировать ситуацию с заданными условиями для дальнейшего анализа выбранной стратегии поведения
3	15	Сбор данных и анализ результатов игры	Совместно с подростками проанализировать результат игры
4	10	Схема поведенческого акта	Познакомить со схемой поведенческого акта. Связать полученные знания с практикой
5		Исследование «Я и неприязнь»	Сфокусировать внимание на том, что убеждения влияют на взаимоотношения

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

Перед началом занятия необходимо организовать три зоны для работы в группах по 10–12 человек (например, можно составить столы). Подростки заходят в класс и занимают места в этих зонах произвольно, без дополнительных указаний.



1.

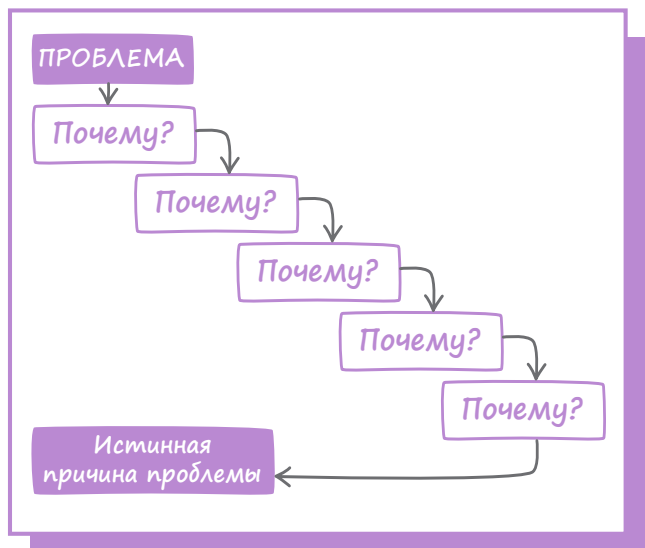
Пять почему и пять зачем

После того как все расселись, педагог предлагает участникам прислушаться к своему состоянию и мысленно ответить на некоторые вопросы:

- Как вы себя чувствуете?
- Какие эмоции вы испытываете прямо сейчас?
- Что влияет на ваше эмоциональное состояние прямо сейчас?

Педагог. Почувствуйте своё тело. Послушайте своё дыхание. (Сделайте минутную паузу.) Предлагаю вам сыграть в «Пять почему» (слайд 1).

Правило «Пяти почему» было сформулировано японским промышленником Сакити Тоёда и широко использовалось в основанной его сыном автомобилестроительной компании «Тойота» в ходе развития её производства. Суть правила заключается в поиске первопричины через цепочку последовательно выстроенных факторов — ответов на пять «почему». Каждый последующий вопрос относится непосредственно к предыдущему ответу.



Отвечайте, пожалуйста, на каждый мой вопрос. Не надо делать это вслух, постарайтесь ответить на все. Итак...

- 1) Почему вы сели именно на это место?
- 2) Почему?
- 3) Почему?
- 4) Почему?
- 5) Почему?

Удалось ли вам ответить на все «почему»? Хотел ли кто-то из вас поделиться итоговым ответом? Когда эта техника может быть полезной?

А теперь давайте заменим вопрос «Почему?» на вопрос «Зачем?».

Группа делится на пары, в рамках которых участники в течение 5 минут задают друг другу по пять вопросов «Зачем?» по аналогии с предыдущей техникой.

По окончании желающие делятся своим опытом и выводами. Педагог обобщает озвученные ответы.

Важные заметки

Технику «Пяти почему» и повторяющийся вопрос «Зачем?» вы впоследствии можете использовать для решения или анализа различных ситуаций, опираясь на конкретное предметное содержание.



2.

Игра-эксперимент

Педагог. Сейчас мы проведём конкурс на самую высокую башню.

Класс работает в группах, которые сложились в результате произвольной рассадки учеников. Из каждой группы по три участника выходят за дверь. Учитель раскладывает на столах, за которыми они сидели, по *одному* коробку спичек и паре брусков пластилина. Из них участникам, вышедшим сейчас за дверь, нужно будет, когда они вернуться, построить башни, причём каждый строит свою.

Педагог сначала выходит за дверь и раздаёт записки (*Приложение 2*) вышедшим игрокам так, чтобы содержание записок не повторялось в пределах тройки участников от одного стола. Показывать записки друг другу нельзя даже в тройке. Затем, пока участники знакомятся с содержанием своих записок, педагог возвращается в класс и раздаёт группам карточки с вводной информацией (*Приложение 3*). Ребята должны строго придерживаться предложенной в карточке стратегии поведения.

Затем игроки, ранее вышедшие за дверь, приглашаются в класс и занимают места за своими столами, на которых уже лежат коробка спичек и пара брусков пластилина. Педагог предлагает вошедшим построить из предложенных материалов свою башню. В итоге за каждым столом будет три башни. Строительство идёт до последней спички. Побеждают те, чья башня оказалась самой высокой за столом.

Важные заметки

Обязательно обсудите с группой, которой дана инструкция не верить в своего кандидата, что оскорбительные и унижительные действия и комментарии недопустимы. Если во время игры вы замечаете подобные вещи, сразу пресекайте их.

Обратите внимание! Никаких дополнительных инструкций по поводу использования и распределения строительных материалов не даётся. Эти вопросы участники решают сами. По окончании этот процесс тоже может стать предметом анализа. Если вам кажется, что ситуация может спровоцировать серьёзный конфликт, с которым вы не готовы работать в рамках занятия, то лучше упростить условия, разделив спички поровну. Тогда критерием победы будет не высота башни, а затраченное на строительство время.

Если инструкция вам покажется сложной для конкретного коллектива, можно упростить её, оставив группам только вводные. В этом случае при обсуждении вы опускаете вопросы о записках «строителям», а обращаетесь непосредственно к личному переживанию участников: что влияло на выбор их стратегии поведения? Не допускайте оценочных суждений в их адрес со стороны остальных учащихся. Повторите, что это была искусственно созданная ситуация, которая моделирует реальность, но не является её абсолютным отражением.

3.

Сбор данных и анализ результатов игры

Педагог интересуется, как чувствуют себя все участники эксперимента, и даёт им возможность выразить свои эмоции, чтобы снять напряжение игры.

Педагог. Это был всего лишь эксперимент, игра, где каждый действовал по инструкции. Поблагодарите друг друга за опыт, можете пожать друг другу руки, это было непросто. Спасибо всем участникам!

Эксперимент был посвящён влиянию установок и окружения на результат деятельности. Пришло время подвести итоги.

Зафиксируйте в группах результаты своих наблюдений, составьте список вопросов любому участнику или группе участников. Соберите всю интересующую вас информацию и сформулируйте выводы.

Важные заметки

Если участники не готовы к проведению свободного исследования по тем или иным причинам, возможно, они пока просто не имеют соответствующего опыта и чувствуют растерянность. Необходимо помочь им включиться в работу. Это может быть либо поддержка на отдельных этапах, различная для каждой группы (поэтому важно наблюдать за всеми участниками процесса), либо групповое обсуждение по предложенным вопросам. Ниже приводится ориентировочный список вопросов, на которые можно обратить внимание.

Вопросы для обсуждения

- В этом эксперименте вы принимали участие, играя роли, заданные инструкцией. Поделитесь, пожалуйста, своими наблюдениями. Насколько выпавшая роль была комфортна для вас? Удалось ли вам «доиграть» её до конца?

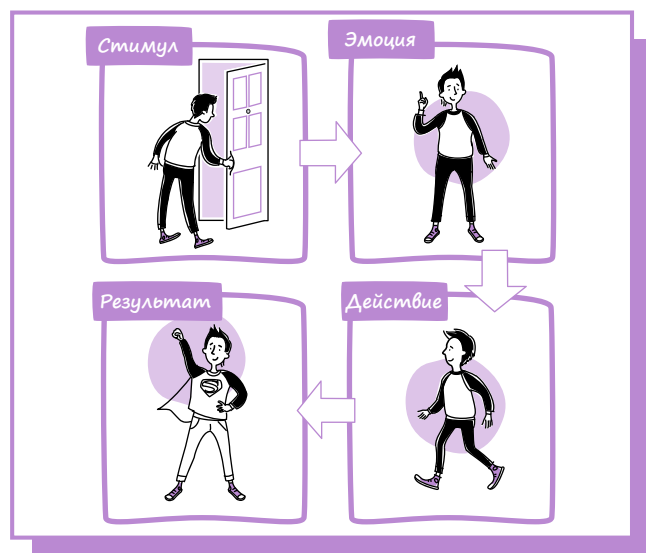
- Группа «поддержки», скажите, пожалуйста, различалось ли поведение ваших «строителей»? Если да, то чем?
- «Строители», расскажите, пожалуйста, что было в ваших записках, какие эмоции это вызвало и как это сказало на ваших дальнейших действиях? Какую стратегию вы в итоге выбрали? Почему?
- «Строители», как на вас влияла группа «поддержки»?
- Группа «поддержки», легко ли вам было придерживаться указанной стратегии поведения? Какие трудности возникали?
- Какую стратегию выбрала каждая группа согласно своей задаче? Действительно ли это так работало?
- Чьи башни оказались выше? Что на это повлияло? Какие стратегии оказались эффективными?
- «Строители», управляли ли вы сами своим состоянием и как?
- Вопрос ко всем: что вы узнали о себе благодаря этому эксперименту?
- Как вы можете использовать это новое знание о себе?

Во время подведения итогов следует обратить внимание ребят на различные формы поддержки, на влияние игнорирования и негативных комментариев и сравнений, на то, что не всегда легко оставаться независимым от влияния окружающих. И это накладывает на нас некоторую долю ответственности за состояние ближнего. Однако важно также уметь сохранять свою независимость, чтобы не оказаться марионеткой в чужих руках.



4.

Схема поведенческого акта



Педагог. Наше поведение можно вписать в данную схему (слайд 2). Если говорить на примере игры, то в качестве стимула для «строителей» выступает сначала записка, потом отношение группы и, наконец, сам результат действий. У каждого участника все эти стимулы вызвали различные эмоции. Для кого-то важнее было отношение группы, кто-то был сосредоточен на результате. Эта схема является универсальной для всех. Все мы в той или иной степени подвержены влиянию мнения окружающих. От чего зависит эта степень, мы поговорим в следующий раз. А пока обсудите в группах:

- Как мы можем использовать полученные выводы для улучшения наших отношений?
- Нужно ли что-то добавить в наши принципы отношений (Соглашение), которые мы сформулировали в прошлый раз?

 **5.**

Исследование «Я и неприязнь»

Педагог предлагает участникам провести небольшое исследование.

Педагог. Выберите человека, к которому вы испытываете неприязнь, неважно по какой причине (иногда это могут быть родители или сиблинги¹).

1. Как вы думаете, что испытывает этот человек по отношению к вам? Чувствует ли он такую же неприязнь или, напротив, восхищён вами? Попробуйте ра-

зобраться, что именно является причиной ваших чувств по отношению к этому человеку.

2. А теперь представьте, что вы очень нравитесь этому человеку, он вас очень ценит, уважает и хочет стать вам другом. В конце концов, это может быть правдой. Возвращайтесь к этой мысли каждый раз, когда вспоминаете о нём, когда случайно встречаетесь. Наблюдайте, как это будет влиять на ваше поведение, чувства.

¹ Сиблинги — родные братья и (или) сёстры, у которых оба родителя — общие.

Цель занятия

Способствовать принятию подростком ответственности за своё состояние.

Планируемые результаты


Подросток:

- понимает механизм влияния собственных убеждений о себе на результат своих действий;
- знает, как снять напряжение в случае неприятных переживаний;
- получает возможность влиять на собственные убеждения о себе.

Материалы

Слайды 3–7; «Метаморфозы» Овидия, фрагмент о Пигмалионе (Приложение 4).

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Эпизод 1	Способствовать развитию познавательной активности, расширению кругозора
2	15	Эпизод 2	Проанализировать результаты проведённого эксперимента
3	5	Эпизод 3	Способствовать развитию познавательной активности, расширению кругозора
4	10	Эффект Пигмалиона – Розенталя в жизни	Способствовать развитию рефлексии
5	15	Кто передо мной?	Создать условия для проживания опыта влияния собственных убеждений на своё состояние и поведение
6	20	Как думаю, так и действую	Продемонстрировать влияние установок и убеждений на поведение
7	15	Как «развидеть» врага?	Познакомить с техникой саморегуляции и способствовать принятию ответственности за свои убеждения
8		Управление мышлением	Способствовать развитию навыка самонаблюдения и управления собой

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Эпизод 1

На доску выведена репродукция картины французского художника Луи Гофье «Пигмалион и Галатея», 1797 г. (слайд 3).

Педагог читает посвящённый Пигмалиону фрагмент «Метаморфоз» Овидия, находящийся в Приложении 4.

Педагог. Кто знает, о ком и о чём идёт речь?

Так Овидий рассказывает историю Пигмалиона, влюбившегося в скульптуру из слоновой кости, которую он сам и создал.



2*

Эпизод 2

Педагог. На прошлом занятии вам предлагалось провести небольшое исследование — выбрать человека, к которому вы испытываете неприязнь, представить, что очень нравитесь ему, наблюдать, как это будет влиять на вас. Сейчас поделитесь, пожалуйста, своими наблюдениями.

Вопросы для обсуждения

- Удалось ли вам представить, что тот человек относится к вам гораздо лучше, чем вы думали до сих пор?

- Как это повлияло на ваше поведение, на ваши эмоции при встрече?
- Изменилось ли в итоге ваше отношение к нему? А его к вам?
- Если да, то как вы сами объясняете эти изменения?
- Какие вопросы возникли у вас в процессе наблюдения?
- Как вы на них ответили?
- Остались ли у вас вопросы без ответа? Какие?
- Может ли кто-то ответить на эти вопросы?



3.

Эпизод 3

Педагог выводит на доску *слайд 4*.

Педагог. Американский психолог Роберт Розенталь (род. в 1933), специалист в области психологии личности, клинической и социальной психологии, провёл любопытный эксперимент. Его участникам было необходимо выполнить определённую работу с различными группами лабораторных крыс, находящихся в специально сооружённом лабиринте. В одной экспериментальной серии участникам говорили, что перед ними находится смыслёная крыса, в другой серии — что глупая.

Как вы думаете, какие крысы в итоге показали более высокие результаты?

Почему?

Оказалось, что участники, работая с крысами, названными смыслёными, были более терпеливы и мягки, гладили грызунов и разнообразно поощряли их правильные действия. Тем самым они улучшали экспериментальные условия для одной из групп крыс и влияли на их поведение. Эксперименты с участием людей показали, что в этом отношении мы не сильно отличаемся от грызунов.

Роберт Розенталь объяснял своё открытие через идею самосбывающегося пророчества: ожидания меняют реальность. А психологический феномен получил название «Эффект Пигмалиона — Розенталя».

Педагог выводит на доску *слайд 5* и просит желающего пояснить схему.



4.*

Эффект Пигмалиона — Розенталя в жизни

Педагог. Сейчас я предлагаю вам посмотреть на самих себя: как мы относимся друг к другу и как это влияет на климат в классе в целом? Подумайте над следующими вопросами. Вы можете не отвечать на них вслух, но, пожалуйста, ответьте про себя. Лучше, если вы будете фиксировать ответы на бумаге, это помогает сформулировать мысли. Я буду делать паузы между вопросами, чтобы вы успевали на них отвечать.

- Чьё поведение вам не нравится?
- Вспомните конкретные ситуации, когда вы общались с этим человеком.
- Что вы думаете об этом человеке?

- Как это влияет на ваше обращение к нему; на ваши действия по отношению к нему?
- Представьте себя на его месте. Как бы вы себя чувствовали при таком обращении?
- Кто в конечном счёте управляет вашими отношениями — вы или он?

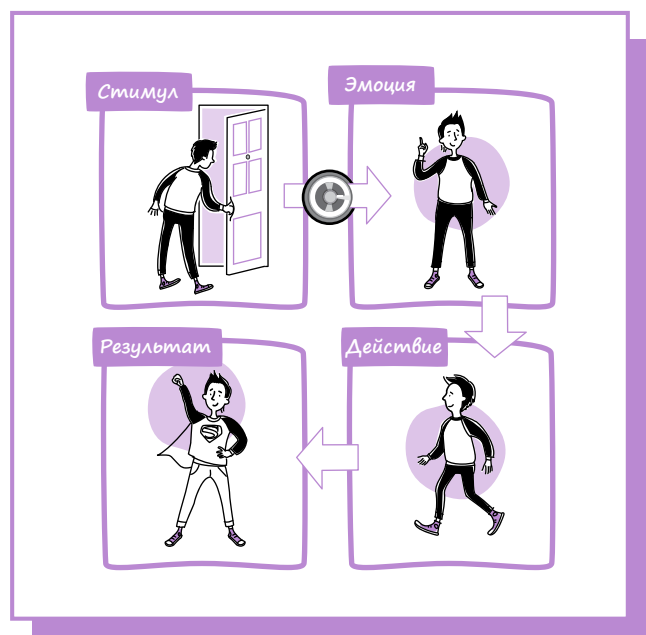
Важные заметки

Ни в коем случае нельзя превращать эту часть занятия в нотации. Но важно помочь подросткам осознать, что зачастую они сами — своим отношением — провоцируют нежелательное поведение других людей.



5.

Кто передо мной?



Педагог. Я предлагаю вам прямо сейчас провести небольшой эксперимент. Встаньте в парах лицом друг к другу на расстоянии одной вытянутой руки. Приставьте свои ладони к ладоням партнёра. Не отрывая ладоней, взаимодействуйте друг с другом, меняя убеждения по отношению друг к другу по моему сигналу.

- Перед вами враг, он хочет вам навредить, сделать больно, толкнуть.
- Перед вами лучший друг, он всегда поддержит, поймёт.

Поделитесь друг с другом ощущениями в теле и эмоциями, которые возникали в процессе упражне-

ния. Поблагодарите друг друга за полученный опыт. В группах по четыре человека обсудите результаты и сформулируйте вывод.

Вопросы для обсуждения

- Что вы наблюдали в ходе упражнения? Как ваши убеждения влияли на ваше тело, ваше поведение, ваше взаимодействие?
- Итак, стимул не изменился: перед вами всё тот же человек. Почему меняется поведение?

На нашу реакцию влияют наши убеждения, суждения, ценности (слайд 6). Они являются своего рода фильтрами восприятия, то есть мы реагируем не на стимул, а на собственное *восприятие* стимула. На нашей схеме это глазок в двери: мы смотрим в него и видим ровно то, что он нам позволяет увидеть. Мы, во-первых, видим в той или иной степени искажённую картинку, во-вторых, поле зрения ограничено возможностями глазка. Новая информация может влиять на наше мнение о человеке и отношение к нему. Чтобы управлять ситуацией, надо почаще проводить ревизию своих суждений, мнений, убеждений. Тем более что наши мысли являются одним из рычагов управления эмоциями и поведением и тесно связаны с телесными реакциями, в чём мы с вами только что убедились.

Важные заметки

В качестве иллюстрации вы можете посмотреть мультфильм «Кастрюлька Анатоля» (JPL films, 2014). Предложите участникам сформулировать свои наблюдения и выводы по итогам просмотра.



6.*

Как думаю, так и действую¹

Материалы: листки, на которых написаны девять суждений.

Упражнение выполняется в малых группах. Каждая группа получает по одному суждению.

1) Меня должны любить и поддерживать те, кто мне безразличен, а если нет, то это ужасно.

2) Когда люди поступают нечестно и плохо, они омерзительные личности.

3) Это ужасно, когда дела идут не так, как я хотел бы.

4) Мне следует быть осторожным, избегать в отношениях неопределённых ситуаций.

5) Я ничего не стою, если не добиваюсь успеха всегда, когда мне этого хочется, или не всегда компетентен.

6) Мир должен быть честным и справедливым.

7) У меня не должно быть дискомфорта и боли.

8) Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я, чтобы на него положиться.

9) Прошлое — причина моих сегодняшних проблем.

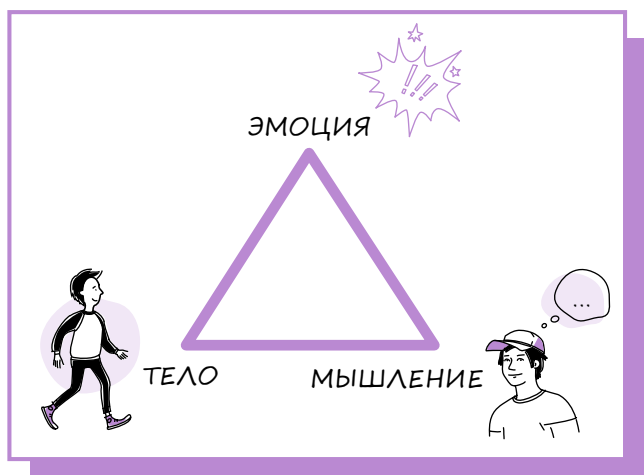
Педагог. Прочитайте суждение, которое вам досталось, и предположите, как оно повлияет на ваше общение, отношения с людьми в том случае, если вы его принимаете и разделяете. Обоснуйте свой ответ. Какое суждение вы предложили бы взамен? На размышление у вас есть 5 минут.

По истечении времени подростки озвучивают ответы, проходит обсуждение.



7.

Как «развидеть» врага?



Педагог. Связь между мышлением и телесными реакциями не односторонняя (слайд 7). Снова встаньте, прикоснувшись ладонями друг к другу. Представьте, что перед вами враг, почувствуйте его, почувствуйте своё тело. Где находится напряжение? А теперь прислушайтесь к дыханию и с каждым выдохом отпускайте напряжение в теле. Переместите дыхание из грудной клетки в живот. Почувствуйте, как расслабляются мышцы живота... Снова посмотрите на партнёра. Изменилось ли ваше восприятие партнёра? Легко ли удержать образ врага в расслабленном состоянии?

Дело в том, что любая неприятная эмоция, спровоцированная в том числе негативными мыслями, вызывает напряжение в различных участках тела. Отпуская напряжение в теле, мы изменяем своё эмоциональное состояние, которое, в свою очередь, влияет на наше мышление.

Теперь я предлагаю вам несколько иначе прожить отношения друг с другом. Представьте перед собой человека, рядом с которым вы испытываете неприятное напряжение, и вам хотелось бы это изменить. Это может быть тот, на кого вы очень злитесь, что очень мешает отношениям и плохо влияет на ваше самочувствие. А может быть и тот, при ком вы очень волнуетесь или даже боитесь (а хотелось бы сохранять самообладание). Можете закрыть глаза, чтобы вам было легче сосредоточиться. Осознайте свои убеждения по отношению к этому человеку. Почувствуйте своё тело. Где напряжение? Прислушайтесь к дыханию и с выдохом отпускайте напряжение в теле. Начинайте дышать животом, почувствуйте, как с выдохом мышцы живота расслабляются. Продолжайте мысленно удерживать взгляд на том человеке, если снова почувствуете напряжение — выдыхайте. Наблюдайте, как меняются ваши мысли и эмоции. Дышите животом и наблюдайте за своей эмоциональной реакцией.

Вопросы для обсуждения

- Что происходило с вами, когда вы управляли своим дыханием и мышечным напряжением?
- Желающие, поделитесь, пожалуйста, своим опытом проживания этого.
- Используйте эту практику каждый раз, когда почувствуете напряжение, которое мешает вам взаимодействовать и действовать. Это напряжение может быть вызвано в том числе раздражением, злостью, сильной тревогой, страхом. Чтобы почувствовать напряжение в теле, достаточно время от времени обращать внимание на свои телесные ощущения.

¹ Задание по мотивам «Тренинга уверенности в себе» И. В. Стишенок.

Вопросы для обсуждения

- Есть ли у кого-нибудь вопросы по сегодняшнему занятию?
- Кто-то может ответить на эти вопросы?
- Кто помнит, как зовут возлюбленную Пигмалиона? Чему вас научила история Пигмалиона?



8.

Управление мышлением

Педагог. Осознайте собственные мысли-убеждения про себя и других людей. Запишите их. Какие люди вас окружают в целом? Практикуйте управление мышлением через тело. Если вы будете фиксировать

свои наблюдения, это позволит вам анализировать собственный опыт и находить оптимальные способы управления мышлением и поведением.



- *Руст С.* Если Жираф танцует с Волком. СПб., 2008.
- *Санд И.* От всего сердца. Как слушать, поддерживать, утешать и не растратить себя. М., 2019. Гл. 5.
- *Шабри К., Саймонс Д.* Невидимая горилла, или История о том, как обманчива наша интуиция. М., 2011.

Цель занятия

Способствовать самопознанию и самопринятию.

Планируемые результаты

Подросток:

- задумывается над вопросом аутентичности;
- осознаёт личные качества, открытые другим;
- фиксирует личные качества и стороны характера, которые он хотел бы скрыть.

Материалы

Листы формата А4, стикеры, слайды 8–11.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Будь собой!	Побудить подростков порассуждать о том, насколько мы являемся собой в разных ситуациях
2*	6	В поисках Я	Способствовать развитию телесной чувствительности
3	5	Окно Джохари	Познакомить с инструментом познания себя в коммуникации
4	15	Выхожу один я на Арену...	С помощью Окна Джохари помочь подросткам расширить представление о себе
5	15	От Фасада до Арены один шаг	Стимулировать процесс осознания подростком степени своей открытости другим и готовности открываться
6		Моя скрытая сторона	Способствовать пониманию участниками ограничения своих возможностей из-за неприятия себя

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка



Перед началом занятия напишите на доске крупными буквами: **Будь собой!** Можно прикрепить вырезки из журналов с изображением людей из разных неформальных сообществ, религиозных конфессий и т. п. (*слайд 8*).



1. Будь собой!

Педагог. С этим призывом мы сталкиваемся довольно часто. Но каждый понимает его по-своему, а некоторые задаются вопросом: что значит «быть собой»? Как вы это понимаете?

Важные заметки

Главная задача — дать возможность подросткам поразмыслить о подлинности, аутентичности (эти слова вы тоже можете вынести на доску и ввести их в обсуждение). Поэтому всё, что вы можете сделать, это поощрять и помогать продвигаться в рассуждениях. Помочь могут следующие вопросы:

- Что значит «быть собой»? Как вы ощущаете это в теле? (Некоторым людям проще показывать значение телом, чем выражать его словами, поэтому предоставьте подросткам возможность, во-пер-

вых, выразить себя, во-вторых, ощутить смысл слов в теле.)

- Что вы чувствуете, когда вы — это вы? Как вы понимаете, в какой момент вы перестаёте «быть собой»?
- С какими качествами личности это связано? Какое отношение это имеет к искренности, честности, открытости, импульсивности?
- Что вас заставляет «быть собой»?
- Что мешает «быть собой»?

Ответы хорошо бы фиксировать на доске. Также можно предложить каждому ученику записать свои ответы на стикере и потом собрать все стикеры на общем пространстве (доске, ватмане и др.).

Этот вопрос: «Что значит „быть собой“?» — можно вынести на Открытую стену для обсуждения всей школой.

2.* В поисках Я

Педагог. Интересно, в какой части тела сосредоточиваются ваши ощущения, когда вы говорите: «Я»? Когда вы говорите: «Правая пятка», где ощущаете её? А «левый локоть»? «Спина»? «Живот»? «Нос»? Так где же — «Я»?

Сядьте поудобнее, обратите своё внимание внутрь себя. Постарайтесь определить, где находится ваше Я (1 минута).

Обсудите свой опыт в группах (5 минут).

Поделитесь, пожалуйста, своими мыслями с классом.

В 2008 году итальянская компания «Феррари» провела исследование, где именно люди ощущают нахождение своего Я. Оказалось, что у всех опрошенных это примерно одно и то же место: в середине головы, где-то между глазами.

3. Окно Джохари



Выведите на доску слайд с вопросами: «Какой я? Откуда я это знаю? Что я знаю о себе? Что я хочу знать о себе? Как я могу это узнать?» (слайд 9).

Педагог. Одним из способов узнать себя лучше является анализ передающейся в ходе общения информации о нас самих. Для сбора этой информации американские психологи Джозеф Лифт (1916–2014) и Харрингтон Инхам (1914–1995) разработали технику, которую назвали своими именами — Окно Джохари (слайд 10).

Информация делится на четыре группы по двум критериям: что известно или неизвестно обо мне другим и мне самому, — и образует четыре сектора.

Сектор, расположенный слева вверху, — Арена. Здесь находится то, что мы позволяем узнать другим о себе, поэтому он носит такое название.

Сектор ниже — Фасад. Как вы думаете, исходя из названия, что за информация здесь находится? Фасад — это лицевая сторона здания, которая не всегда соотносится с его внутренним убранством. Эта ин-

формация известна только нам лично, и мы не торопимся делиться ею с окружающими.

Справа от Арены — Слепое пятно. Что вам известно о слепом пятне? Слепое пятно — это область на сетчатке глаза, которая не воспринимает свет, поэтому на определённом расстоянии мы можем не видеть некоторых предметов, попадающих в эту зону. Смотрим и не видим. Информация о нас самих из этого



Выхожу один я на Арену...

Педагог. Представьте себе, что вы сегодня встали с постели, надели привычную для вас одежду, позавтракали, перед выходом из дома посмотрели на себя в зеркало, отметив, что ваше отражение вполне соответствует привычному образу, и узнаваемой всеми походкой отправились в школу. Вы вышли на Арену. По пути вы встречаетесь со своими одноклассниками, соседями, знакомыми. Как вы себя чувствуете?..

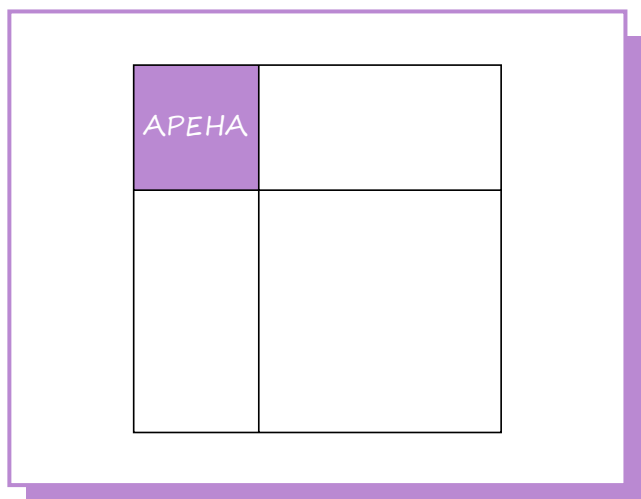
Я вам предлагаю прямо сейчас пройти по классу, находясь в этом состоянии (1 минута).

Опишите его. Что вы чувствуете по отношению к себе?..

К другим?..

Перед вами чистый лист бумаги. Для начала сделайте из него квадрат. Это будет ваше Окно. Оно содержит в схематичном виде 100% информации о вас. Сложите его вдоль так, чтобы левая часть отражала ваши представления о том, насколько вы себя знаете, а правая, соответственно, то, насколько не знаете.

Теперь сложите этот лист поперёк так, чтобы левый верхний сектор представлял, насколько, как вам кажется, одноклассники вас знают. Например, так (слайд 11):



сектора по разным причинам известна окружающим, но не нам.

Под Слепым пятном — Чёрный ящик: что-то о нас, что пока не известно никому.

С помощью Окна Джохари можно значительно расширить знания о себе и сделать общение более комфортным и продуктивным. Постепенно мы с вами пройдем по всем секторам.

Это ваша Арена. Заполните её теми вашими качествами, которые вы в себе принимаете и которые известны вашим одноклассникам. Не важно, как эти качества оцениваются вами и окружающими. Попробуйте оценить по 10-балльной шкале, насколько для вас комфортна именно такая Арена — ни больше ни меньше.

Вопросы для обсуждения (желательно, чтобы в это время был открыт слайд 10)

- Кому хотелось бы изменить содержание этого сектора Окна и почему?
- В каком направлении вы бы двинулись сначала: рассказать о себе, то есть пойти в сторону Фасада, или расспросить о себе, то есть двинуться в сторону Слепого пятна? Почему?

Важные заметки

Вы можете предложить учащимся подумать, порассуждать о следующем.

- Как окружение влияет на площадь Арены? Что, если вы не среди одноклассников, а в кругу семьи? Как меняется размер Арены? Почему?
- Предложите осознать, как изменяются телесные ощущения при перемещении в другое окружение.
- Представьте, что вы пришли в новую школу. Почувствуйте это.
- Что произошло с вами и как изменилась ваша Арена?
- Когда вы чувствуете себя комфортнее? Почему?
- Остаётся ли вы здесь собой?

5.

От Фасада до Арены один шаг

Педагог. Итак, площадь Арены зависит от того, как мы распоряжаемся информацией других секторов.

Двигаемся в сектор Фасад: другие не знают обо мне, что я... Основной мотив человека, находящегося в этой зоне, — выглядеть так, как ему хотелось бы выглядеть в глазах других. Как это можно сделать? Показать то, чего нет, или скрыть то, что есть.

Заполните сектор теми качествами, которые вы не хотели бы показывать своим одноклассникам (5 минут). Если вы опасаетесь за сохранение тайны, можете закодировать слова значками и символами.

Вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствуете в этой зоне?
- Какие мысли и чувства могут держать человека в этом секторе Окна?
- Что может побудить его расширить Арену за счёт Фасада? Можете привести примеры.

В течение недели понаблюдайте за соотношением у себя этих двух секторов — Арены и Фасада — в разных сообществах.



6.

Моя скрытая сторона

Педагог. Выделите некоторое время, чтобы вас никто не беспокоил.

На отдельном листе запишите:

- те свои проявления, которыми вы не спешите делиться с другими;
- что вы хотели бы изменить в себе (вопрос не касается внешности);
- какие стороны вашего характера видят только близкие люди.

Какие эмоции вы испытываете, думая об этом?

Насколько это ограничивает вас в поступках и желаниях?

Возможно, имеет смысл поделиться этой информацией с кем-нибудь из близких, кому вы особенно доверяете, или обратиться к психологу, чтобы разобраться в том, насколько ваша тайна достойна быть хранимой.



- *МакАлистер Б., Марринер М., Гебхарт Н.* Дорожная карта. Смелое руководство для тех, кто хочет найти свой путь в жизни. М., 2018. Гл. 12.
- *Саймон С.* Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017.

Цель занятия

Способствовать самопознанию и самопринятию.

Планируемые результаты


Подросток:

- *Подросток:* получает опыт самораскрытия;
- понимает ресурс открытых отношений;
- готов открыться для конструктивных отношений.

Материалы

Стикеры двух цветов, слайд 12, социальный ролик «Различия между людьми», мелкие предметы, которые можно спрятать в ботинок (скрепки, камешки, бусины и т. п.).

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Наверное, вы не знаете, что я...	Способствовать созданию атмосферы открытости, принятия и доверия
2	15	Открываться или нет?	Способствовать осознанию подростками личных границ, степени открытости в общении
3	20	Доска объявлений «Удобный случай»	Создать условия для конструктивного взаимодействия
4		Случай, удобный для всех	Вовлечь в межличностное продуктивное взаимодействие других школьников и педагогов через Открытую стену

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

Перед началом занятия каждый подросток при входе в класс получает мелкую вещь (скрепку, камешек, бусину и т. п.) и прячет её в свой ботинок. Никто из окружающих не должен знать, в каком ботинке находится этот предмет.

1.

Наверное, вы не знаете, что я...

Для этого упражнения нужно встать в круг. Водящий начинает: «Наверное, вы не знаете, что я...» — и называет какой-то факт о себе, который, как ему кажется, неизвестен присутствующим. Те, кто может сказать о себе то же самое, быстро произвольно меняются местами, и водящий должен успеть занять свободное место. Тот, кто не успел, принимает роль водящего.

Важные заметки

Глубина упражнения во многом зависит от психологического климата в классе, от того, насколько каж-

дый участник чувствует себя здесь в безопасности. И конечно, от открытости педагога. Сравните, например, следующие признания.

Наверное, вы не знаете, что я люблю шоколадные конфеты.

Наверное, вы не знаете, что перед каждой математикой я ем шоколадные конфеты, чтобы лучше сосредоточиться.

Наверное, вы не знаете, что я тайком от мамы ем шоколадные конфеты.

Вы можете сами задать фокус упражнения: можно говорить о событиях, мыслях, чувствах.

Вопросы для обсуждения

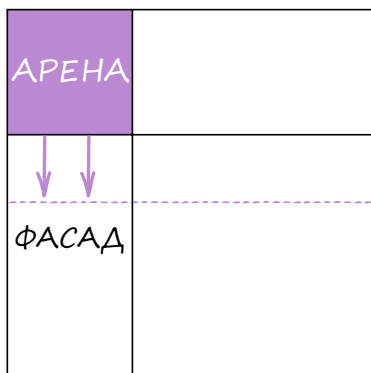
- Как вы себя чувствуете сейчас? Какие эмоции испытываете?

- Что вы чувствовали во время игры? Почему?
- Что вас удивило?
- На какие мысли натолкнула вас эта игра?



2.

Открываться или нет?



Педагог. Есть некоторые факты о себе, которыми мы не поделились не потому, что хотим скрыть это от других, а просто не представилось удобного случая. Но как только настанет подходящий момент, мы охотно этим поделимся, как, например, сейчас. И таким образом, мы расширяем Арену за счёт Фасада (слайд 12).

Вопросы для обсуждения

- Что такое удобный случай?
- Что заставило вас заговорить о камешке в ботинке? (Вопрос задаётся, если это случилось в игре.) Что могло бы способствовать тому, чтобы вы начали говорить о камешке в ботинке? (Вопрос задаётся, если о камешке никто в игре не сказал.)
- Какие условия нужно создать в коллективе, чтобы помочь друг другу быть достаточно открытыми?

Педагог. Посмотрите социальный ролик «Различия между людьми» (TV2Denmark, Дания, 2017). Обратите внимание на эмоциональное состояние людей в начале и в конце эксперимента.

Вопросы для обсуждения

- Что повлияло на настроение участников?
- О чём вы подумали, глядя на происходящее?
- Есть такое понятие «каминг-аут»¹. Кто знает, что это?
- Для чего люди совершают каминг-аут?

¹ Изначально понятие «каминг-аут» (сокр. от англ. *coming out of the closet* — выйти из чулана, т. е. открыться) означало открытое и добровольное признание человеком своей принадлежности к сексуальному или гендерному меньшинству. Сейчас под каминг-аутом понимается любое открытое и добровольное объявление своего, отличного от всеобщего, мнения о чём-то важном для человека.

Важные заметки

Существует много разных страхов, которые не дают нам раскрыться, заставляют нас молчать и скрывать. И в первую очередь это страх быть отвергнутым. Тогда человек теряет уверенность в себе, начинает считать себя ущербным, недостойным, становится нерешительным, недоверчивым, стеснительным, его часто сопровождает подавленное состояние, и, в конце концов, он чувствует себя обессиленным. Потому что все силы уходят на сдерживание и подавление своих чувств.

- 1) Открытость не является гарантией принятия человека обществом. И конечно, человек сам определяет для себя, что важнее: быть собой и не скрывать что-то, что может оттолкнуть окружающих, или скрывать, чтобы быть принятым. Стратегию поведения — пытаться найти способ влиться в коллектив или отстраниться — каждый тоже выбирает сам. Возможно, есть ещё варианты... В качестве иллюстрации к данному вопросу вы можете посмотреть мультфильм «Белая ворона» (детская анимационная студия ДШИ № 21 «Рыжий воробей», Новосибирск, 2016). Обсудите стратегии, которые ворона реализует, чтобы стать «своей», почему они не сработали и чем объясняется поступок вороны в конце мультфильма.
- 2) Тема, которую можно обсудить, это необходимость и желание раскрываться. Далеко не все люди хотят, чтобы о них знали больше того, что уже известно. Есть те, кто регулирует это знание в зависимости от круга общения. Это выбор каждого. Кроме того, есть вопрос безопасности: что можно и нужно раскрывать широкой аудитории. И подросткам может быть интересно и полезно услышать разные точки зрения. Это поможет им самим, во-первых, понять свои чувства и убеждения на этот счёт, во-вторых, бережнее относиться к личным границам других, в-третьих, уметь обозначать свои границы.
- 3) Отдельное занятие можно посвятить вопросу кибербезопасности и поведению в социальных сетях. Для подготовки к нему рекомендуем обратиться к интернет-ресурсу «Урок цифры» (см. список литературы ниже). ■



3.

Доска объявлений «Удобный случай»

Предложите подросткам не ждать удобного случая, а создать его, например сделать доску объявлений «Удобный случай», на которой люди, раскрывая свои потребности, желания и возможности, могли бы ещё и найти полезные контакты. На стикерах одного цвета нужно писать то, чему хочется научиться, на стикерах другого цвета — то, чем мы готовы поделиться (знания, умения, время, мысли, что-то материальное и т. д.). Все стикеры наклеиваются на свободную стену. Ребята знакомятся с «объявлениями» и находят друг друга. Возможно, возникнут новые желания и предложения. Это приветствуется. На активность даётся 10 минут.

Вопросы для обсуждения

- Удалось ли вам найти то, что нужно? Поделиться тем, что у вас есть?

- Как вы себя чувствуете при этом?
- А какие эмоции испытывают те, кто пока не нашёл, но уже открыл для себя и для кого-то новые возможности?

Педагог. Достаньте своё Окно и, если соотношение количества информации изменилось по сравнению с прошлой встречей, сложите его по-новому. Запишите то, что теперь находится в секторе Арена.

Обратите внимание на Соглашение. Какие принципы способствуют созданию доверия, открытости и принятия в классе? Если есть необходимость дополнить, сделайте это.



4.

Случай, удобный для всех

Предложите подросткам организовать открытую стену «Удобный случай» для всей школы. Участие взрослых приветствуется!



- Д'Ансембур Т. Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым. М., 2017.
- Урок цифры. URL: <https://datalesson.ru/lesson-material/bezopasnost-v-seti/> (дата обращения: 01.06.2020).

Цель занятия

Способствовать развитию навыков общения.

Планируемые результаты

Подросток:

- расширяет знания о себе;
- получает опыт формулирования качественной обратной связи;
- практикует технику принятия себя.

Материалы

Листы формата А5, слайд 13.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

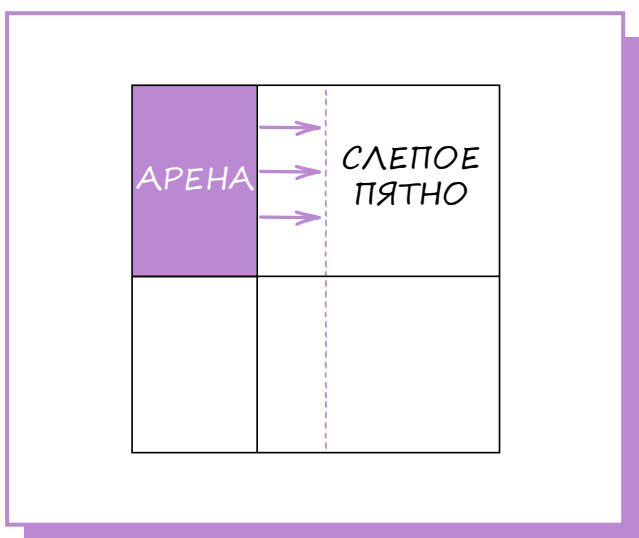
№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	5	Слепое пятно	Познакомить со следующим сектором Окна Джохари – Слепым пятном
2	20	Игра «Расскажи мне, расскажи»	Способствовать развитию навыка выражать свои мысли и внимательно слушать
3	20	5 на 5	Помочь подросткам расширить знания о себе через обратную связь
4		Я глазами своих близких	Сфокусировать внимание подростка на обратной связи от близких

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка



На доске нарисовано Окно Джохари (*слайд 13*).



1.

Слепое пятно

Педагог. Сегодня мы продолжим расширять область знаний о себе, опираясь на Окно Джохари. На предыдущих встречах вы делились тем, что, возможно, было известно не всем или не было известно никому. Используя своё Окно, отметьте, насколько расширилась область вашей Арены по сравнению с прошлым занятием.

Вопросы для обсуждения

- Как это повлияло на ваше собственное самочувствие и общую атмосферу в классе?



2.

Игра «Расскажи мне, расскажи»

Каждый ученик рисует композицию из 15 геометрических фигур разного размера, которая метафорически отражала бы его внутренний мир. Затем он переворачивает этот листок до окончания игры.

Педагог. У каждого из нас есть некое представление о себе. Кроме того, мы хотим выглядеть определённым образом в глазах других. И все наши поступки отражают это желание. Предлагаю вам небольшой эксперимент. Разбейтесь на пары. Определите в паре, кто из вас начнёт первым. Второй участник берёт в руки чистый лист бумаги и карандаш. Первый участник описывает свой рисунок словами (!) так, чтобы второй мог его воспроизвести. Смотреть на результат пока нельзя. Затем вы меняетесь ролями. Теперь второй участник описывает свой геометрический «внутренний мир», а первый по описанию воспроизводит его на бумаге. Когда

- Как ещё можно узнать о себе? Где эта область на схеме?
- Как вы думаете, стоит ли двигаться по этому пути? Почему вы так считаете?

Я предлагаю вам небольшой игровой эксперимент.

оба «портрета» будут готовы, можете обменяться и сравнить их с оригиналами.

Вопросы для обсуждения

- Поделитесь, пожалуйста, своими результатами. Насколько велики расхождения между оригиналом и копией?
- Как вы думаете, в чём причина расхождений?
- Такие же искажения происходят и в общении: далеко не всегда наши представления о себе совпадают с восприятием нас окружающими. Что на это влияет, как вы считаете?
- У кого копия получилась близкой к оригиналу? Как вы взаимодействовали в паре?
- Сформулируйте, пожалуйста, несколько «секретов» взаимопонимания.

Педагог фиксирует ответы на доске.

3.

5 на 5

Педагог. Сейчас вы можете попросить пятерых одноклассников прояснить ваше Слепое пятно. У вас есть пять листочков. Напишите на каждом из них своё имя. Оцените, к встрече с какой информацией вы сейчас готовы — с одобрением или с пожеланием. Поставьте в углу каждого листочка плюс или минус, где плюс — это просьба написать ваши сильные стороны, которые проявляются в общении и притягивают к себе людей, а минус — то, что отталкивает и мешает общаться. Раздайте листочки разным людям. Каждый может дать обратную связь пятерым одноклассникам. Когда будете писать на листочке с пометкой «минус», пожалуйста, помните, что ваша задача не выплеснуть свой негатив, а дать конструктивную обратную связь, чтобы помочь человеку увидеть ещё одну сторону себя и, возможно, измениться. Грубость и оскорбительные высказывания недопустимы. У вас 15 минут.

Соберите свои листочки, поблагодарив друг друга за обратную связь.

Вопросы для обсуждения

- Насколько неожиданными оказались реплики одноклассников?
- Как вы себя в связи с этим чувствуете?
- Как вы реагировали на плюсы? А на минусы?
- Задумайтесь, почему вы выбрали вариант услышать только положительные или только отрицательные высказывания.
- Насколько общение является эффективным инструментом самопознания?
- Какими способами люди выражают своё мнение друг о друге?
- Каким должно быть общение, чтобы оно помогло понять себя и других, а не причиняло боль и обиду?
- Что мы можем добавить в наше Соглашение по итогам сегодняшнего занятия, чтобы общение в классе стало безопаснее, приятнее и полезнее?



4.

Я глазами своих близких

Педагог. Посмотрите на себя глазами своих близких: родителей, брата или сестры. Как вы думаете, какими они вас видят? Поговорите с ними об этом. На-

сколько их представления о вас совпадают с вашими представлениями о себе? В чём причина расхождений, если они есть?



- *Брегман П.* Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других. М., 2019. Гл. 3.
- *Саймон С.* Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017.

Цель занятия

Познакомить с основами ненасильственного общения.

Планируемые результаты

Подросток:

- осваивает технику ненасильственного общения (ННО);
- получает возможность отработки умения безоценочно описывать факты, идентифицировать и называть свои эмоции, осознавать свои потребности и формулировать просьбы.

Материалы

Флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры, распечатанные по количеству участников Приложения 5–8, 10–11, разрезанное на карточки Приложение 9, бумага, ручки, слайды 14–15.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1*	2	Трудности диалога	Актуализировать проблемы общения. Погрузить в тему занятия
2*	7	Жираф и Волк	Познакомить с метафорой Розенберга о насильственном и ненасильственном общении
3	30	Техника ННО	Разобрать четыре шага ННО. Дать возможность попрактиковаться в отдельных шагах техники
4	30	Практикум	Дать возможность использовать технику ННО для решения конкретных ситуаций
5	10	Подведение итогов	Обобщить полученные знания и опыт. Ответить на вопросы
6		Продолжаем практику ННО	Способствовать развитию навыка ненасильственного общения

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

Для того чтобы подростки овладели хотя бы основами ненасильственного общения, рекомендуется посвятить этой теме спаренный урок или два урока подряд. Кроме того, желательно обращаться к языку Жирафа в повседневном общении.

1* Трудности диалога

Педагог. Мы сами регулируем площадь Арены. Мы можем увеличить её, познавая себя через других и раскрывая себя другим. Но и здесь могут случиться искажения. Ведь не всегда просто сказать так, чтобы тебя поняли правильно. И понять другого человека

тоже бывает непросто. На ком лежит ответственность за достоверность передаваемой информации? На передающем или получающем? Как нужно говорить, чтобы тебя поняли, и слушать, чтобы понимать?



2.*

Жираф и Волк

Педагог. Автор книги «Язык жизни. Ненасильственное общение» Маршалл Розенберг (*слайд 14*) предложил понятную модель, которая позволяет договариваться с уважением, без давления, без требований и насилия, — **ненасильственное общение (ННО)**.

Он использовал метафору для обозначения двух стилей общения: **насильственного** — язык **Волка** и **ненасильственного** — язык **Жирафа**.

У Волка мало вариантов действия: ссориться, подчиняться или убегать. Часто этот язык внушает страх, вину, стыд. Пример использования «волчьего» языка: «Да Сашка двоечник! Что у него спрашивать? Он никогда ничего не делает!»

В отличие от Волка, Жираф умеет выражать в беседе собственные чувства и потребности. Это умение — главная составляющая ненасильственного общения, которое именно поэтому именуется также «чутким общением». Поскольку жираф — существо, у которого самое большое сердце среди всех наземных животных, а его длинная шея позволяет обозревать окрестности с достаточной высоты, он был выбран символом чуткого понимания.

Жираф символизирует язык жизни и партнёрства, способствующий душевной близости и объединению. Говорить на языке Жирафа — значит говорить от сердца. Жираф не даёт оценок, не обвиняет, не требует и не угрожает. Он объективен в видении и понимании своих чувств и потребностей, а также чувств и

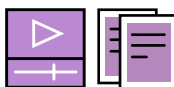
потребностей других людей. Пример использования языка Жирафа: «Когда ты громко разговариваешь (наблюдение), я начинаю злиться (эмоция), потому что дома мне хочется тишины (потребность). Говори, пожалуйста, тише (просьба)».



Когда люди говорят, чего они хотят друг от друга, вместо того чтобы говорить о том, что не так в другом, появляется возможность примирения.

Маршалл Розенберг

Волки и Жирафы не только говорят, но и слышат! Можно слушать так, как это делает Волк, и воспринимать слова собеседника в качестве нападок, упрёков, оценок и т. п. Или же, слушая ушами Жирафа, услышать сообщение о нереализованной потребности и связанных с этим чувствах.



3.

Техника ННО

Педагог. Ненасильственное общение состоит из четырёх основных компонентов — **шагов**, которые присутствуют всякий раз, когда вы хотите обратиться к кому-то с просьбой или понять, чего хочет другой человек. М. Розенберг называл их **простыми, но не лёгкими** (*слайд 15*).

Рассмотрим подробнее каждый из этих шагов и сразу попрактикуемся в их использовании.

Шаг первый. Наблюдение. «Что я вижу или слышу? О чём идёт речь?»

Ключевым навыком здесь является наблюдение **без оценивания**. Есть нечто или происходит нечто, что мы видим, слышим, оно может нам нравиться или не нравиться. Важно констатировать это как есть, как это зафиксировала бы видеокамера.

Например: «Сейчас два часа ночи, я слышу, что у тебя играет музыка» — установленный факт. Тем временем «Сейчас слишком поздно для подобных действий» — оценка.

Как вы думаете, почему люди часто не соглашались с оценками?

Потому что смотрят на вещи по-разному, но непроверяемые факты создают точки соприкосновения для разговора.

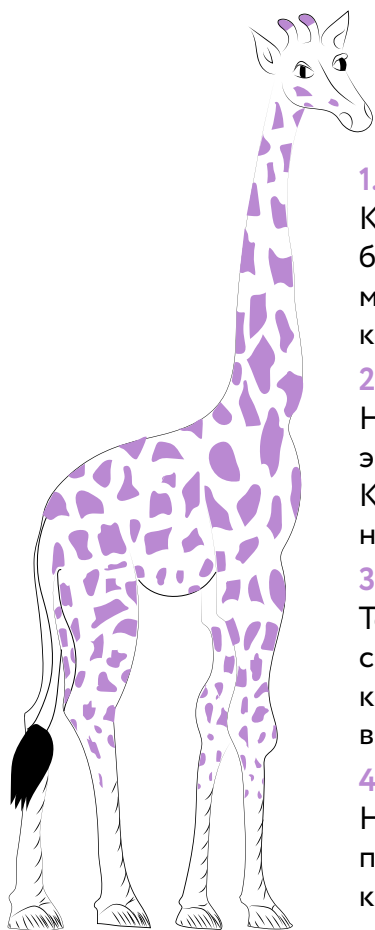
«Когда я вижу / слышу...» — вот чистая языковая формула для наблюдения.

Участники получают бланк *Приложения 5*. Им даётся 3 минуты на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Педагог.

Шаг второй. Эмоции. «Что я чувствую?» вместо «Как я истолковываю это?».

Например, мы можем быть встревожены, обрадованы, смущены, разочарованы, растроганы или грустны. Если же мы при этом говорим: «Я чувствую, что Анна Ивановна меня не любит!», то своим высказы-



Четыре шага ненасильственного общения

1. Наблюдение

Ключевым навыком здесь является описание фактов без оценивания. Есть нечто или происходит нечто, что может нам нравиться или не нравиться. Важно это констатировать как есть.

2. Эмоции

На данном этапе мы фокусируемся на собственных эмоциях, ощущениях, которые вызваны происходящим. К ним мы тоже относимся безоценочно, наблюдаем за ними, фиксируем в сознании и искренне озвучиваем.

3. Потребности

Теперь мы определяем потребности, связанные с нашими эмоциями. После осознания этих трёх компонентов становится возможным честно и ясно выразить свои чувства.

4. Просьба

На этом этапе необходимо выразить просьбу, пожелание, но ни в коем случае не требование к собеседнику.

ванием выражаем собственное толкование поведения человека.

Мы сможем лучше выражать свои чувства, если будем использовать слова, которые описывают определённые эмоции, а не слова, описывающие общее состояние. Например, если мы говорим: «Я чувствую себя хорошо», слово «хорошо» может означать, что вы «счастливы», «обрадованы», «спокойны». Возможны и другие оттенки эмоций. Такие слова, как «хорошо» и «плохо», не дают слушателю проникнуться тем, что мы на самом деле чувствуем.

Участники получают бланк *Приложения 6*. Им даётся 3 минуты на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Педагог. Почему важно говорить о своих эмоциях?

Шаг третий. **Потребности.** «В чём я нуждаюсь?» вместо «Как я этого достигну?».

Теперь определяем потребности, связанные с нашими эмоциями. Мы высказываем потребность, которая стоит за движущим чувством. Это может быть потребность в свободе, безопасности, независимости, покое, признании и т. д. Смотря на мир глазами Жирафа, мы используем собственные чувства как чёткие сиг-

налы, указывающие на потребности, которые в данный момент нуждаются в реализации. Наши чувства подобны цветным лампочкам-детекторам, которые подключены к особому источнику энергии — потребностям.

После осознания этих трёх компонентов становится возможным честно и ясно выразить свои эмоции и чувства, осознать их истинные причины.

«Я испытываю... (чувство), потому что я нуждаюсь в..., потому что для меня важно... (потребность)!» Вот словесная формула, которая наводит мостик от чувств к потребностям.

Участники получают бланк *Приложения 7*. Им даётся 3 минуты на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Педагог.

Шаг четвёртый. **Просьба.** «Ты не мог бы?...» вместо «Ты должен, иначе я!...».

Следующий этап — выражение просьбы, пожелания, но ни в коем случае **не требования** к собеседнику.

Просьба должна быть высказана ясно, конкретно, позитивно, без претензий.

«Ты не мог бы скорее разгрузить посудомоечную машину?»

Является это высказывание просьбой или требованием, зависит от того, может ли человек, к которому мы обращаемся, сказать «нет», без того чтобы наши отношения испортились, или он должен учитывать наше возможное недовольство.

Что именно может другой человек (или мы сами!) сделать здесь и сейчас для того, чтобы пойти навстречу нашим потребностям? Безусловно, реализуя при этом и свои собственные. Ведь в понимании ННО другой человек выполняет просьбы, поскольку это отвечает его собственным потребностям, например его потребности в контакте, понимании и прочем, но ни в коем случае не из чувства вины, стыда, страха или по принуждению. Просто потому, что это взаимно обогатит нашу жизнь.



4. Практикум

Педагог предлагает участникам объединиться в тройки и раздаёт карточки с ситуациями (*Приложение 9*).

Два участника разыгрывают ситуацию, третий — исполняет роль наблюдателя, затем даёт обратную связь: получилось ли построить высказывание по правилам ННО, было ли оно уместно в данном случае, как это выглядело со стороны (построение фразы, искусственность или естественность высказывания).

После обсуждения в тройках организатор предлагает представить ситуации в общей группе.

Участники получают бланк *Приложения 8*. Им даётся 3 минуты на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Важные заметки

В зависимости от темпа, в котором продвигается группа, и ваших ресурсов можно подробнее останавливаться на проработке отдельных шагов. Не стоит торопиться и ограничиваться только теоретическим описанием техники. Без «пробы пера» на занятии подростки не перенесут знания в поведение.

Вопросы для обсуждения

- Конструктивен ли найденный выход, соответствует ли он правилам ННО?
- Что чувствовали участники, когда разыгрывали эту ситуацию?

Если ситуация не разрешена, выход ищется совместно, в общей группе; затем ситуация вновь разыгрывается, после чего группа даёт обратную связь тройке.

5. Подведение итогов

Вопросы для обсуждения

- Чем, по вашему мнению, отличается такой способ общения?
- Почему он менее конфликтный?
- Какую реакцию он может вызывать?

- В каких ситуациях можно пользоваться языком Жирафа?

Обсуждаются моменты, которые остались непонятными, вызывающими сомнения.



6. Продолжаем практику ННО

Педагог раздаёт участникам «шпаргалки» по технике ННО (*Приложение 10*) и бланки с ситуациями (*Приложение 11*). Предлагает им выполнить задание, познакомить с ННО членов своей семьи и исполь-

зовать его в повседневной жизни, а также отмечать успешность выполнения и эффективность, обращая внимание на свои чувства и реакцию окружающих.

Цель занятия

Создать условия для самораскрытия и развития системной рефлексии.

Планируемые результаты

Подросток:

- использует метафору для описания собственного внутреннего мира;
- осознаёт некоторые личностные особенности и оценивает их влияние на собственную успешность.

Материалы

Слайды 16–22, Приложение 12.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	15	Воплощённый смысл	Способствовать развитию эмпатии, критического мышления. Создать предпосылки для дальнейшей творческой работы
2	30	Портрет из сумки	Создать условия для выражения себя через метафору. Способствовать самораскрытию и укреплению самооценки
3		Маячок	Способствовать осознанию своих мотивационных ресурсов и обращению к ним в случае необходимости

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка



На экране демонстрируются слайды с изображением скульптур (*слайды 16–22*). На учительском столе или на полу у доски находится композиция, инсталляция из школьных предметов и учительских принадлежностей.





1.

Воплощённый смысл

Педагог. Всё, что человек создаёт, условно можно поделить на две группы: предметы (или материальный мир) и идеи и смыслы (нематериальный мир). Как вы думаете, что можно отнести в ту или другую группу?

Куда относится подкова?

А подкова, висящая над дверью?

В какой момент подкова перестаёт быть просто материальным объектом?

В какую группу вы отнесли бы книгу? Почему?

Что рождается сначала — идея, смысл или предмет? Приведите примеры.

Я вам предлагаю поискать смысл, воплощённый в форме. Рассмотрите скульптуры на слайдах.

Вопросы для обсуждения

- Какие смыслы вы здесь видите?
- Как вы понимаете идею, которую в каждый объект вложил автор?

■ Что вы чувствуете, глядя на эти скульптурные композиции и инсталляции? Какие мысли у вас возникают?

■ Чувствуете ли вы связь с какой-то из них? Как вы это чувствуете? Что вас связывает?

■ Педагог предлагает посмотреть отрывок из к/ф «Принц Флоризель» (реж. Е. Татарский, 1979), когда принц Флоризель получает заказной портрет Клетчатого и демонстрирует его преступникам. Необходимый контекст: принц Флоризель занимается частным сыском. Его новое дело связано с известным в определённых кругах преступником по кличке Председатель или Клетчатый. Принц просит художника нарисовать фоторобот преступника по имеющимся описаниям.

Вопросы для обсуждения

- Почему принц Флоризель засомневался в качестве выполненного портрета?
- Что свидетельствует о мастерстве художника? ■



2.

Портрет из сумки

Педагог. Человек отличается от животного своей способностью наделять смыслами объекты и выдвигать идеи. Я предлагаю вам прямо сейчас проявить эту способность и создать из содержимого своей сумки скульптурную композицию, которая будет вашим символическим портретом. Вспомните своё Окно Джохари и те качества, которые вы открыли в себе и открыли другим о себе. Каждый предмет вашей скульптуры — это метафора какой-то вашей черты характера, умения, способности, статуса и т. д. Вот что получилось у меня (см. «Подготовка» выше).

Важные заметки

Необходимо заранее продумать свою скульптурную композицию: будет ли она олицетворять вас как педагога или как личность в целом. Чем честнее и глубже будет ваше творчество, тем больше будет доверия к вам и к занятиям.

Вопросы для обсуждения

- Представьте, пожалуйста, свою скульптуру, раскрывая смысл деталей (сначала педагог представляет свою, потом ребята в группах по четверо обмениваются информацией о своих скульптурах, после чего можно предложить свободно передвигаться по классу, знакомиться с работами других одноклассников).
- Поделитесь, пожалуйста, опытом создания своей композиции. Что вы чувствовали? Какие мысли вас посещали? Как вы оцениваете результат?

■ Что значит для вас опыт создания метафорической композиции, олицетворяющей вас?

■ Посмотрите ещё раз внимательно на своё творение, почувствуйте его. Что бы вы сказали об этом человеке, если бы не были с ним знакомы? (Можно предложить обменяться мнениями внутри группы или в паре, попросив назвать сильные стороны композиции и то, что вызывает тревогу.)

■ Возможно, вам захочется усовершенствовать (добавить, изменить, убрать, переосмыслить и т. д.) свою композицию. Вы можете сделать это.

■ Исходя из чего вы вносили изменения в свои скульптуры? Какое желание вас подталкивало сделать это? Что вы сейчас чувствуете, глядя на свою работу?

■ Вспомните о своей актуальной цели и найдите те ресурсы, которые помогут вам её достичь. Если вам покажется, что чего-то не хватает, вы можете добавить это.

■ Посмотрите ещё раз на работы друг друга. Изменилось ли ваше представление о ком-то благодаря этой работе? Что на это повлияло?

Важные заметки

Основные задачи данного упражнения — укрепление веры в себя за счёт усиления внутренних ресурсов, раскрытие новых смыслов, что возможно только при поддерживающей обратной связи. Иногда для обнаружения ресурса нужно посмотреть на предмет шире.

Можно обратить внимание подростков на разный смысл одних и тех же символов у разных людей и, наоборот, на универсальность какой-то символики (здесь можно привести примеры универсальной символики, широко используемой в разных культурах), на то, как внешний атрибут может олицетворять какую-то внутреннюю черту хозяина (например, очки как желание получше рассмотреть, разобраться в предмете), на многогранность символа, на возможность расширить значение символа и таким образом обрести дополнительные качества.

■ **Педагог.** У вас есть возможность поделиться своими сильными качествами с теми, кому они могут пригодиться. Это может быть один или несколько человек. Нужно просто подойти к человеку и предложить: «Я могу с тобой поделиться... Тебе это нужно?» Ни в коем случае не следует вручать что-то со словами: «Тебе это надо!» У вас также есть возможность получить необходимый вам дополнительный ресурс от тех, у кого он уже есть. Для этого вы можете просто подойти к обладателю ресурса и спросить: «У тебя есть... Ты мог бы со мной этим поделиться?» Не стоит говорить: «Дай мне...» На просьбу вы всегда можете ответить отказом, это ваше право и ваш выбор. Когда вы чем-то делитесь,

не нужно доставать этот символ из скульптуры. Вы можете использовать любые другие предметы, обосновывая свой выбор (например, простую скрепку можно превратить в массу полезных вещей). А когда вы принимаете новый ресурс, обязательно включайте его в свою композицию.

Вопросы для обсуждения

- *Кто обогатился новыми ресурсами?*

Обычно мы придерживаемся привычных стратегий поведения. Сейчас я предлагаю вам осознать их. Вы можете не отвечать на мои вопросы вслух, но, пожалуйста, ответьте на них про себя.

- *Когда вам что-то нужно, просите ли вы это или обходитесь так? Почему?*
- *Охотно ли вы делитесь по собственной инициативе, или считаете, что сами попросят, если нужно? Почему?*
- *Как вы реагируете на «Нет, не надо» или «Нет, не дам»? Почему?*
- *Что нового вы узнали о себе сегодня? О чём бы вам хотелось подумать? ■*



3.

Маячок

Педагог. Сформулируйте свои ближайшие задачи. Запишите, какие качества вы должны проявить, чтобы решить их. Найдите какие-нибудь символы, олицетворяющие эти качества. Поставьте их на видное ме-

сто, и в тот момент, когда почувствуете, что уклоняетесь от поставленных задач, они послужат вам поддерживающими маячками.



- Саймон С. Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017.

Цель занятия

Способствовать самопринятию.

**Планируемые
результаты***Подросток:*

- осознаёт качества, которые мешают ему принимать себя;
- получает опыт самопринятия.

Материалы

Листы формата А5, мультфильм «Мистер Безразличный», отсканированное в необходимом количестве Приложение 13.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Кто он – Мистер Безразличный?	Организовать обсуждение причин того или иного поведения на примере героя мультфильма
2	10	Такая разная любовь...	Создать условия для разговора о проявлениях любви
3	25	Что мешает принимать себя?	Способствовать развитию позитивного мышления и самопринятию
4		Мысли по поводу...	Способствовать самопринятию

ХОД ЗАНЯТИЯ**1.****Кто он – Мистер Безразличный?**

Посмотрите мультфильм «Мистер Безразличный» (реж. Arvasb Feiz, BadStache Animation Studio).

Вопросы для обсуждения

- Мультфильм называется «Мистер Безразличный». Почему главному герою дали такое имя?
- Как вы думаете, какие его убеждения поддерживают такое поведение?
- Что заставило его изменить поведение?
- Как изменилось при этом его эмоциональное состояние? Как вы думаете, почему?
- Что могло так повлиять на него, что он стал Безразличным?

Важные заметки

Здесь мы снова приходим к идее о том, что можем влиять на эмоциональное состояние другого человека. Часто это имеет довольно серьёзные последствия. Наш выбор и ответственность состоит в том, повесим ли мы на человека ярлык «непригоден», или окажем поддержку и поверим в его лучшие намерения. Необходимо помнить, что любое поведение имеет свои причины.



2.

Такая разная любовь...

Педагог. Одной из базовых потребностей человека является его потребность в связанности, принадлежности к определённой группе и принятии значимой группой. Эта потребность напрямую связана с безопасностью. Представьте себя в ситуации, когда все вокруг настроены враждебно к вам... Как вы себя чувствуете? И вдруг появляется кто-то, кто вас принимает, признаёт своим. Как изменилось ваше состояние? Мы всегда находимся в поисках подтверждения того, что мы любимы и приняты.

Психологи различают любовь условную и безусловную. Условная любовь предполагает выполнение некоторых *условий* для получения-дарения любви (например: «Вы даже айфон мне не можете купить, а ещё говорите, что любите!»). Безусловная любовь предполагает принятие без условий, подразумевая, что любят не за что-то, а просто так. Часто мы выбираем любить за что-то и быть любимыми просто так. В группах по четверо я предлагаю вам подумать над следующими вопросами (7 минут).

Вопросы для обсуждения

- Как проявляет себя любовь?
- С какими эмоциями связана любовь?
- Как мы понимаем, что нас любят?
- Как мы транслируем свою любовь? Через какие действия, поступки?

Желающие, поделитесь, пожалуйста, своими мыслями.



3.

Что мешает принимать себя?¹

Педагог. Любовь к другому начинается с любви к себе, которая тесно связана с принятием себя. Попробуйте оценить по 10-балльной шкале степень принятия себя. Результат запишите. Потом мы к нему вернёмся.

В течение 10 минут напишите как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя или принять себя полностью, если, конечно, у вас есть такие причины.

Затем в готовом списке вычеркните всё то, что относится к общим правилам, принципам (например, «любить себя нескромно», «человек должен любить других, а не себя»). Похожие высказывания обычно являются лишь ширмой, за которой человек прячется от реальности. Пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами. (Участники работают самостоятельно в течение отведённого времени.)

Перед вами список ваших недостатков. Это список — короткий или длинный — того, что портит вам

■ Посмотрите мультфильм «Влюбчивая ворона» (реж. М. Муат, «Союзмультфильм», 1988). Обсудите впечатления и мнения подростков о его героях. Предложите ребятам сформулировать убеждения каждого героя о любви. Спросите, как они это поняли, какие слова и поступки персонажей мультфильма подтверждают их предположения. ■

Важные заметки

Любовь здесь рассматривается в самом широком смысле.

1) Без любви невозможны забота и благодарность. Это одновременно её источник и результат, своего рода эстафетная палочка любви. И если ваши подростки затрудняются по разным причинам говорить о любви в классе, вы можете предложить им эту метафору как возможность влиять на отношения и расширить пространство любви.

2) Высока вероятность, что подросткам будет интересно поговорить о любви. Можно продолжить этот разговор на уроках литературы, истории, обществознания или предложить участникам самостоятельно организовать классный час, посвящённый этой теме. Считаем интересным и полезным познакомить подростков с представлениями о любви в разные времена, начиная с Античности.

жизнь. Поработаем над ним. Прежде всего подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а кому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, даже посчитали достоинствами? Вычеркните эти пункты. Если они не могут помешать вам любить другого человека, то не смогут помешать любить и себя.

Теперь отметьте те черты, те недостатки, преодолеть которые вы помогли бы другому человеку. Почему бы вам не сделать то же для самого себя? Почему не помочь самому себе? Составьте из них отдельный список, а из этого — вычеркните. Много ли осталось?

С оставшимися недостатками можно поступить таким образом: скажите себе, что они у вас есть и надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Вы же не откажетесь от любимого человека, если узнаете, что некоторые его привычки вас, мягко говоря, не устраивают? А если откажетесь, то постоянные разочарования и одиночество могут стать ва-

¹ См.: Стишенков И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. СПб., 2008.

шими жизненными спутниками, ведь в каждом человеке есть как плюсы, так и минусы.

Вопросы для обсуждения

- Что вы чувствовали, когда вычёркивали свои недостатки? Что чувствуете сейчас?
- Легко или трудно вам было воспринимать себя позитивно? Легко ли принимать и одобрять себя?
- Снова оцените степень принятия себя. Изменилось ли это значение? Как вы в связи с этим себя чувствуете?
- Посмотрите на своих одноклассников. Изменилось ли ваше восприятие других людей?

Я предлагаю вам подумать о том, что важного мы могли бы внести в наше Соглашение о взаимоотношениях.

Важные заметки

Вполне вероятно, что в вашем классе будут те, кто скажут, что они себя абсолютно принимают и любят такими, какие они есть. Вы можете предложить им записать те качества, которые они хотели бы в себе воспитать, усилить, скорректировать, а также сформулировать советы тем, кто не принимает себя, но очень этого хочет.



Мысли по поводу...

Педагог.

1) Прочитайте дома декларацию самооценности Вирджинии Сатир (*Приложение 13*) и обсудите её вместе с близкими. Поделитесь своими мыслями по поводу прочитанного.

2) Заведите «Разговор о любви» на Открытой стене. Вы можете делиться там своими мыслями, вопросами. Возможно, на ней вы найдёте ответы или сможете кому-то найти ответы.



- Брегман П. Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других. М., 2019. Гл. 4, 5.
- Магун А. Что такое любовь?
URL: <https://arzamas.academy/search?query=магун+ЧТО+ТАКОЕ+ЛЮБОВЬ> (дата обращения: 01.06.2020).

Цель занятия

Способствовать осознанию своей мечты и мотивировать на движение к ней.

**Планируемые
результаты**


Подросток:

- формулирует свои желания;
- планирует первые (следующие) шаги в сторону реализации целей;
- получает опыт использования одного из инструментов самомотивации.

Материалы

Листы формата А3 для каждого ученика, фломастеры, маркеры, цветные карандаши, стикеры, отскерокопированное и разрезанное на карточки Приложение 14, любая приятная медитативная музыка (15 минут).

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	15	Что я думаю о мечте?	Создать условия для размышления о мечте, её смысле и значении
2	15	Мои мечты и ценности	Создать условия для формулирования своих желаний и соотнесения их со своими ценностями
3	15	Записка из будущего	Способствовать развитию умения самомотивации
4		Мечты, мечты...	Поддержать в подростках желание мечтать

ХОД ЗАНЯТИЯ**Подготовка**

При входе в класс ребята разбирают заранее заготовленные карточки с цитатами о мечте из *Приложения 14* (в результате должны сложиться группы по четверо, где основанием для объединения будет одна и та же цитата).



1.

Что я думаю о мечте?

Педагог. У каждого из вас в руках цитаты. Их несколько, и все они связаны одной темой. Пока объединитесь, пожалуйста, в группы по цитатам так, чтобы у всех было одно и то же высказывание. Обсудите его в группе, выскажите аргументы «за» и «против». Выберите какую-то одну позицию и пе-

ред классом попробуйте доказать её верность или ошибочность.

По окончании выступления групп попросите желающих высказать собственное мнение по вопросу «Зачем человек мечтает? Какой в этом смысл?».



2.

Мои мечты и ценности

Включите приятную, расслабляющую музыку.

Педагог. Сядьте поудобнее. Прислушайтесь к своему дыханию... Выдохните всё напряжение в теле... Вы наверняка когда-либо мечтали и знаете это состояние. Позвольте мечтательному настроению случиться у вас прямо сейчас. Мечтайте и записывайте. Не ограничивайте себя ни в чём. Сейчас вы — волшебники! И ваши возможности безграничны.

Запишите не менее десяти желаний. У вас на это 5 минут. Теперь подумайте и за следующие 5 минут запишите свои жизненные ценности.

Соотнесите два списка. Насколько желания соответствуют вашим ценностям? Как ценности влияют на ваши мечты?

■ Разделите класс на подгруппы. Предложите им за 10 минут написать список возможных жизненных ценностей (не личных, а общепринятых). После того как все озвучат свои списки, можно предложить подгруппкам классифицировать названные ценности. Группы могут быть такими: разные сферы жизни, качества, отношения с другими людьми и т. д. Затем каждый участник составляет рейтинг его личных ценностей.



3.

Записка из будущего

Педагог. Представьте себе, что ваши мечты осуществились. Прочитайте их ещё раз, но так, словно всё уже сбылось. Какие эмоции вы при этом испытываете? Сколько вам лет? Кто рядом с вами? Где вы? Кто вы? Это действительно то, что вы хотели? Будьте в этом состоянии некоторое время для того, чтобы черкнуть записку себе в прошлое, тому, кто учится сейчас в классе ... (номер класса) в школе ... (номер школы). Напишите, что вам помогло реализовать мечту, можете что-то посоветовать и обязательно поддержите! У вас всего 10 минут.

Цель этого упражнения — дать возможность участникам задуматься над тем, что важно для каждого. Поэтому не обязательно озвучивать варианты вслух.

Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, совпадают ли ваши ценности с ценностями ваших друзей, одноклассников? Как вы это понимаете?
- Поддерживаются ли ваши ценности вашим окружением?
- Есть ли среди ваших ценностей такие, которые не поддерживаются вашими друзьями? Как вы решаете эту дилемму?

Педагог. Мы все являемся носителями ценностей. Не все мы это осознаём, но все ценности точно влияют на наши поступки и наш выбор. Иногда только в ситуации выбора мы понимаем, что же для нас является важным. И наши мечты, несомненно, отражают наши ценности. Поэтому посмотрите на них ещё раз внимательно и задумайтесь, из какой ценности родилась та или иная мечта. Возможно, у вас дополнится один из списков, а может быть, и оба. ■



4.

Мечты, мечты...

Педагог.

1) Поговорите со своими близкими и друзьями о мечте. Поделитесь своими мыслями, опасениями, надеждами. И обязательно ищите поддержку! Ищите тех, кто за вас!

2) Поделитесь своими мечтами на Открытой стене. Это могут быть не только записи, но и картинки, рисунки, вырезки.

¹ Соловьёв Л. В. Повесть о Ходже Насреддине. Возмутитель спокойствия. М., 2008.

Цель занятия

Способствовать формированию активной позиции по отношению к своей мечте.

Планируемые результаты

Подросток:

- формулирует свои желания;
- планирует конкретные шаги в сторону реализации целей;
- осознаёт свои достижения в освоении материала курса;
- формулирует запрос на будущее.

Материалы

Листы формата А3 по количеству групп, фломастеры, маркеры, цветные карандаши, стикеры, слайд 23.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	А может, не надо?	Сформулировать возможные препятствия в движении к цели
2	20	Прямо пойдёшь – к мечте придёшь	Создать условия для поиска ресурсов в преодолении трудностей
3	15	Подведение итогов	Систематизировать полученные на занятиях знания и опыт. Способствовать развитию системной рефлексии и созданию мотивации на дальнейший рост
4*	10	Благодарность	Создать позитивный настрой

ХОД ЗАНЯТИЯ



Подготовка

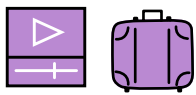
На доске нарисован человек и звезда как символ мечты.

1. А может, не надо?

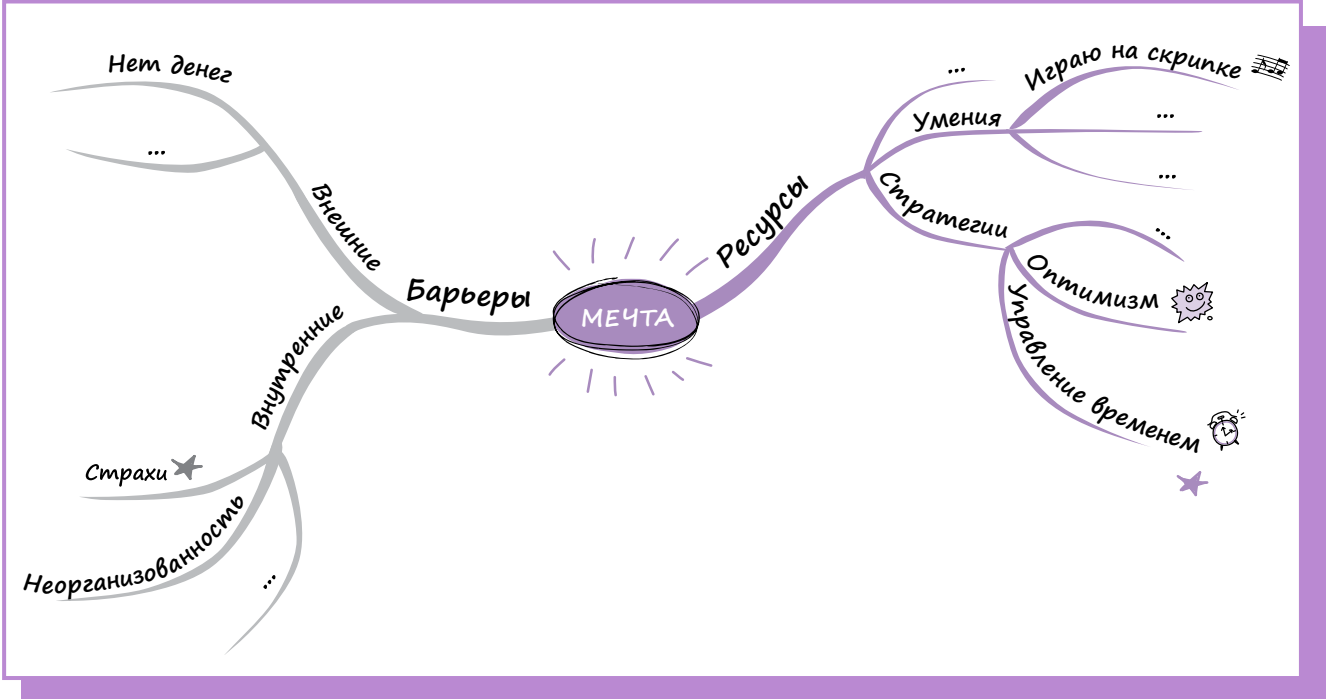


Педагог. Представьте себе, что вы отправляетесь в путь по направлению к мечте. Что может помешать человеку пройти этот путь? Запишите свои ответы на стикерах.

По цепочке называйте свою «помеху» и приклеивайте её между человеком и звездой. Если «помеха» дублируется, приклеивайте её над дубликатом.



2. Прямо пойдёшь – к мечте придёшь



Педагог. Так уж сложилось, что путь бывает негладким. И наш тоже оказался не без препятствий. Но мы всё-таки решаемся отправиться в дорогу. А для этого сначала нужно собрать багаж. Наш багаж – это нематериальные ресурсы, которые помогут, во-первых, преодолеть уже имеющиеся препятствия и, во-вторых, держать курс.

Объединитесь, пожалуйста, в группы с теми, с кем вы готовы начать этот путь. Одно условие: вас не

должно быть больше шести человек. Ваша задача – собрать багаж: умения, знания, стратегии – всё, что поможет вашему движению. Если у вас этого пока нет в наличии, но вы знаете, что оно вам точно необходимо, – отмечайте звёздочкой как задачу.

Свои ответы оформите на отдельном листе. У вас 20 минут. Вы можете выбрать любую форму ответа, например по типу интеллект-карт Тони Бьюзена (слайд 23).

По окончании каждая группа представляет свой багаж.

Важные заметки

Вы можете предложить свои варианты, чтобы расширить горизонты видения подростка. Один из вариантов поддерживающих стратегий описан в книге Беверли Бэтчел «Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их»¹. Автор предлагает десять стратегий продвижения к успеху:

- 1) Управляй своим временем.
- 2) Будь увереннее в себе.
- 3) Настройся на позитив.
- 4) Визуализируй успех.

- 5) Проси о помощи.
- 6) Окружи себя теми, кто тебя поддерживает.
- 7) Пусть тебя вдохновляют примеры.
- 8) Мотивируй себя наградой.
- 9) Измеряй важные показатели.
- 10) Вдохновляй себя словами.

■ Все ресурсы можно разделить на две «повозки». В одной лежит то, что уже есть, в другую складываются задачи: чему нужно научиться, от чего избавиться, что следует уже начать делать и т. д. Наверняка в классе чьи-то дефициты могут быть закрыты чьими-то ресурсами (если, конечно, ребята договорятся). И это хороший повод организовать совместную полезную деятельность по обмену знаниями и умениями. ■



3.

Подведение итогов

Предложите ребятам вспомнить в малых группах пройденное содержание: факты, темы, вопросы, обсуждения, игры.

- Далее проводится индивидуальная работа. Предложите участникам вопросники (*Приложение «Оценка»*). Их можно распечатать для каждого участника или пройти в цифровом формате. Ещё одним вариантом рефлексии может стать письмо своим близким о том, что важного и полезного было на курсе, на какие мысли натолкнуло содержание курса, какие вопросы возникли и ждут ответа,

чем хотелось бы поделиться. Это письмо не обязательно передавать по назначению. Возможно, кто-то захочет написать своим сверстникам. Кроме того, отзывы и впечатления от занятий модуля можно разместить на Открытой стене.

Поблагодарите участников за... то, что вам кажется достойным благодарности. Кратко расскажите подросткам об остальных модулях курса.

В качестве вдохновляющего финала можете использовать мотивирующий ролик «Мечтай»².

4*

Благодарность

Участники образуют два круга, внешний и внутренний, и встают лицом друг к другу. В течение 1 минуты пары обмениваются благодарностями. По сигналу педагога внешний круг делает шаг по часовой стрелке, меняя собеседника, и новые партнёры обмениваются благодарностями. И так до тех пор, пока первая пара не встретится вновь. Если время и пространство не позволяют сделать большой круг более чем из десяти пар, можно разбить класс

на четыре группы и организовать два двойных круга.

Педагог. В течение всего курса вы открывали себя и помогали в этом друг другу. Сейчас у вас есть возможность выразить благодарность каждому за что-то конкретное, что было полезно лично для вас. Оказавшись друг напротив друга, начните диалог со слов: «Я тебе благодарен за то, что...» У вас всего минута, чтобы выразить признательность. Начали.



- Аллен Д., Уильямс М., Уоллас М. Как привести дела в порядок – в школе и не только. М., 2019.
- Бэтчел Б. Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их. М., 2018.
- Мюриэл Дж., Джонгвард Д. Рождённые побеждать. 10 ключей к пониманию, почему одни люди добиваются успеха, а другие нет. М., 2019.

¹ См.: Бэтчел Б. Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их. М., 2018.

² Мечтай. URL: <https://youtu.be/AGKUR0mRZ28> (дата обращения: 01.06.2020).



КОНСПЕКТЫ

МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
И РОДИТЕЛЕЙ

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ

Цель встречи	Способствовать заинтересованному участию родителей в общении по содержанию курса.
Необходимое время	30 минут.
Планируемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> ■ Родители ознакомлены с целями, задачами и особенностями курса; ■ осознают свою роль в личностном развитии ребёнка; ■ заинтересованы содержанием курса.
Материалы	Слайды 24–25, Приложения 15–17.

КАРТА ВСТРЕЧИ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Возрастные особенности подростка в контексте развития личностного потенциала	Познакомить с фокусом программы
2	10	Об особенностях программы	Способствовать пониманию смысловой сути программы
3	10	О роли родителей. Обсуждение	Мотивировать на сотрудничество

ХОД ВСТРЕЧИ

Важные заметки

При ведении этой встречи воздержитесь от лекционного формата. Постарайтесь выстроить её как диалог. Чаще обращайтесь к родителям с вопросами: «Как вы думаете?», «Как вы это понимаете?», «Что бы вы ответили?». Их заинтересованность в теме положительно отразится на отношении детей к курсу. К описанному содержанию вы можете добавить рассказ о других возрастных особенностях детей, провести их связь с особенностями ваших подростков (культурными, индивидуальными и др.). Личный опыт родителей иногда гораздо убедительнее, чем авто-

ритетное мнение, поэтому обращайтесь к нему, выстраивая логику разговора. Здесь представлен ориентировочный сценарий, который вы можете творчески переработать, опираясь на свой практический опыт.

Педагог. Сегодня я познакомлю вас с целями и содержанием нового курса для наших ребят — развитие личностного потенциала. Мы поговорим о том, что можем сделать для того, чтобы наши дети были успешны и счастливы.

Педагог предлагает родителям ответить на следующие вопросы:

- Какими знаниями и навыками должен обладать ваш ребёнок, чтобы достичь успеха и быть счастливым?
- Какими словами вам хотелось бы описывать вашего ребёнка?

Ответы желательно фиксировать на доске или флипчарте, чтобы апеллировать к ним в дальнейших рассуждениях.



1.

Возрастные особенности подростка в контексте развития личного потенциала

Педагог. В течение жизни человек сталкивается с тремя типами ситуаций. Первый тип — ситуации самоопределения и выбора, когда необходимо ответить на вопросы: «Кто я? Зачем я? Что для меня важно? Почему это для меня важно? Куда пойти? С кем быть?» Ответы на эти вопросы определяют наше движение, наш путь. Второй тип — ситуации достижения, когда цель определена и надо двигаться к ней. Как удержать фокус и поддерживать себя в этом движении? Как оптимально организовать свою деятельность, чтобы достичь цели быстрее и с меньшими потерями? Всё, что мы имеем, в большей степени зависит от того, как мы решаем эти задачи. Третий тип — ситуации давления, когда мы вынуждены что-то предпринимать, чтобы сохранить себя и свои ценности. Далеко не все мы обладаем способностью распорядиться своими ресурсами так, чтобы из всех этих ситуаций выйти победителями. Эта способность называется личностным потенциалом, и она может развиваться. Процесс её развития начинается с рождения человека и продолжается в течение всей его жизни. Что-то мы уже сделали, сознательно или не осознавая, для своих детей, а на что-то ещё можем влиять. Об этом мы и поговорим.

Наша способность влиять на свою жизнь и управлять ею интенсивно развивается в подростковом возрасте. Среди ключевых механизмов, активно формирующихся именно в этом возрасте, — свобода и ответственность: *свобода* как специфическая форма активности, которая, во-первых, является осознанной, во-вторых, отвечает на ценностный вопрос «Для чего?» и, в-третьих, полностью управляема самим человеком¹; *ответственность* как внутренняя

регуляция, опирающаяся на ценностные ориентиры (слайд 24). От того, как эти механизмы будут сформированы у ребёнка в подростковом возрасте, зависит стратегия поведения уже взрослого человека. Это может быть импульсивное поведение без ответственности, добросовестное исполнительство без свободы или конформизм без свободы и ответственности.

Вопросы для обсуждения

- Что мы делаем для того, чтобы наши дети росли свободными и ответственными?
- Как мы влияем на формирование их системы ценностей?
- Что способствует тому, чтобы они брали ответственность за свои поступки?
- Что ещё мы можем сделать?
- Какова роль родителей и школы в этом процессе?

Важные заметки

Цель этих вопросов не в развёртывании дискуссии и поиске виноватых, а в том, чтобы расставить акценты. Поэтому задача педагога — безоценочно принять все точки зрения, вопросы и мнения участников и зафиксировать их. Фразы типа «То есть вы считаете, что правильно...», «Я правильно вас поняла, что главное...», «Иначе говоря, ваш вопрос заключается в том, что...» помогут вам в этом.

Родителям будет значительно интереснее слушать теорию с примерами, напрямую связанными с их подростками, поэтому заранее подготовьте зарисовки из жизни класса, не называя имён, а также попросите взрослых вспомнить ситуации по теме.

СВОБОДА

- осознанная форма активности
- отвечает на ценностный вопрос «Для чего?»
- управляема самим человеком



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- внутренняя регуляция, опирающаяся на ценностные ориентиры

¹ См.: Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности. М., 1993.

2.

Об особенностях программы

Педагог. Нам бы хотелось создать условия для развития личности с высокой степенью персональной ответственности, со стабильным позитивным самоотношением, внутренней опорой, основанной на личностных ценностях и собственных критериях оценки ситуации. Именно на это направлена программа «Развитие личностного потенциала подростков», которая начинается у нас в этом учебном году.

Формат занятий, проводимых в рамках модулей, отличается от традиционного урока. В них нет привычного объяснения нового материала и экспертной учительской позиции, нет и обязательного для усвоения объёма знаний. В фокусе личностное развитие подростков.

Курс имеет модульную структуру. Первый модуль направлен на сплочение класса, создание безопасной атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывая свои интересы, предпочтения, ценности.

■ Особое внимание в этом модуле уделено выработке договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. С помощью работы над Соглашением о взаимоотношениях мы хотим помочь подростку научиться принимать ответственные решения, осознанно выбирать ту или иную модель поведения, строить и сохранять мир, развивая навыки коммуникации, сотрудничества и критического мышления. При его создании важно ответить на два ключевых вопроса, которые задают общее направление:

- Как мы хотим себя чувствовать?
- Что мы для этого готовы сделать?

Речь идёт не о требованиях к другому, а о личной ответственности каждого, в том числе взрослых.

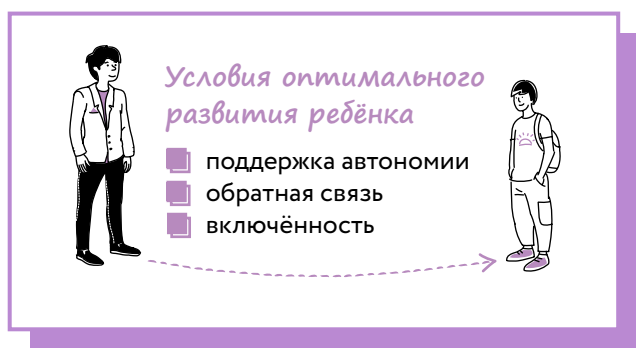
В отличие от правил и законов, Соглашение не подразумевает никаких санкций за нарушение. Выполнение договорённостей не может опираться на страх как ведущий мотив. Любое нарушение — повод подумать и обсудить, что мешает нам следовать Соглашению. Подробно о нём вам расскажут сами дети после первого занятия. Подобное Соглашение мы рекомендуем вам заключить и дома тоже. ■



3.

О роли родителей. Обсуждение

Педагог. Важным условием успешности программы, а главное, формирования зрелого человека является отношение взрослых, особенно родителей, эмоционально принимающих подростков **без ограничения их автономии**. Что это значит? Взрослый поощряет инициативу ребёнка и предоставляет ему возможность самому принимать решения и отвечать за последствия. Взрослый создаёт среду, где является проводником и даёт **конструктивную обратную связь** подростку, а также демонстрирует **включённость** — уделяет ребёнку время и внимание, при этом давая ему возможность проявлять себя (слайд 25).



Важные заметки

Предлагаем вам коротко обсудить, как конкретно могут быть реализованы эти три условия. Каким образом и в чём родители готовы поддерживать автономию? Что такое конструктивная обратная связь? Как не быть категоричным и не занимать соглашательскую позицию, а быть равноправным собеседником своего «уже-не-ребёнка»? При обсуждении вы можете сослаться на специалистов.

Венди Грольник, известный специалист по проблеме поддержки автономии в сфере детско-родительских отношений, говорит о том, что все подростки нуждаются в родительской поддержке их автономии и позволении принимать самостоятельные решения, однако указывает на интересное наблюдение: когда речь заходит о том, чтобы позволять самостоятельно справляться со школьной учёбой, подростки в одной культуре склонны усматривать в этом поддержку автономии, а в другой — недостаток заботы.

Канадский психолог Мирей Джуссем в качестве примеров поддержки автономии подростка в повседневном общении называет обратную связь, похвалу, вопросы, выражение чувств и решение проблем¹.

¹ См.: Гордеева Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее // Психологические исследования. 2010.

Возможно, во время разговора выявятся дефициты родителей, тогда вы можете предложить им дополнительные встречи, на которые будет уместно пригласить психолога.

Педагог. В конце каждого занятия даётся задание для самостоятельного выполнения, которое носит рекомендательный характер и не является обязательным, зачастую предполагает обсуждение каких-то вопросов с родителями. Мы надеемся, что это поможет вам поговорить о важных вещах и, возможно, сблизит вас ещё больше на ценностном уровне. По окончании курса мы предложим ребятам провести исследовательскую работу. Есть вероятность, что им потребуются ваша поддержка и советы. Будем очень рады вашей

му участию! И конечно, мы открыты для обсуждения и обратной связи от вас.

Чтобы вам было легче понять контекст, мы подготовили описание некоторых важных инструментов, которые ваши дети будут осваивать на занятиях (*Приложения 15—16*). Было бы здорово, если бы вы не просто прочитали и теоретически познакомились с этим материалом, но и освоили его сами. Желающих¹ мы приглашаем на практические занятия — неформальные встречи, где можно потренироваться, обсудить вопросы по теме. Надеемся, что это поможет вам поддерживать доверительные, близкие отношения с вашими подростками и в сложных ситуациях позволит быстро и наиболее безболезненно найти хорошее решение.



- *Байярд Р.* Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М., 2018.
- *Джонсон Н.* Самостоятельные дети. М., 2020.
- *Карабанова О. А.* Образ детско-родительских отношений у современных российских подростков. Портал «Детская психология» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://childpsy.ru/lib/articles/id/10301.php> (дата обращения: 01.06.2020).
- *Ньюмарк Д.* Как воспитать эмоционально здоровых детей. М., 2008.
- *Паркер М.* Важные вопросы. Что стоит обсудить с детьми, пока они не выросли. М., 2017.
- *Уинстон Р.* Как помочь ребёнку повзрослеть. М., 2018.
- *Фабер А., Мазлиш Э.* Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. М., 2012.
- *Эйстад Г.* Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей. М., 2019.

¹ Встречи не являются обязательными и проводятся, когда желание и возможности школы и родителей совпадут.

СОВМЕСТНОЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

ВСТРЕЧА-ДИАЛОГ «ВЗРОСЛЫЕ И УЖЕ-ВЗРОСЛЫЕ»

Целевая группа

Учащиеся класса, их родители (опекуны).

Необходимое время

1 час.

Задачи

- Способствовать конструктивному диалогу между детьми и родителями;
- поддержать атмосферу доверия и принятия в семье и в классе.

Материалы

Репродукции картин («Крик» Эдварда Мунка, «Опять двойка» Фёдора Решетникова, «Девятый вал» Ивана Айвазовского, «Бурлаки на Волге» Ильи Репина, «Чёрный квадрат» Казимира Малевича, «Строительство железной дороги» Василия Пугачева, «Сеятель» Жан-Франсуа Милле, «За чайным столом» Константина Коровина), или метафорические карты¹, или листы формата А3; маркеры, фломастеры и др.

КАРТА МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Ассоциации	Актуализировать некоторые трудности в межличностном общении через метафору
2*	10	Музыкальная викторина	Способствовать включению всех участников в активное взаимодействие
3	20	Я не понимаю...	Создать условия для прояснения Слепых пятен
4	20	Просьба	Способствовать доверию и принятию в семье
5	10	Мы похожи	Создать условия для сближения членов семьи, а также взрослых и подростков

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Подготовка

Об этом мероприятии необходимо заранее поговорить с родителями. Хорошо, если в нём смогут участвовать родители каждого ребёнка из группы. Есть вероятность, что потребуются предварительные встречи, на которых участникам нужно будет помочь сформулировать в корректной ненасильственной форме вопросы («Объясните, пожалуйста...») и просьбы («Мне (или *нам*) очень важно... поэтому я прошу (или *мы просим*)...») друг к другу. Очень кстати будет участие в подготовке психолога школы. Если участие всех родителей невозможно, достаточно собрать инициативную группу взрослых. Это могут быть не только родители, но и педагоги школы.

¹ В психологии — специальные ассоциативные карты.

1. Ассоциации

Участникам предлагается выбрать репродукцию (карту), отражающую их видение актуальных отношений: родителям (взрослым) — с подростком и подросткам — с родителями (со взрослыми). Затем участники обмениваются своими ассоциациями в пределах семьи. Желающие делятся впечатлениями. Если отношения в классе достаточно открытые и родители с детьми часто общаются и обсуждают какие-то вопросы, то можно предложить им прокомментировать свой выбор всей аудитории. В высказываниях, конечно, прозвучат позитивные моменты и определятся проблемные зоны.

Можно сразу фиксировать их на доске, разделив её на две части. Или уже после того, как все желающие выскажутся, предложить выделить те изменения в отношениях, которые радуют, и те, что беспокоят.

Возможные варианты

- Участники сами подбирают подходящую своим отношениям метафору, например «как кошка с собакой», «как нитка за иголкой», «как глухой с немым», «не разлей вода» и т. д.
- Участники рисуют метафору на листе.

2.* Музыкальная викторина

Данный этап можно провести в тот момент, когда вы почувствуете необходимость расшевелить аудиторию. Это может быть и начало мероприятия, особенно если ещё не все участники подошли. Пока звучит музыка, опаздывающие могут присоединиться, не мешая и не смущаясь.

Ведущий предлагает прослушать несколько музыкальных композиций разных лет и вспомнить их названия, исполнителей: кто знает больше, Взрослые или Уже-взрослые.

3. Я не понимаю...

Участники по очереди обмениваются подготовленными вопросами и ответами.

Важные заметки

1) Цель этого упражнения не столько найти правду, сколько обозначить области непонимания. Они не всегда очевидны в отношениях. То, что ясно одному, другому может быть совсем не понятно, но об этом никто не догадывается. Само прояснение «серых зон» может позитивно сказаться на отношениях. В связи с этим пожелание ведущему: ни в коем случае

не поддерживать спор, но помочь обеим сторонам точно и безоценочно сформулировать ответы. Это может звучать так: «То есть вы хотите сказать, что...», «Мне бы хотелось уточнить, если позволите...», «Возможно, вы хотели сказать...» и т. д.

2) Заранее обговорите правила, чтобы участники воздерживались от резких высказываний, не перебивали друг друга. Сделайте акцент на том, что цель сегодняшней встречи — узнать что-то новое друг о друге, стать ближе, понятнее; что «Я не понимаю...» подразумевает интерес, а не претензию.

4. Просьба

Педагог. Конфликты в отношениях неизбежны. И вовсе не потому, что кто-то плохой. Главное — продолжать быть в контакте, разговаривать, слушать, слышать, спрашивать, признаваться и просить. Даже когда больно, говорить об этом, продолжать смотреть друг на друга, стараться понять.

Прямо сейчас у вас есть возможность озвучить друг другу важные вещи, о чём-то попросить. Мне важно, чтобы мы сегодня стали ближе друг другу, поэтому я очень прошу вас слушать и не торопиться с ответом. Давайте постараемся говорить и слушать с открытым сердцем.

Участники по очереди озвучивают свои просьбы.

5.

Мы похожи

Педагог. Уважаемые Взрослые и Уже-взрослые, и всё-таки чего между нами больше — сходства или различий? Поднимите руки те, кто считает, что различий. А кто — что сходства? Спасибо! Как бы то ни было, и то и другое может как разделять, так и объединять. Всё зависит от нашего желания. Я — за объединение! А вы? Я попрошу сейчас выйти сюда (или поднять руки) тех:

- кому хоть раз казалось, что родители его не понимают;
- кому до сих пор иногда хочется, чтобы кто-то близкий крепко обнял и сказал: «Ты лучший! Мы справимся»;
- у кого случались проблемы с домашкой;
- и конфликты с учителями;
- кого называли ботаником;
- кто прогуливал уроки;
- кто хоть раз соврал родителям;
- кто считает себя взрослым;


- но иногда хочет вернуться в детство;
- для кого сегодняшняя встреча была чем-то полезной. (Скажите, пожалуйста, чем.)

Все эти чувства, желания, опыт свойственны в равной мере всем независимо от возраста. Это нас сближает, объединяет. Это возможность посмотреть друг на друга и сказать: «Ты такой же, как и я! Ты особенный! Я это принимаю и уважаю!»

Спасибо всем за участие!

Важные заметки

Важно, чтобы в этом упражнении приняли участие все: и взрослые, и подростки. Если же родители по какой-то причине неохотно участвуют в игре, выступите за команду взрослых, честно сообщая о своём опыте и тем самым присоединяясь к детям.



**Я, ТЫ
И ЭМОЦИИ
КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ**

ВВЕДЕНИЕ

Эмоции являются неотъемлемой частью нашей жизни. От того, как мы к ним относимся, понимаем, выражаем, используем эмоциональный ресурс, зависит наша способность к саморегуляции в разных жизненных обстоятельствах. Поэтому темы, связанные с эмоциями и чувствами, встречаются в каждом модуле УМК «Развитие личностного потенциала подростков». Этот раздел модуля «Я и Ты» полностью посвящён эмоциональной сфере, что позволит подростку глубже погрузиться в тему и проработать некоторые вопросы, связанные с миром эмоций.

Учащиеся будут *распознавать эмоции и чувства, разберутся в причинах их возникновения, будут учиться выражать свои эмоции разными способами и понимать чувства других людей*. Но главным эффектом этих занятий мы считаем *принятие подростками самих себя, своей уникальности, понимание разнообразия мира и готовность строить с ним созидательные отношения, конечно, интерес и мотивацию к самопознанию и саморазвитию*.

Погрузиться в тему, лучше разобраться в некоторых нюансах и найти полезный и интересный материал для занятий вам поможет следующий список ресурсов:



1. Акерман Анджела, Пульизи Бекка. Тезаурус эмоций: Руководство для писателей и сценаристов. М.: Альпина нон-фикшн, 2021.
 2. Гудман Уитни. Токсичный позитив. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
 3. Дин Бернетт. Понять, а не поругаться. Как найти общий язык с родителями и другими взрослыми. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023.
 4. Квон Дайана. Эмоциональные слова на разных языках: https://www.scientificamerican.com/article/emotional-words-such-as-love-mean-different-things-in-different-languages/?utm_medium=social&utm_content=organic&utm_source=twitter&utm_campaign=SciAm_&sf226684769=1.
 5. Ливермор Дэвид. Культурный интеллект. Почему он важен для успешного управления и как его развить. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023.
 6. Ломан Рашелл. Ключ к себе. Управляем гневом. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
 7. Мильтон Леона, Томичич Мария. Контролируй это! Твой гид по позитивному мышлению. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
 8. Мусихин А. Зачем нужны эмоции и что с ними делать? Как сделать эмоции и чувства своими друзьями. М.: КТК Галактика, 2022.
 9. Соренсен Майкл. Услышать и понять. Основа доверительных отношений. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
 10. Фельдман Барретт Лиза. Как рождаются эмоции?. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
 11. Ферт-Годбехер Ричард. Эмоции. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
 12. Экман Пол. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2021.
 13. Образовательный проект [ПостНаука: postnauka.org](https://postnauka.org). Разделы «Психология. Эмоции», «Социология».
 14. Просветительский проект [Arzamas: arzamas.academy](https://arzamas.academy). Образовательные курсы:
 - Александр Аузан. «Культурный код экономики: почему страны живут по-разному»: <https://arzamas.academy/courses/90>.
 - Андрей Мороз. «Особенности национальных эмоций»: <https://arzamas.academy/courses/1080>.
 - Артемий Магун. «Главные философские вопросы. Сезон 1: Что такое любовь?»: <https://arzamas.academy/courses/63>.
 - Артемий Магун. «Главные философские вопросы. Сезон 5: Что такое страсть?»: <https://arzamas.academy/courses/1123>.
- Слова культур:
<https://arzamas.academy/themes/slova>.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

- Перед началом занятий посвятите некоторое время наблюдению за учащимися в классе для того, чтобы определить уровень владения навыками межличностной коммуникации и эмоционального интеллекта. Это будет полезным для адаптации предложенного содержания к конкретной группе. В приложении «Оценка» вы найдёте вопросы для педагога к разделу «Я, Ты и эмоции», которые помогут вам сфокусироваться на указанных сферах.
- Используйте язык, который соответствует общему словарному запасу ваших учеников и их пониманию конкретных жизненных проблем.
- Начните разговор, используя соответствующие жизненные примеры, обсуждая которые дети чувствуют себя непринуждённо.
- Заранее выберите книгу, видеосюжет, фильм, упражнение или творческий проект, который даст учащимся практическое представление о том, как это знание или этот навык могут проявиться в их повседневной жизни. Некоторые рекомендации вы найдёте в конспектах.
- Обучение более эффективно, когда подростки участвуют в занятиях не только на когнитивном уровне, но и вовлечены эмоционально. Этому способствуют заинтересованность самого педагога в теме, в участниках, в результате. Не бойтесь делиться увлекательными личными примерами и рассказать от первого лица, как навыки эмоционального интеллекта работают в жизни.
- *Квадрат настроения* — один из основных инструментов программы, который часто используется на занятиях, поэтому желательно, чтобы он был у каждого ученика. Вы можете распечатать его на листах А4 и раздать всем в самом начале курса или попросить, чтобы подростки сами себе его приготовили и носили с собой в тетради на все занятия.
- Выработать умение и тем более развить навык можно, только регулярно практикуясь. Поэтому каждое занятие желательно начинать с обращения к Квадрату настроения. В зависимости от темы встречи вопросы к нему могут варьироваться. Но один остаётся бесменным: «Как настроение?»¹
- Ещё одной регулярной практикой может стать *ноутинг* (от note — замечать, отмечать), в широком смысле — мысленные заметки, наблюдения. В узком — техника медитации, при которой любые переживания и ощущения называются по мере их возникновения. Длительность такой практики может быть разной в зависимости от возможностей конкретных подростков. Начните с одной минуты. Подробнее эта практика описана в первом занятии.
- На каждом занятии обязательно проводите какую-нибудь игровую практику, даже если она не указана в конспекте. Во-первых, это возможность отрабатывать навыки, во-вторых, способ переключиться, взбодриться, настроиться друг на друга в совместной деятельности, в-третьих, любая совместная деятельность сопровождается букетом эмоций, поэтому всегда будет что обсудить и на что обратить внимание. Если игра затянется, это не страшно, главное, по завершении отразить полученный опыт. Ваша задача — поддерживать доброжелательную, безопасную атмосферу: обращать внимание самих подростков на собственные высказывания и действия, в случае необходимости напоминать о принятых договорённостях. В приложении описано несколько вариантов простых игровых практик. Этот список можно расширить, ориентируясь на свои задачи.
- Мы сохраняем *задания для самостоятельного выполнения*, понимая, что очень много интересной и полезной информации невозможно вместить в рамки урока и короткого модуля, и надеясь, что кто-то из учащихся захочет расширить свои границы познания. Если вам покажется, что предложенных в конспекте вариантов недостаточно, добавляйте свои. Это могут быть самые разные типы заданий:
 - Наблюдение: «Понаблюдайте за... и поделитесь результатами».
 - Исследовательские: «Попробуйте, результат опишите».
 - Реферативные: «Соберите информацию и поделитесь ей с другими».
 - Проектные, творческие: «Сформулируйте проблему и предложите решение».Если вы хотите заинтересовать подростков темой и вовлечь в процесс самопознания и саморазвития как можно больше учащихся, помните, что среди них есть те, кто познаёт мир, двигаясь

¹ Подробно о том, как можно использовать Квадрат настроения, вы можете почитать в методическом пособии «Как развивать социально-эмоциональные навыки в начальной школе» (авторы Катеева М. И., Рычка Н. Е.): <https://catalog.vbudushee.ru/materials/kak-razvivat-socialno-emocionalnye-navyki-v-nachalnoy-shkole/>.

от себя, и те, кто познаёт себя, изучая окружающий мир, есть те, кто любит собирать информацию из разных источников и делиться ей, и те, кто предпочитает исследовать и открывать реальность сам, есть те, кто быстро включается, и те, кому нужно время, — мы разные, поэтому предлагайте задания, разнообразные по форме и содержанию. На выбор и по желанию. И, конечно, поддерживайте инициативу самих подростков. При этом обязательно должна быть возможность поделиться результатами, поэтому выделяйте на это время. Может быть, однажды, а может, и не раз, вам придётся посвящать этому урок целиком.

- Мы предлагаем вам также ввести сквозные практики, и регулярно обращаться к ним в течение всего курса.
 - *Эмоциональный словарь.* Эмоциональный словарь нужен не просто для обогащения лексического запаса, он лежит в основе эмоциональной саморегуляции. Мы управляем только тем, что осознаём и называем. Можно организовать/оформить специальный стенд, на который подростки могут записывать слова и выражения, обозначающие эмоции и чувства, как существующие в родном языке, так и заимствованные из других культур и вновь изобретённые. Это будет способствовать формированию привычки обращать внимание на эмоции и называть их.
 - *Копилка приятных впечатлений.* Другая полезная привычка — замечать позитивные вещи. Обращая внимание на приятные впечатления, подростки делают их более заметными в своей психической картине мира, что в будущем будет влиять на прогнозирование и конструирование их поведения.
- Следите за временем, чтобы не «скомкать» финал занятия. От того, как вы закончите, зависит эмоциональное состояние, с которым участники уйдут, что отложится в сознании из содержания встречи, а также удовлетворённость, которая будет сильно влиять на мотивацию. В зависимости от динамики и плотности занятия выберите, насколько детальным будет подведение итогов. Иногда рефлексивные вопросы можно подвесить, то есть озвучить («Подумайте...») и вернуться к ним для обсуждения на следующей встрече.
- Многие задания и упражнения ограничены во времени. Заведите себе небольшой колокольчик, с помощью которого можно подавать сигнал, что время истекло. Это особенно удобно для того, чтобы не повышать голос, когда идёт групповое обсуждение.
- Не забывайте про Соглашение. Периодически обращайтесь к нему, чтобы сверить существующие договорённости с полученными знаниями и опытом. Будьте готовы обсудить с подростками возникшие вопросы и противоречия. Не спешите давать советы и готовые ответы. При необходимости ставьте на паузу, чтобы дать возможность ученикам самим понаблюдать, поисследовать, получить опыт, и спустя время снова возвращайтесь к обсуждению.
- В этом разделе вы найдёте большие ролевые игры, которые требуют значительной подготовки, в первую очередь со стороны организаторов. Для их проведения вам понадобятся помощники. Игры направлены на отработку навыков разрешения конфликтов и ненасильственного общения — одного из основных инструментов Программы по развитию личностного потенциала.

Цель занятия

Способствовать формированию мотивации к обучению и развитию способности к эмоциональной саморегуляции.

Планируемые результаты


Подросток:

- обобщает и расширяет свои знания и представления об эмоциях;
- познакомился на практике с техникой наблюдения «Ноутинг»;
- сформулировал личную цель на курс.

Материалы

Презентация, Приложение 18, небольшой колокольчик, рабочая тетрадь.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	15 мин	Постановка проблемы	Создать условия для обозначения стартовой точки, формулирования задач на модуль
2	10 мин	Об эмоциях кратко	Кратко познакомить подростков с основными сведениями об эмоциях
3	10 мин	Зачем нам эмоции?	Вместе с подростками обсудить роль эмоций в жизни человека и сформулировать их функции
4	10 мин	Наблюдение	Способствовать развитию навыка наблюдения. Познакомить подростков с техникой «Ноутинг»
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний
			Способствовать развитию навыка наблюдения

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог. Здравствуйте! Как дела? Как настроение? (Пауза.)

Что заставляет нас задавать эти вопросы? Что вы ожидаете услышать в ответ? Как вы сами обычно отвечаете?

Эти вопросы стали почти ритуальными при приветствии, они не требуют обдуманного и даже честного ответа. И если вдруг кто-то начинает в подробно-

стях описывать свои последние события, нас это подчас раздражает своей неуместностью. Эти же вопросы мы задаём, если видим изменения в человеке: например, в поведении или мимике. И тогда мы ожидаем услышать честный ответ, а молчание настораживает нас и иногда даже обижает.

Как мы вообще понимаем, как идут наши дела и как наше настроение?

Важные заметки

Цель этих вопросов — обратить внимание на эмоции как на источник информации. Необязательно задавать их все и именно в такой последовательности.

Педагог предлагает учащимся в группах по 4 человека вспомнить и записать всё, что они знают и думают об эмоциях. Можно при этом не только писать, но и рисовать. При ответе можно ориентироваться на следующие вопросы:

- *Что такое эмоции? Зачем они человеку? Как они отражаются на жизни человека? Какая от них польза?*
 - *Что было бы, если человек был бы лишён возможности эмоционально реагировать?*
 - *О каких качествах и свойствах эмоций вы знаете?*
- Результаты группового обсуждения фиксируются на доске педагогом или самими учащимися.

Педагог. Итак, мы собрали некоторые ваши убеждения, касающиеся эмоций. На чём они основаны? (Пауза.) Вероятно, на вашем личном опыте. Возможно, что-то вы слышали от других и пока не получили опровержения. Убеждения формируют наши поступки, не так ли? В этом и состоит их функция. Есть ли в этом списке то, с чем вы не согласны? (Пауза.) Скажите, пожалуйста, помогают ли ваши знания об эмоциях в жизни? (Пауза.) Чему бы вы ещё хотели научиться и что узнать о мире эмоций? (Пауза.)

Исходя из результатов обсуждения, вместе с подгруппками сформулируйте некоторые задачи на модуль.

Важные заметки

В зависимости от степени подготовленности группы и уровня знаний по теме можно предложить разные варианты проведения этого этапа встречи, задача которой обозначить стартовую точку в изучении темы. Самый простой описан выше, ниже дополнительные вопросы, которые учащиеся могут обсудить как всем классом, так и в малых группах с последующим обобщением.

- Обозначьте плюсы эмоций («Хорошо, что есть эмоции, они помогают человеку...») и их минусы («От эмоций одни проблемы...»). Здесь подойдёт и формат дискуссии, когда класс делится на малые группы (для удобства обсуждения): одна группа отвечает на первый вопрос, а другая — на второй.
- Соберите эмоциональный словарь — список слов, которыми вы обозначаете свои эмоции.

В процессе обсуждения могут быть сформулированы следующие задачи (слайд):

- научиться различать как можно больше эмоций и уметь отличать их от других внутренних процессов (физиологических ощущений, мыслей);
- лучше понимать себя и чувства другого человека и причины их возникновения;
- экологично, то есть без вреда для себя и окружающих людей, выражать собственные чувства;
- адекватно реагировать на чужие эмоции;
- управлять сложными, сильными эмоциями.



2.

Об эмоциях кратко

Педагог. Об эмоциях и чувствах говорили поэты и философы разных стран и эпох (слайд).

- Чувства не обманывают; обманывает составленное по ним суждение. (*И. Гёте*)
- Доверять неразумным ощущениям — свойство грубых душ. (*Гераклит Эфесский*)
- Если чувства будут не истинны, то и весь наш разум окажется ложным. (*Тит Лукреций Кар*)
- Владей страстями, иначе страсти овладеют тобой. (*Эпиктет*)
- ...Кто покорил свои чувства, стойко того сознание. (*Из древнеиндийской книги Бхагавад-гита*)
- Чувства людей — корень общественных нравов. С гибелью чувств рушатся общественные нравы. (*Гун Цзыяжэнь*)

Серьёзно наука начала изучать эмоции относительно недавно.

Одним из первых, кто заговорил о пользе эмоций для человека в процессе выживания, был Чарлз Дарвин (слайд), который пытался показать, что эмоции

и чувства человека имеют животное происхождение, как и человек в целом. Эмоции, согласно его теории, появились в процессе эволюции как жизненно важные приспособительные механизмы, которые помогают организму адаптироваться к условиям и ситуациям жизни. И совсем широко эта тема стала обсуждаться в конце XX века.

Сегодня учёные, несмотря на разные взгляды на природу эмоций, сходятся на том, что эмоции помогают человеку ориентироваться в мире, строить отношения, познавать себя, быть успешным и счастливым. В современной науке существует несколько теорий о том, как работают эмоции (слайд). Одни говорят, что существуют так называемые базовые эмоции, присущие всем людям на Земле. Будто бы их все испытывают, понимают и более или менее одинаково проявляют. Правда, количество и списки этих базовых эмоций различаются. Есть другое мнение о том, что эмоции не встроены в нас с рождения, а развиваются в течение жизни. И то, как мы их выражаем и пережи-

ваем, во многом зависит от личного опыта, который тесно связан с обществом и культурой. Мозг не выдаёт запрограммированную реакцию, он, скорее, конструирует её в зависимости от поступающих сигналов.

Важные заметки

Следующие два вопроса («Что такое эмоция?» и «Зачем нам эмоции?») можно обсудить в разных форматах. Ориентируйтесь на время, настрой группы, уровень подготовленности учащихся и свой собственный объём знаний. Это может быть сначала обсуждение в малых группах, после которого идёт общий разбор ответов, а также повествование педагога с параллельным обсуждением озвученных сведений. Поскольку результатом этого занятия должна быть сформулированная личная цель каждого учащегося на весь курс, желательно по ходу обсуждения озвучивать/подчёркивать проблемные вопросы, зоны развития.

Педагог. Что же нам известно об эмоциях (слайд)?

Педагог озвучивает единицу информации, побуждая учащихся подумать, как эта информация может быть использована в жизни, чем она может быть полезна.

- Эмоции отличаются полярностью, то есть бывают приятные и неприятные эмоции.

Благодаря этому мы судим о состоянии своих и чужих потребностей. Это первый шаг к благополучию — понять, в чём мы нуждаемся.

- Эмоции кратковременны. И это одно из ключевых отличий эмоции от других эмоциональных процессов, таких как настроение, чувство и эмоциональное состояние, которые могут длиться часы, дни и годы. Длительность эмоции — от доли секунды до нескольких минут. Неприятные эмоции длятся дольше, чем приятные. Самая долгая эмоция — печаль, по некоторым данным, она длится в 240 раз дольше, чем стыд, который считается самой короткой эмоцией¹. Эмоциональное состояние длится дольше, чем простая эмоция.

Настроение — относительно устойчивое, продолжительное во времени эмоциональное состояние, которое может сохраняться не один день. Его особенность в том, что оно не направлено на какой-то отдельный предмет или явление и часто обусловлено физическим состоянием человека. Важно знать, что настроение влияет на наши эмоциональные реакции. Вспомните себя, когда вы встали не с той ноги. Всё не так, всё раздражает, в том числе и то, к чему вы благосклонны, находясь

в другом настроении. *Чувства* устроены сложнее, чем эмоции, и связаны с убеждениями человека, его взглядами и отношением к разным явлениям жизни, поэтому присущи только человеку (речь не идёт о чувствах, связанных с шестью органами чувств). Некоторые чувства могут быть с человеком долгие годы, например любовь или ненависть. *Умение отличить одно от другого помогает лучше понимать себя, эффективно управлять своим эмоциональным состоянием.*

- Эмоции субъективны. *Это важное понимание для принятия других такими, какие они есть, без желания кого-то переделать; для развития эмпатии и способности понимать себя и других.*
- Эмоции включают все психофизиологические системы организма. *Чувствительность к своим ощущениям позволяет успешнее управлять собой и эффективнее использовать свои ресурсы.*
- Стимулом для эмоций могут быть как внешние, так и внутренние раздражители. Внешние — такие, которые находятся за пределами нашего физического тела и нашего сознания, например звуки, предметы и пр. Внутренние — такие, которые возникают внутри нашего тела (например, боль) или в нашем сознании (например, мысли, воспоминания, воображение). *Для понимания себя необходимо различать внешнее и внутреннее.*
- Эмоциональные реакции возникают не только на реальные события, но и на воображаемые. Одна из особенностей нашего мозга — реагировать не только на реально происходящие события, но и на те, что являются продуктом нашего мышления. Мы можем вспомнить приятное событие и испытать реальные связанные с ним эмоции прямо сейчас. Мы также можем «накрутить» себя, представляя страшные последствия ещё даже не произошедшего события. Это позволяет нам строить прогнозы, но иногда это не помогает решить поставленную задачу. *Важно научиться быстро отличать воображаемое от действительного и помнить, что эмоция не является фактом.*
- Эмоции не запускаются сами. Мы их создаём сами в процессе взаимодействия с миром под влиянием воспитания и культуры.
- Эмоции не универсальны, а различны для разных культур. Эмоции, скорее, продукт соглашения людей. *Чтобы понять эмоции другого, полезно знать и понимать культурный контекст.*

¹ Гордеева О. В. Исследования продолжительности эмоций в западной психологии: сколько «живёт» радость? // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. № 4. М.: Издательство Московского университета, 2018. С. 164–177.



3.

Зачем нам эмоции?

Педагог. Итак, если мы сами создаём свои эмоции, вероятно, у этого должен быть какой-то смысл. Для чего мы это делаем? Давайте попробуем, основываясь на своём опыте, определить функции эмоции, то есть ответить на вопрос: «Зачем человеку эмоции?» (слайд).

- Эмоции сигнализируют нам, что что-то происходит, что-то изменилось.
- Эмоции побуждают нас к определённому действию и дают энергию для этого действия.
- Эмоции помогают нам принимать хорошие решения, направляя наше внимание на значимые сигналы, тем самым помогают нам двигаться в направлении цели. Важно не путать эмоции с фактами и сверяться с реальностью. Многие решения невозможно принять, не опираясь на чувства. Представьте, что вы выбираете, какое мороженое купить. Это не то решение, которое принимается исключительно логически. Вы выбираете мороженое, вспоминая, какое удовольствие вам доставил его

вкус, когда вы пробовали его раньше. Эмоции помогают нам определиться не только с десертом.

- Эмоции помогают быстро оценить значимость предметов и ситуаций для достижения целей и удовлетворения потребностей. Благодаря этому мы довольно быстро фильтруем сотни сигналов, постоянно поступающих в наш мозг. И из-за этого же мы можем пропустить какие-то важные сигналы, если не сфокусируемся на задаче специально.
- Эмоции связывают в единое целое события и факты, случившиеся одновременно. Чем сильнее эмоция, тем прочнее связь. Именно благодаря этому некоторые звуки, запахи, ощущения, возникнув вновь, вызывают в памяти целую картину связанного с этим события.
- Эмоции помогают нам общаться. Благодаря им мы можем передать и получить информацию. Кроме того, демонстрируя эмоции, мы влияем на других людей. Как это происходит? Приведите примеры.



4.

Наблюдение

Педагог. Нашим с вами основным методом познания мира эмоций будет наблюдение. И чаще всего наблюдение за собой. Почему?

- Наблюдение за кем-то всегда имеет какие-то ограничения: задёрнул объект наблюдения занавеску — наблюдение на этом завершилось. За собой же можно наблюдать без ограничений — всё в наших руках.
- Наблюдая за собой, я могу быстро проверить свои гипотезы: почувствовал тревогу, предположил причину, изменил условия, прислушался к результату или почувствовал тревогу, придумал, как с ней справиться, попробовал, получил результат. И почти никаких искажений, кроме ловушек мышления, за которыми тоже можно наблюдать и учиться в них не попадать.
- Я могу сам себе создать определённые условия и быть уверенным, что они соблюдаются, а если не соблюдаются, то и отношение к результатам наблюдения соответствующее. И опять же — всё в моих руках.
- Наблюдая за собой, я познаю сам себя, что важно для успешной саморегуляции, то есть управления своими ресурсами.
- Мы, конечно, все разные, каждый уникален, однако все мы — люди, а значит, всё-таки что-то нас объединяет. Понимая себя, я начинаю лучше понимать других, и наоборот.

- Поэтому за другими я тоже наблюдаю безоценочно и с большим интересом, но не нарушая личных границ и не превращаясь в шпиона.

Вам понадобится тетрадь или блокнот, куда вы будете фиксировать свои наблюдения, делать заметки, формулировать выводы, ставить вопросы, а также записывать разные полезные инструменты, например по управлению эмоциями. Эти записи вы будете делать только для себя, их не нужно сдавать на проверку, нет никаких строгих правил ведения, поэтому можете выбрать любой формат и пользоваться любыми средствами и формами записи (например, изобразительными).

Зачем нужно всё фиксировать?

- Чтобы не забыть.
- Чтобы можно было вернуться к записям и систематизировать наблюдения.
- Чтобы результаты наблюдения/эксперимента были достоверными. Случайные бессистемные записи могут ввести исследователя, то есть вас, в заблуждение.
- Чтобы увидеть динамику собственного развития.

Что такое наблюдение в контексте наших занятий?

Под наблюдением понимают процесс, при котором мы отмечаем, что происходит вокруг или внутри

нас, *воздерживаясь от оценок и интерпретаций*. Не «я слышу противный звук» (мысль-оценка), а «я слышу звук, от которого меня передёргивает», то есть я описываю, что я прямо сейчас вижу, слышу, ощущаю, какие мысли приходят мне в голову.

Педагог предлагает потренироваться в наблюдении в парах. Учащиеся описывают, например, помещение, в котором они находятся: один говорит, другой слушает и в случае необходимости обращает внимание на оценки и суждения о чём-то.

После упражнения педагог предлагает высказаться, каково было выполнять задание: удавалось ли вовремя заметить мысли-оценки.

Педагог. Вы сможете добиться большего успеха в осознании своих эмоций и в их управлении, если будете регулярно тренироваться в этом. Первый шаг — это замечать и различать ощущения в теле, эмоции и мысли. Сейчас мы проведём с вами простую практику (*Приложение 18*).

Ноутинг (от *note* — замечать, отмечать) в широком смысле — мысленные заметки, наблюдения (*слайд*). В узком — техника медитации, при которой любые переживания и ощущения называются по мере их возникновения.

Для начала можно не давать название всему, что вы замечаете, а просто замечать: зачесалась пятка —

ощущение, что-то вспомнили — мысль, стало тревожно — эмоция и т. д.

Итак, сядьте поудобнее, закройте глаза — так вам будет проще сфокусироваться на внутренних процессах. Я засеку 1 минуту, в течение которой вы будете наблюдать за своими мыслями, ощущениями, эмоциями. Не надо как-то особенно дышать и что-то особенное думать. Просто наблюдайте и замечайте. По истечении времени я позвоню в колокольчик.

Ещё один вариант: сфокусироваться только на физических ощущениях или замечать мысли, но не думать их, а заметить и отпустить.

После минутной практики педагог предлагает подросткам поделиться своими ощущениями, эмоциями и мыслями. Удалось ли удерживать внимание наблюдателя?

Педагог. Введите ноутинг в свой режим дня. Отмечайте в своих дневниках каким-нибудь особым значком выполнение этого простого упражнения. Чтобы увидеть свой прогресс, делайте короткие заметки о том, как прошла практика.

Важные заметки

Ещё одна практика наблюдения за собой — «Путешествие в свой внутренний мир» — описана в приложении.



5.

Подведение итогов

Педагог предлагает учащимся назвать 3 факта из сегодняшнего разговора об эмоциях, которые им показались особенно интересными. Затем записать в своей тетради личную цель на предстоящий курс.



Понаблюдать в течение недели за своими эмоциональными реакциями и, исходя из этих наблюдений, уточнить личную цель на курс.

Интересующимся можно порекомендовать послушать выступление Юнны Кравченко на проекте Постнаука: «Исследование понимания своих эмоций», «Интерпретация и понимание своих эмоций»¹.

¹ <http://postnauka.ru/video/80731>.

Цель занятия

Способствовать самопознанию в области проявления эмоций.

Планируемые результаты

Подросток:

- обратился к личному опыту для описания проявлений разных эмоций;
- расширил представления о проявлении эмоций у других людей и может об этом рассказать;
- знает, что физическое здоровье влияет на способность к эмоциональной саморегуляции;
- обобщил способы и приёмы заботы о своём теле.

Материалы

Презентация, карточки игры «Круг обмена» (с. 161), рабочая тетрадь.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	5 мин	Постановка проблемы	Способствовать доброжелательному общению. Создать условия для обмена результатами домашнего задания и постановки проблемы занятия
2	15 мин	Разминка «Круг обмена»	Способствовать самонаблюдению, самоанализу подростков
3	20 мин	Эмоции во мне. Я в эмоциях	Способствовать самопознанию в области индивидуального проявления эмоций и расширению представлений об эмоциях других людей
4	10 мин	Забота о теле	Способствовать здоровому образу жизни как условию эффективной саморегуляции
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний
			Способствовать самопознанию через наблюдение за проявлением своих эмоций

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться результатами наблюдений за своими эмоциями: заметили ли они что-то новое у себя, чего раньше не замечали, всё ли сформулировали и записали личную цель на этот курс. Если кто-то посмотрел предложенные видеоматериалы, можно поделиться интересной информацией.

Важные заметки

Стоит ещё раз подчеркнуть важность постановки личной цели на курс, это придаёт деятельности смысл и мотивирует к развитию. Быть эмоционально грамотным значит не просто быть теоретически подкованным, а уметь практически применять свои знания. Для кого-то первоочередная задача — понять себя, кто-то готов сфокусироваться на общении, а кому-то важно научиться управлять своими эмоциями и т. д.



2.

Разминка «Круг обмена»

Для этого упражнения учащиеся делятся на 2–3 группы по 8–10 человек. Необходимо заранее приготовить 2–3 комплекта карточек по количеству групп (с. 161). Участники каждой группы образуют свой круг и рассказываются так, чтобы не мешать другим группам. Подростки по очереди достают по одной карточке, зачитывают начало фразы и заканчивают её. Те, кто ответил бы так же, кладут руку на стол или на ко-

лено ладонью вниз. Никто больше никак не комментирует ответы. Время игры – 10 минут.

По истечении времени учащиеся делятся своими впечатлениями: трудно или легко было отвечать и почему; было ли что-то неожиданное в ответах одноклассников; чем было интересно и полезно это упражнение.



3.

Эмоции во мне. Я в эмоциях

Педагог. Известно, что возникшая эмоция запускает три процесса, первые два – изменения в теле (физиологические изменения) и мышлении (*слайд*).

Давайте вспомним, что происходит с вашим телом, когда вы злитесь. (Пауза для ответов.)

А когда боитесь? (Пауза для ответов.)

А если вам грустно? (Пауза для ответов.)

Скорее всего, если вы боитесь или злитесь, сердце бьётся быстрее, учащается дыхание. Когда вам грустно, на глаза наворачиваются слёзы.

Какие мысли обычно сопровождают эти эмоции (страх, злость, печаль)? (Пауза для ответов.) А когда мы настроены более оптимистично?

К каким действиям подталкивает человека злость (или к какому действию даёт импульс эта эмоция)?
Страх? Печаль? (Пауза для ответов.)

В конечном счёте наши эмоции влияют на результат нашей деятельности, на наши отношения с самим собой и другими, не так ли?

Поэтому важно разобраться с особенностями возникновения и проявления своих эмоций, чтобы лучше управлять ими, а не действовать импульсивно.

Следующая таблица «Эмоции во мне. Я в эмоциях» (*слайд*) поможет вам собрать эти особенности.

Педагог предлагает вспомнить свой эмоциональный опыт, выбрать одну из эмоций в таблице и проанализировать одну строку в таблице вместе.

Третий процесс – изменение поведения.

Эмоция	Ощущения в теле	Мысли и образы	Импульс к действию	Реальное действие
Злость				
Страх				
Радость				
Печаль				
Отвращение				
Интерес				
Удивление				

Важные заметки

Обратите внимание подростков, что в первой колонке должны быть именно ощущения (например, дрожь, потеют ладони, напряжение и т. д.), а не мысли («ощу-

щение, что я здесь самый глупый») или эмоции («ощущаю, как меня переполняет злость»). Во второй колонке записываются образы и мысли, связанные с конкретной эмоцией. Например, злость часто сравнивают с монстром или закипающим чайником и свя-

зывают с такими мыслями: «Ну и не надо! Без вас справлюсь!», «Как вы смеете!» и т. д. Третья колонка подразумевает импульсивно возникающее желание что-то сделать: сбежать, спрятаться, ударить и пр. Но по разным причинам, о которых пока умолчим, мы реализуем далеко не все первичные импульсы, а действуем как-то иначе — это отражено в четвёртой колонке: развернуться и уйти, стиснуть зубы и прыгнуть, промолчать и пр. Важно отметить, что здесь нет неправильных ответов. Всё это индивидуальный опыт, который полезно учитывать при общении.

После совместного разбора учащиеся объединяются в группы и заполняют таблицу вместе, собирая как можно больше эмоциональных проявлений.



4.

Забота о теле

Педагог. Физическое состояние влияет на то, как мы воспринимаем и интерпретируем входящие сигналы. Вы все замечали, что бессонная ночь, голод или болезнь могут стать причиной нашего дурного настроения. И это самое безобидное из последствий. Управлять своим состоянием, когда ты не в форме, сложно, иногда почти невозможно. Что вы делаете для того, чтобы быть в хорошей физической форме? Как вы заботитесь о своём теле? (Пауза для ответов.)

Педагог фиксирует все ответы на доске, затем обобщает, при необходимости дополняет список (слайд).

- Здоровое питание.
- Физические упражнения.
- Достаточный сон.

Вопросы для обсуждения

- Что вы заметили, заполняя таблицу?
- Что вы заметили при обсуждении результатов в группе?
- Какой вывод вы можете сделать после этого упражнения?

После обсуждения педагог предлагает дополнять эту таблицу в течение всего курса. Это можно делать как индивидуально в своей тетради, так и сделать одну таблицу на всех для совместной работы. Понимание, что у всех есть свои особенности, что эмоции не универсальны, будет способствовать принятию подростками самих себя и внимательности к внутреннему миру другого человека.


- Физические условия внешней среды: места, где меньше шума и людей, больше зелени и естественного света; комнатные растения.
- Чтение книг или просмотр фильмов. Погружение в захватывающий сюжет отвлекает от «умственной жвачки», когда мы заикливаемся на негативных мыслях, которые погружают нас в пучину неприятных эмоций и не позволяют выйти из порочного круга «негативные мысли — неприятные эмоции — негативные мысли...».
- Общение с друзьями, приятными людьми, поддержка и помощь нуждающимся.
- Хобби.


Это снижает напряжение в теле, позволяет ему накопить ресурсы и легче справляться с нагрузками.



5.

Подведение итогов

 Педагог предлагает учащимся в своих тетрадях записать, какие эмоции у них возникали в течение сегодняшнего занятия и с чем они были связаны. После того как все записали, желающие (в том числе и педагог) могут поделиться вслух.

 В течение следующей недели наблюдайте за проявлениями эмоций у себя и своим поведением в эмоциях. Посвятите каждой эмоции отдельный день. Если заметите что-то, о чём сегодня не упоминали, — запишите в своих тетрадях.

Цель занятия

Способствовать расширению эмоционального словаря как фактора, влияющего на способность к эмоциональной саморегуляции.

Планируемые результаты

Подросток:

- понимает значение и важность обозначения эмоции словом;
- может объяснить, что такое эмоциональная гранулярность, и знает, как её развивать;
- заинтересован в расширении эмоционального словаря;
- принимает участие в создании школьного эмоционального словаря.

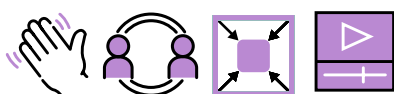
Материалы

Презентация, бумага, цветные маркеры, музыкальная композиция¹, рабочая тетрадь.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Способствовать доброжелательному общению. Создать условия для обмена результатами домашнего задания и постановки проблемы занятия
2	10 мин	Эмоциограмма	Создать условия для развития способности понимать свои чувства
3	5 мин	Эмоциональная гранулярность	Способствовать мотивации к расширению эмоционального словаря
4	20 мин	Школьный эмоциональный словарь	Способствовать развитию эмоциональной гранулярности через создание школьного эмоционального словаря
5	10 мин	Оттенок – тоже цвет	Создать условия для развития у подростков чувствительности к изменениям в ощущениях
6	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний
			Способствовать развитию интереса к предмету. Содействовать расширению эмоционального словаря и развитию эмоциональной гранулярности

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

После взаимного приветствия учащиеся в небольших группах по 3–4 человека делятся результатами

проделанной работы. Если есть общая таблица, то в неё заносятся все новые наблюдения.

¹ Необходимо заранее подготовить музыкальное произведение или отрывок, в котором были бы яркие эмоциональные переходы. Один из вариантов – композиция «В пещере горного короля» Эдварда Грига.

Педагог напоминает учащимся о Квадрате настроения¹ и предлагает найти и назвать координаты своего настроения и актуальную эмоцию (*слайд*). Все ответы педагог фиксирует на доске.

Затем подростки в парах делятся друг с другом самыми яркими событиями недели (по 1 минуте каждый). Это могут быть разные эмоции, не обязательно позитивные.



Педагог предлагает учащимся послушать музыкальную композицию, обращая внимание на свою эмоциональную реакцию (*слайд*).

Педагог. Нарисуйте в своих тетрадах Квадрат настроения. Возьмите в руки карандаш и поставьте его в точку, которая отражала бы ваше актуальное эмоциональное состояние. С этого момента вы эмоциографы: это значит, что вы не отрываете карандаш от бумаги до тех пор, пока музыка не закончится, и чутко реагируете на свои эмоции, отмечая изменения на координатной плоскости Квадрата. В результате у каждого получится своя эмоциогрaмма. Всем ли понятно? (При необходимости покажите, как это может быть, на доске.)

Педагог. Как вы понимали эмоциональную окраску описываемого соседом события? Благодаря каким словам вы это понимали?

Педагог снова все слова записывает на доске.

После завершения учащиеся словами записывают те эмоции, которые они испытали по порядку их появления. Полученными эмоциогрaммами учащиеся делятся в малых группах, комментируя свой график.

Вопросы для обсуждения

- Что вы заметили, работая в группе?
- Назовите эмоции, которые у вас возникали при прослушивании музыки. (Педагог фиксирует все эмоции на доске.) Что влияло на возникновение тех или иных эмоций?
- Хватало ли вам слов, чтобы обозначить все эмоции?



Педагог. Перед вами список эмоций, которые вы сегодня называли. (Указывает на доску.) Наверняка вы заметили, что в самом начале занятия некоторые из вас называли одну и ту же эмоцию, при этом её координаты не совпадали. Почему? (Пауза.) Одно из объяснений: эмоции субъективны, и мы по-разному можем их ощущать. Но попробуйте сдвинуть вашу точку чуть правее/левее/выше/ниже и подберите этому слово. (Пауза.)

Трудно? Другое объяснение: нам не хватает слов, и одно и то же понятие заменяет несколько разных эмоций, не так ли? Очень часто, характеризуя эмоциональное состояние, мы оперируем ограниченным набором слов. Кто-то обходится двумя-тремя: «нормально», «хорошо», «плохо». Эмоционально грамотный человек умеет различать более тонкие оттенки. Давайте вместе подумаем и вспомним ещё слова, которые могли бы описать хорошее состояние. (Пауза.) Счастливый, радостный, вдохновлённый, восторженный, благодарный, гордый и т. д. А те-

перь несколько слов о плохом. (Пауза.) Сердитый, раздражённый, тревожный, унылый, подавленный, возмущённый, испуганный и т. д. Зачем нам столько слов для описания эмоционального состояния? (Пауза.)

Количество слов указывает на нашу способность различать оттенки, нюансы настроения.

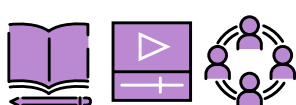
Это явление называется эмоциональной гранулярностью². Недостаточно найти координаты эмоции на плоскости квадрата, необходимо назвать её словами. Оказывается, чем больше слов, обозначающих эмоции, мы знаем, тем больше эмоций мы испытываем. Мы не можем испытывать те эмоции, о которых мы не имеем понятия. Если бы мы не знали слово «страх», то мы не испытывали бы его. Но нам понадобилось это понятие и эта эмоция, чтобы мозг мог быстро реагировать на опасность, строить прогнозы и сохранять нам жизнь, и человек её придумал. Более того, он придумал названия и некоторым его нюансам в зависимости от интенсивности. Как мы называем

¹ С этим инструментом учащиеся познакомились на предыдущих занятиях модуля «Я и Ты». Если вы только вводите этот инструмент, то можно посвятить этому больше времени. Более подробно о Квадрате настроения можно узнать в пособии «Как развивать социально-эмоциональные навыки в начальной школе».

² Подробнее об эмоциональной гранулярности и способах её развития можно прочитать в книге Лизы Фельдман Барретт «Как рождаются эмоции».

очень сильный страх? Ужас. И вот у мозга уже есть инструмент прогнозирования и регуляции поведения: пока просто страшно, можно попробовать с этим справиться, а когда уже ужасно страшно — спасайся кто может. Итак, чем богаче эмоциональный словарь, тем у мозга больше возможностей для прогнозирования и более гибких реакций, чтобы лучше подстраивать свои действия к окружающей среде.

Для развития эмоциональной гранулярности необходимо приобретать новые понятия эмоций и отточить уже существующие. Как это можно сделать? Перед вами рецепт Лизы Барретт, исследовательницы эмоций (*слайд*):



4.

Школьный эмоциональный словарь

Педагог. Я предлагаю вам прямо сейчас последовать совету эксперта и начать с изобретения новых понятий. В группах вспомните чувства и эмоции, которые вы испытываете в школе, но никак их до сих пор не называли, и придумайте им названия. Можно приложить иллюстрации. Таким образом мы создадим свой школьный эмоциональный словарь. Как только вы поделитесь своим творчеством, эти слова станут настолько же реальными, как и любые другие эмоции, и это будет полезно всем, кто будет их использовать. Чтобы вам было проще начать, я нашла несколько слов из других языков, обозначающих чувства, знакомые многим из нас, но никак не названные (*слайд*).

Hassliebe (хаслибе; немецкий) — чувство между любовью и ненавистью.

Polako (полáко; сербский) — спокойствие, только спокойствие.

Merak (мерáк; сербский) — простые радости.

Koi No Yokan (койно йокан; японский) — чувство, что вы вот-вот влюбитесь в человека (предчувствие любви).

Nakakahinayang (накакахиндаён; филиппинский) = *L'esprit d'escalier* (французский) — чувство сожаления из-за упущенной возможности.

Resfeber (рисфэбер; шведский) — тревога перед поездкой.

Simper (сúмпер; английский) — натянуто, притворно улыбаться.

- Читайте книги, которые находятся вне вашей зоны комфорта, или слушайте аудиоматериалы, способствующие размышлениям.
- Не довольствуйтесь «счастливым»: ищите и используйте более конкретные слова, например «экстатический», «блаженный» и «воодушевлённый». Узнайте разницу между словами «обескураженный» и «удручённый», не используйте родовое слово «печальный».
- Не ограничивайте себя словами родного языка.
- Попробуйте также изобретать собственные понятия эмоций, используя свои возможности социальной реальности и комбинирование понятий.

Nazlanmak (назланма́к; турецкий) — показное безразличие¹.

Итак, у вас 10 минут, чтобы вспомнить, назвать, записать и изобразить чувство или эмоцию, которые вы испытываете в школе.

По окончании подростки делятся своими творческими работами.

Важные заметки

Вы можете провести один эксперимент, иллюстрирующий мысль о том, что необходимо сначала создать понятие, чтобы начать его замечать, в данном случае — испытывать эмоцию. Выберите 2–3 ярких понятия из нового школьного эмоционального словаря, которые только что родились в процессе обсуждения, и через неделю спросите, какую из этих эмоций подростки испытывали чаще всего, или задайте любой другой вопрос, касающийся именно этих эмоций. Таким образом вы покажете, как понятие создаёт нашу реальность, и дадите инструмент развития гранулярности.

Плюс по результату этой работы вы сможете оценить настроение подростков в школе и их отношение к некоторым вещам.

Если у вас в школе есть открытая стена, можно предложить подросткам вывесить результат на ней и пригласить всех школьников и педагогов к созданию школьного эмоционального словаря.



5.

Оттенок — тоже цвет

Педагог. Мы попробовали создавать новые понятия, теперь попробуем оттачивать уже известные. Мы

уже вспоминали сегодня один пример, когда эмоция меняется по мере роста интенсивности. Выберите

¹ Здесь вы можете узнать смысл этих слов чуть подробнее: <https://mel.fm/gramotnost/chto-eto-znachit/9102483-12-vyrazheny-iz-inostrannykh-yazykov-kotoryye-ne-pomeshalo-by-dobavit-v-russky-dogadayetes-chto-tako>

одну эмоцию и попробуйте прочувствовать её. Каждый из шагов в этой таблице может иметь своё название (*слайд*). Поставьте выбранную эмоцию в центр и попробуйте двигаться в обе стороны. Возможно, у вас сначала получится 2–3 шага, но чувствитель-

ность развивается, и если вы захотите и не пожалеете время на тренировку, то точно не пожалеете об этом потом и сможете различать оттенки эмоций, тем самым облегчая задачу своему мозгу в сложных ситуациях принятия решений.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физические ощущения										
Мысли										
Поведение										



6.

Подведение итогов

Педагог просит сформулировать несколько вопросов к сегодняшней теме. Затем несколько вопросов озвучиваются, и желающие отвечают на них.



Педагог предлагает учащимся:

- Найти новые слова в разных языках и культурах, обозначающие разные оттенки эмоциональных переживаний.
- Понаблюдать за собой и описать 2–3 индивидуальные (личные) эмоции или эмоциональных состояния. Вписать их в соответствующий сектор Квадрата эмоций. Описание можно дополнить рисунком, комиксом, рассказом, музыкой или ещё чем-то.
- Начать собирать эмоциональные «семейства» слов. Это может быть групповое задание, резуль-

таты которого могут быть использованы на других занятиях.

- Для любителей иностранного языка: сравнить понятия эмоций в двух или более языках.
- Для любителей литературы и поэзии: подобрать как можно больше описаний разных эмоциональных состояний и чувств. Возможно, подросткам будет особенно интересно сделать поэтическую подборку о любви.

Важные заметки

Для представления результатов можно выделить отдельные занятия или встроить их в другие школьные мероприятия.

Цель занятия

Способствовать развитию понимания и выражения эмоций в общении.

Планируемые результаты

Подросток:

- понимает роль эмоций в общении;
- может назвать формы невербальной коммуникации;
- адекватно использует эмоции в общении;
- различает в общении эмоции-реакции и эмоции-иллюстрации;
- пробует новые формы выражения эмоций.

Материалы

Презентация, карточки игры «Театр эмоций», Приложение 19, рабочая тетрадь, колокольчик.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Способствовать доброжелательному общению в группе. Начать разговор о коммуникативной функции эмоций
2	15 мин	Эмоции-реакции и эмоции-иллюстрации	Познакомить с понятиями эмоций-реакций и эмоций-иллюстраций. Способствовать различению их подростками
3	10 мин	Театр эмоций	Создать условия для развития умения передавать эмоции, используя разные способы выражения
4	15 мин	Способы выражения эмоций	Обобщить и проиллюстрировать способы выражения эмоций
5	15 мин	Эмоция: как мы её понимаем	Создать условия для расширения представлений подростков об эмоциональном выражении
6	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний
			Способствовать развитию навыков выражения эмоций разными способами

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

После приветствия учащиеся в парах делятся своими размышлениями, выводами, которые они сделали по итогам выполненного задания, рассказывают, чем были полезны эти упражнения.

Педагог. Эмоции помогают нам познавать этот мир, ориентироваться в нём, быстро реагировать на

изменения. Есть и другая функция — коммуникативная. Как вы думаете, в чём она заключается? (Пауза.) Эмоции помогают передать своё отношение к предмету.

Иногда мы делаем это даже без слов. Это называется невербальным общением.



2.

Эмоции-реакции и эмоции-иллюстрации

Подростки объединяются в пары по желанию.

Педагог. Вспомните какую-нибудь историю, которая волнует вас или вызывает у вас яркие эмоции. Она может касаться вас, а может быть позаимствована из кино или книги. Вам не придётся её озвучивать, а всего лишь мысленно вспомнить как можно больше деталей и по возможности представить их достаточно ярко. Пусть она не будет слишком неприятная. Определите, кто из вас начнёт вспоминать первым. Итак, в течение 1 минуты один из вас вспоминает какую-то историю. Можно делать это с закрытыми глазами, если вам так проще вспоминать. Не надо как-то специально контролировать себя и прилагать усилия, чтобы сидеть неподвижно. Наоборот, прислушивайтесь к телесным импульсам, наблюдайте за своими внутренними реакциями. Другой в это время наблюдает за своим партнёром, отмечая любые изменения, лучше письменно. Через 1 минуту мы сделаем десятисекундный перерыв для переключения, и вы поменяетесь ролями ещё на 1 минуту. Как только время закончится, я подам сигнал с помощью колокольчика.

По окончании педагог предлагает ещё раз проделать это упражнение, но уже так, словно вам необходимо передать эмоциональную окраску происходящих событий, а говорить нельзя.

По окончании учащиеся в парах обмениваются своими наблюдениями, сверяя их с реальными эмоциями напарника.

Вопросы для обсуждения

- Удалось ли вам определить эмоциональную окраску истории в первый раз? Подтвердилась ли ваша гипотеза во второй раз или при обсуждении?
- Отличалось ли ваше поведение, когда вы были в роли рассказчика, в первом и во втором случае? Если да, то чем вы это можете объяснить?

Педагог обобщает ответы и выделяет мысль о том, что в зависимости от ситуации и намерений говорящего эмоции могут проявляться по-разному. В связи с этим различают эмоции-реакции и эмоции-иллюстрации.

Эмоции-реакции — это естественный ответ на событие, то, что подростки демонстрировали в первом

туре игры. Эти эмоции бывает сложнее считать, потому что они менее выражены, и часто это целый букет эмоций, который трудно интерпретировать однозначно.

Эмоции-иллюстрации — это наглядные демонстрации состояния. Их легче понять, потому что они выражены ярче, часто преувеличенно (*слайд*).

Педагог. Сравните людей на этих фотографиях. Где вы видите естественные эмоции, а где нам показывают эмоцию? (Пауза.)

Далее педагог предлагает в качестве примера посмотреть диалог Шелдона и Эми из «Теории большого взрыва» и обратить внимание на поведение Эми.

Вопрос для обсуждения

- В чём смысл эмоций-реакций и эмоций-иллюстраций? Какова их роль в общении? (Пауза.)

Педагог обобщает все ответы, при необходимости добавляет.

Педагог. Эмоции-реакции сообщают искреннюю оценку ситуации. Это важно при близком общении для создания доверительных отношений. Но иногда важно знать и уметь «правильно» (то есть так, как принято, например, в контексте конкретной культуры) показывать эмоции и понимать их. Это помогает поддерживать разговор, демонстрировать свою заинтересованность. Вот как это описывает писательница Марта Кетро (*слайд*).

Не могу зайти на кухню. Там кот ворует берлинское пирожное.

Стырил вместе с пакетом и жрёт, трясясь. Не могу же я ему испортить малину. Но в зеркало отслеживаю, когда насытится и начнёт просто крошить, тогда нужно будет ворваться с криком: «О, наглая морда!..» Потому что таковы правила. Но пока пусть поест...

Особенно эмоции-иллюстрации могут быть полезны в переговорах и во время выступлений.

Вопрос для обсуждения

- Почему важно различать эмоции-реакции и эмоции-иллюстрации?



3.

Театр эмоций

Педагог. Выражая свои эмоции, мы помогаем собеседнику и всем окружающим людям понять наше отно-

шение к происходящему или обсуждаемому. Для этого мы используем разные средства. Что это за средства?

Педагог раздаёт случайным образом карточки с названиями эмоций (с. 154). Подростки передают эту эмоцию любыми возможными способами.



4.

Способы выражения эмоций

Педагог. Мы можем выразить эмоции *вербально*, то есть с помощью слов, *паравербально*, произнося каким-то особенным образом эти самые слова, или вообще без слов, то есть с помощью многозначительных пауз, звуков, например междометий. И ещё один способ — *невербальный*, когда мы используем тело: мимику, жесты, движения, позу (*слайд*).

Педагог предлагает выполнить несколько упражнений-примеров, где эмоции выражаются одним из перечисленных способов, и даёт дополнительную информацию (*слайды*).

1. Прислушайтесь к этим вопросам (*слайд*): *Что за глупый вопрос? Что за идиотский вопрос? Что за дурацкий вопрос?* Какой из них вам кажется обиднее? Какой вопрос вы бы выбрали, если бы не хотели обидеть другого человека?
2. Посмотрите на группы синонимов. Как бы вы их распределили по секторам Квадрата настроения?
 - Морда, лик, лицо, мордашка, моська, физиономия.
 - Сказать, пробормотать, прокричать, прошептать, промямлить, провизжать, пропеть...

Дополните список другими глаголами, характеризующими речь.

3. Перед вами группа глаголов и список связанных с ними эмоций (*слайд, Приложение 19*). Прочитайте, прочувствуйте и определите, к какой из эмоций относятся глаголы (ответы в приложении).

Педагог. Наше эмоциональное состояние отражается на лексике. Иногда на пике эмоций человек употребляет слова, которые не произносит в обычной ситуации. Это не только проклятия и брань, но и совсем банальные вещи или слова и фразы его родного языка, если в данный момент он общается на другом.

4. Послушайте музыкальную композицию «Джон и Маша» (*слайд*). Было ли вам понятно, что проис-

ходит между персонажами этой музыкальной композиции? Что вам помогало понять?

Педагог. Голос почти всегда выдаёт наше эмоциональное состояние. И если быть достаточно внимательным, можно уловить даже самые небольшие изменения. На какие голосовые элементы¹ стоит обратить внимание? (Пауза для ответов.)

Высота. Становится ли голос высоким и пронзительным или низким и рокочущим?

Громкость. Переходит ли персонаж к почти крику? Падает ли голос практически до шёпота? Очевидно ли, что герой пытается сохранить разумную громкость голоса?

Тон. Когда человек приходит в возбуждение, меняется ли его ясная речь на задыхающуюся или хриплую? Когда человек вот-вот заплачет, становится ли его голос ломким или надтреснутым? Теряет ли он всякое выражение и становится монотонным, когда накачивается гнев?

Паттерны речи. Обычно говорливый человек вдруг замолкает? Робкий, спотыкающийся на каждом слове собеседник разговорился? Человек начинает заикаться или шепелявить?

5. Посмотрите фрагмент немного кино с великим Чарли Чаплином (*слайд*). С помощью каких средств переданы эмоции? (Пауза для ответов.)

Педагог. Интерпретируя поведение человека, его эмоциональное состояние, необходимо помнить, что важно знать, во-первых, характер человека и то, как он себя проявляет в спокойной обстановке. Это даст вам отправную точку, относительно которой можно судить об эмоциях. Например, смущение — это не только лёгкий румянец на лице, но и, может быть, громкий смех. Во-вторых, необходимо иметь в виду контекст, в котором происходит событие-триггер, потому что многие из указателей применимы к нескольким чувствам. Дрожащий голос способен выражать печаль, страх, неуверенность, злость или нервозность. Без контекста можно легко ошибиться.

¹ Акерман А., Пульизи Б. Тезаурус эмоций: Руководство для писателей и сценаристов. М.: Альпина нон-фикшн, 2021. С. 33.



5.

Эмоция: как мы её понимаем

Эмоция	Слова и выражения	Интонации, паузы, громкость речи	Мимика, жесты, поза
Злость			
Страх			
Радость			
Печаль			
Отвращение			
Интерес			
Удивление			

Педагог. Каждый проживает эмоции по-своему, и наши ощущения не совпадают полностью, однако мы выражаем их понятным друг для друга образом, пока находимся в пределах той культуры, в которой воспитывались. Расширяя свои границы, знакомясь с другими культурами, мы узнаём разные способы выражения эмоций. Эмоции можно считать своего рода социальным договором, который облегчает людям процесс коммуникации. Сейчас мы вспомним и соберём те способы, которые мы понимаем как выражение следующих эмоций: злость, страх, радость, печаль, отвращение, удивление, интерес¹ (слайд).

Вариант 1. Учащиеся объединяются в группы по 4 человека и заполняют всю таблицу в тетради.

Вариант 2. Класс разбивается на 7 групп, каждая получает одну эмоцию и в течение заданного времени заполняет соответствующую строку таблицы.

После выполнения задания подростки делятся своими результатами, задают вопросы, отвечают на них, дополняя друг друга.

Педагог. Чем полезно было для вас это упражнение? (Пауза.) Значит ли это, что вы теперь безошибочно сможете определить эти эмоции у другого человека? На что ещё важно обращать внимание для понимания? (Пауза.) Обращайте внимание на контекст и на то, является ли эта эмоция реакцией или, скорее, иллюстрацией.

И ещё одна рекомендация. Когда вы с другом расходитесь в интерпретациях эмоций, не торопитесь считать, что друг неправ. Вместо этого подумайте, что у вас разногласие, и позвольте вашему любопытству узнать точку зрения друга. Интересоваться точкой зрения друга важнее, чем быть правым, не так ли?



6.

Подведение итогов



Учащиеся в своих тетрадях обобщают то, что они узнали на этом уроке:

- в пяти предложениях,
- в пяти словах,
- в одном слове.

По окончании последнее слово подростки фиксируют на отдельном стикере и приклеивают его на специально выделенное место на доске или листе.



Продолжайте наблюдать за проявлениями эмоций. Возможно, вы обнаружите особенные, присущие отдельным группам людей или только одному человеку в вашем окружении способы выражения какой-то эмоции. Фиксируйте наблюдения в таблице.

¹ Вы можете собрать другой список эмоций или предложить подросткам самим выбрать ту эмоцию, которую они хотели бы описать.

Цель занятия

Создать условия для развития эмпатии как способа лучше понимать другого человека и самоэмпатии как инструмента самопринятия.

Планируемые результаты

Подросток:

- осознаёт своё желание быть понятым и услышанным;
- знает и может объяснить, что такое эмпатия;
- знает, что такое эмпатическое слушание, и может перечислить его особенности;
- получил опыт эмпатического слушания.

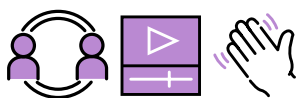
Материалы

Презентация, Приложение 20, рабочая тетрадь, чистый лист бумаги для каждого ученика, карандаши или ручки.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Способствовать доброжелательной атмосфере. Создать условия для постановки проблемы
2	10 мин	Слушай и рисуй	Создать условия для осознания подростками значения внимательного слушания в коммуникации
3	15 мин	Эмпатия и эмпатическое слушание	Создать условия для развития умения понимать ценности собеседника с помощью эмпатического слушания
4	10 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний
			Поддерживать интерес к саморазвитию и самопознанию. Создать условия для самоэмпатии и принятия себя

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает им определить эмоциональное состояние своих соседей по парте (*слайд*).

Педагог. Посмотрите внимательно друг на друга и постарайтесь определить настроение своего партнёра, указав как можно точнее координаты его актуального эмоционального состояния на Квадрате настроения. Объясните свой ответ.

Вопросы для обсуждения

- Легко ли было понять настроение своего партнёра? Что вам помогало? Что вводило в заблуждение?

- Всегда ли вам удавалось находить рациональное объяснение своему ответу и выделять видимые признаки эмоций партнёра?

Педагог. Кто из вас хотя бы иногда мечтает о том, чтобы его понимали без слов? (Пауза.) А кто хотел бы научиться понимать другого лучше, слышать больше, чем сказано словами? (Пауза.) Как это повлияло бы на вашу жизнь? (Пауза.)

Сегодня мы больше, чем обычно на наших занятиях, уделим внимание своему собеседнику. Будем его слушать и стараться понять.

2.

Слушай и рисуй¹

Важные заметки

В эту игру можно играть как всем классом (педагог зачитывает инструкцию, а все остальные выполняют, затем результаты всех сравниваются), так и объединившись в небольшие группы (в каждой группе один участник становится инструктором, остальные слушают и выполняют). Ниже приводится первый вариант. Водящему необходимо заранее решить, что должно получиться в результате. Лучше предварительно сделать рисунок самому (это могут быть, например, дерево или паутина).

Каждый участник должен иметь перед собой чистый лист бумаги и ручку или карандаш.

Педагог. Это игра потребует от вас полного внимания. Я буду давать устные инструкции, которые необходимо очень чётко выполнять.



3.

Эмпатия и эмпатическое слушание

Педагог. Для успешной коммуникации недостаточно быть внимательным к словам, нужно ещё и уметь слышать то, что не сказано прямо, но вписано, что называется, между строк.

Для этой игры подростки объединяются в пары по желанию. В течение 60 секунд один рассказывает другому, что его раздражает, а другой внимательно слушает и отмечает:

- что *действительно* волнует его собеседника — например, его волнуют отношения между мальчиками и девочками в классе;
- что он *ценит* — например, он ценит открытость и честность;
- что для него *важно* — например, для него важно, чтобы можно было без опаски поделиться своими переживаниями в присутствии одноклассников.

Затем тот, кто слушал, «расшифровывает» монолог, повторяя его рассказчику, выделяя при этом ключевые моменты. Следующие выражения могут помочь выразить мысль (*слайд*):

- «Ты ценишь...»
- «Ты заботаешься о...»
- «Ты считаешь, что... имеет большое значение»

Затем собеседники меняются ролями и повторяют игру снова.

Пример инструкции:

1. Нарисуйте квадрат со стороной 5 см.
2. Нарисуйте круг внутри квадрата так, чтобы он помещался точно в середине квадрата.
3. Пересеките 2 линиями круг, разделив его на 4 равные части.

По мере продолжения упражнения оно будет становиться всё труднее; один неверный шаг может повлечь дальнейшие искажения. Чтобы рисунок получился точным, участники должны внимательно слушать и чётко выполнять инструкции.

После того как результаты будут представлены, учащиеся обсуждают возникшие трудности и то, что помогало им справиться с заданием.

Педагог обобщает выводы и вместе с подростками проводит аналогию с одним из ключевых умений в общении — слушанием, как оно влияет на результат коммуникации.

По окончании игры педагог просит подростков поделиться своими впечатлениями.

Вопросы для обсуждения

- *Каково это было — слушать, чтобы услышать то, что действительно волнует собеседника? Удалось ли вам понять его?*
- *На что вы обращали особое внимание, слушая собеседника? Что помогало вам понять его ценности? Это особые вербальные выражения, или невербальные проявления, или что-то ещё?*
- *Как вы себя чувствовали, когда вас так внимательно слушали, стараясь понять?*

Педагог. Выполняя это упражнение, вы осознанно сопереживали эмоциональному состоянию собеседника, старались распознать, что он чувствует. Эта способность называется *эмпатией*. Не всегда легко выразить свои чувства словами, не так ли? И тогда включается эмпатия, которая помогает собрать все сигналы, передаваемые человеком (не только вербальные, но и невербальные и паравербальные), чтобы расшифровать его эмоциональное состояние.

Что необходимо сделать, чтобы включить у себя режим эмпатического слушания? Вы это делали, выполняя упражнение (*слайд*).

- Полностью присутствовать, не отвлекаясь.
- Сфокусироваться на чувствах, потребностях и ценностях собеседника.

¹ Оригинальное описание игры: <https://positivepsychology.com/communication-games-and-activities/>.

- Показать своё понимание, а заодно и свериться в его правильности. Это то, что вы делали после того, как собеседник заканчивал свой рассказ.
- И ещё один немаловажный момент. Когда вы с кем-то делитесь своими переживаниями, вы делаете это, чтобы получить совет или наставление? (Пауза.) Далеко не всегда. Поэтому не торопитесь

с советами. Иногда важнее просто быть рядом.

Режим эмпатии может быть очень полезен в конфликте. Если хотя бы один из оппонентов в какой-то момент сможет переключиться с желания доказать свою правоту на интерес к потребностям и ценностям другого — появится шанс найти общий язык и договориться.



4.

Подведение итогов



Педагог. Назовите самых важных людей в вашей жизни. (Пауза.)

Хорошо, если в этом списке есть и вы сами. Как вы понимаете, что значит быть важным для себя? (Пауза.) Это значит быть внимательным к себе, ухаживать за собой, заботиться о себе, понимать свои потребности и стараться их реализовывать. Это вовсе не значит, что в таком случае нужно игнорировать других, напротив, забота о себе обычно тесно связана с заботой о других. Эмпатию можно проявлять не

только к другим, но и к себе тоже. И здесь работают те же правила: полностью присутствовать, не отвлекаясь, стараться понять, а не выносить суждения. Я предлагаю вам дома выполнить упражнение, когда вы сами станете своим собеседником. (Педагог раздаёт задание «Перед зеркалом».)



Педагог предлагает в группах по 4 человека поделиться тем, что на этом занятии им показалось особенно важным.

Цель занятия

Способствовать умению экологично для себя и для других проживать и выражать эмоции. Содействовать самопринятию подростков.

Планируемые результаты

Подросток:

- понимает, что выражать эмоции не всегда уместно и безопасно;
- понимает причины амбивалентности;
- знает, когда и как выражать эмоции и что делать с невыраженными эмоциями.

Материалы

Презентация, карточки к игре «Театр эмоций» (Приложение 21), Приложение 22, рабочая тетрадь, чистые листы, карандаши.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Создать условия для обозначения проблемы безопасного выражения эмоций
2	10 мин	Выразить или скрыть?	Создать условия для дискуссии об условиях и уместности выражения эмоций
3	10 мин	Театр эмоций	Создать условия для понимания ситуаций, когда человек выражает не то, что чувствует
4	10 мин	Как выражать эмоции безопасно	Сформулировать с подростками правила безопасного выражения эмоций
5	10 мин	Как прожить невыраженные эмоции	Обсудить с подростками способы проживания невыраженных эмоций
6	5 мин	Я – ок	Способствовать самопринятию подростков
7	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний
			Способствовать самопринятию и развитию само-рефлексии

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает им определить своё эмоциональное состояние по Квадрату настроения.

Далее учащиеся вспоминают содержание последней встречи и делятся результатами задания для самопознания.

Педагог. Мы с вами говорили о том, что иногда мы демонстрируем эмоции, которые не испытываем, или

выражаем их утрированно, чтобы поддержать контакт. Но бывает, что выражение искренних эмоций мы считаем неуместным или небезопасным. Тогда мы их скрываем или надеваем маски, то есть показываем то, что не чувствуем.

Педагог предлагает учащимся в своих тетрадях ответить на ряд вопросов (*слайд*).

Педагог. Ответив на эти вопросы, вы поймёте для себя, где и когда можно делиться эмоциями безопасно и с пользой, ведь цель эмоционального выражения — получить понимание и поддержку, а не почувствовать себя хуже.

- С какими людьми я могу безопасно делиться эмоциями?
- Когда (в каких ситуациях, где) я скрываю свои эмоции?

- Когда мне комфортно говорить обо всех своих чувствах?
- Есть ли культурные нормы, регулирующие эмоциональные проявления в моём окружении и влияющие на то, как я выражаю эмоции? Хочу ли я следовать этим нормам?
- Влияют ли гендерные нормы на то, как я выражаю свои эмоции?



2. Выразить или скрыть?

Педагог предлагает провести «голосование ногами» (*слайд*).

Педагог. Представьте на полу прямую линию, на одном конце которой (допустим, слева) находятся те, кто считает, что скрывать свои эмоции нечестно и вредно для здоровья, а на другом (справа) — те, кто считает, что надо контролировать свои эмоции, чтобы окружающие не догадывались о ваших истинных переживаниях.

Если прозвучат высказывания о невозможности выбрать какую-то одну позицию, предложите найти себя на этой воображаемой прямой относительно этих крайностей.

После того как все определятся, желающие объясняют свою позицию. Если подростки достаточно

активны и многие хотят высказаться, можно ограничить их условием «одна важная мысль за один раз».

Вопросы для обсуждения

- Каковы плюсы и минусы обеих позиций?
- Когда выбранная вами позиция может быть уместной?
- В каких ситуациях люди чаще всего скрывают свои истинные эмоции?
- Когда мы ведём себя так, будто чувствуем что-то, чего на самом деле не чувствуем?

Возможно обсуждение и оформление ответов в малых группах с последующим представлением результатов всему классу.



3. Театр эмоций

Педагог раздаёт карточки с заданиями, по комплекту на каждую группу из 6 человек (*Приложение 21*). Каждый участник берёт по 2 карточки, чтобы никто не видел их содержания. Затем по одному показывают выпавшее эмоциональное состояние, остальные пытаются описать то, что видят.

По окончании учащиеся делятся своими наблюдениями и выводами.

Важные заметки

Если в коллективе сложились достаточно доверительные отношения, вы можете попросить подростков написать на отдельных стикерах ситуации, когда они скрывают свои эмоции и почему, и разместить их на отдельном листе флипчарта. Не нужно подписы-

вать записки. Читая их, подростки смогут заметить, что они не одиноки в своих переживаниях и что внутренний мир каждого человека многообразен. Можно предложить обсудить некоторые возникшие вопросы на встрече с психологом, если чувствуете, что это было бы полезно.

Педагог. Состояние двойственности называют *амбивалентностью*. В ситуациях этических дилемм мы часто испытываем амбивалентные эмоции, когда один человек или одно событие вызывает у нас противоречивые чувства¹. Это *эмоциональная амбивалентность*. Знакомо ли вам это? (Пауза.) Как мы ощущаем её внутри себя? (Пауза для ответов.) По каким внешним признакам мы можем догадаться о том, что человек находится в состоянии внутреннего противоречия? (Пауза для ответов.)

¹ Тема амбивалентных эмоций рассматривается в модуле «Я и мой выбор» (8–11 классы).

Важные заметки

В приложении 22 «Маркеры амбивалентности» приведены некоторые маркеры амбивалентности¹, которые можно предложить подросткам в случае затруднений и для расширения представлений об их эмоциональных маркерах. Если вы их распечатаете, то попросите отметить, какие проявления амбивалентности им знакомы и когда они проявляются.



4.

Как выражать эмоции безопасно

Педагог. В жизни бывают разные ситуации. Иногда мы искренне выражаем свои эмоции, иногда скрываем и лукавим. Всему этому всегда есть причина — таким образом мы стараемся справиться с неприятными переживаниями. И хорошо бы в этом разобраться без обвинения и самобичевания. Умеренное эмоциональное подавление — неплохая вещь и бывает весьма полезна. Но когда мы прибегаем к нему слишком часто, оно может стать разрушительным для нашего физического и ментального здоровья². Как же тогда выразить эмоции безопасно? Вот некоторые правила, которые предлагают специалисты³ (слайд).

- **Правильно выбирайте время и место.** Оцените окружающую обстановку и решите, безопасна ли она для вас и собеседника. В шумном и многолюдном месте вы можете отвлечься в неподходящий момент. Если вы в какой-то момент почувствовали, что что-то произошло и вы не готовы дальше говорить, остановитесь. Вы не обязаны договаривать, даже если начали рассказ.
- **Уважайте границы.** Помните, что аккуратно относиться нужно как к своим, так и к чужим границам. Мы никогда не можем предугадать, как собеседник отреагирует на то, о чём вы говорите. Надо помнить о том, что Я выступаю для другого как стимул. Хотим мы того или нет, но наши эмоции, выраженные вербально или невербально, влияют на то, как люди реагируют на нас.
- Помните, что **реакция другого человека не обесценивает ваш эмоциональный опыт.** Если от вас «отмахиваются», игнорируют ваши потребности или не поддерживают, не принимайте это на свой счёт. Такое случается. Не стоит думать, что вы делаете что-то не так. Вероятно, нужно выбрать другого собеседника или обратиться к психотерапевту. Только не замыкайтесь в себе.

Педагог предлагает метафорически нарисовать амбивалентность:

- состояние, когда чувствую одно, а говорю другое;
- изображаю из себя одно, чувствую себя иначе;
- испытываю одновременно противоречивые эмоции.

- **Избегайте обесценивающих слов и фраз, когда делитесь своими эмоциями:** «Это, конечно, хорошо, но...», «Тебе, наверное, всё равно, но...», «Неважно, проехали» и т. п.
- **Сообщите собеседнику о своих потребностях.** «Мне сейчас просто необходимо выговориться», «Мне надо с кем-то посоветоваться. Можешь со мной поговорить?», «Если честно, мне нужно, чтобы меня просто выслушали. У тебя есть время?». Было бы удобно, если бы окружающие сами понимали, чего мы хотим, но обычно так не бывает. Вспомните 4 шага ненасильственного общения, которые помогут выразить свои чувства.

Выражать чувства надо, но необходимо соблюдать баланс между недостаточным и избыточным проявлением эмоций. Как вы думаете, когда следует всё-таки воздержаться? (Пауза.)

Необходимо учитывать ожидания среды, окружения, в котором мы находимся:

- культурные (сравните итальянцев и японцев в выражении эмоций);
- гендерные (в нашей культуре более терпимо относятся к слезам девочки, но не мальчика, к агрессии мальчика, но не девочки);
- ситуативные ожидания (не всегда на вопрос «Как дела?» от нас ждут полного отчёта о наших делах).

Социальные сети — тоже не самое безопасное место для выражения всех своих чувств.

Нет таких весов, на которых можно было бы взвесить варианты и условия и принять правильное решение. Будьте внимательны к себе, прислушивайтесь к своим чувствам, следуйте своим ценностям и при этом не отрывайтесь от обстоятельств, учитывайте их при принятии решения.

¹ Акерман А., Пульизи Б. Тезаурус эмоций: Руководство для писателей и сценаристов. М.: Альпина нон-фикшн, 2021. С. 97.

² Этой теме можно посвятить отдельное занятие и провести его вместе с психологом и медицинским работником школы.

³ Гудман У. Токсичный позитив. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.

Возможно, эти вопросы помогут вам определиться — «выразить или воздержаться?» (слайд):

- Какой результат я хочу получить в этой ситуации?
- Что нужно учесть? (Культурные, гендерные, ситуативные ожидания.)



5.

Как прожить невыраженные эмоции

Педагог. Что же делать, если приходится отложить проживание эмоций? Прожить, но в другое — удобное — время. Как это сделать?

- Прислушайтесь к своим ощущениям.
- Назовите эмоцию.
- Испытайте её. Вот несколько способов¹, которые вам помогут это сделать (слайды).
 - **Движение:** сходите на прогулку, почувствуйте своё тело через комфортную для вас физическую активность.
 - **Дыхание:** глубокое, медленное дыхание помогает регулировать стресс-реакцию.
 - **Общение:** побудьте среди людей и немного общайтесь с ними в дружеской манере.
 - **Смех:** он помогает создавать и поддерживать социальные связи, а также регулировать эмоции. Можете посмеяться с друзьями или включите смешное видео, чтобы развеселиться.
 - **Прикосновение:** обнимите близкого человека, которому вы доверяете. Можете также обхватить себя руками в районе грудной клетки и сжать в объятии. Безопасный физический контакт помогает регулировать нервную систему.
 - **Дневник:** исследования показывают, что писать о своих чувствах полезно с точки зрения упорядочивания эмоций, это помогает их проживать и принимать более взвешенные решения.
 - **Слёзы:** проверенный способ, который действительно работает и обладает мощным очищающим эффектом для психики и организма.
 - **Разговор:** эмоционально проживать что-то вместе с человеком, которому вы доверяете, не только помогает качественно проработать свой опыт, но и позволяет улучшить навык обозначения своих чувств. Этот способ тоже способствует принятию более удачных решений и создаёт безопасное пространство для проявления уязвимости.



6.

Я — ok

Педагог. Что бы вы ни выбрали, выражать или воздержаться, помните всегда, что любое ваше состояние — это нормально, так бывает, потому что мы

- Нужно ли выражать свои чувства прямо сейчас?

Обсудите с подростками 1–2 ситуации для наглядности, не переходя на личности.

- **Творческое самовыражение:** рисование, поэзия и рукоделие очень эффективны для проживания эмоций.
- **Бытовые дела:** состояние потока во время готовки, уборки, садоводства или другого ручного труда даёт приятное чувство достижения цели и успокаивает хаотичные мысли.
- **Музыка:** прослушивание музыки положительно влияет на настроение и мотивацию, а также снижает стресс. Выберите что-нибудь вдохновляющее, успокаивающее или то, что настраивает вас на желаемую эмоциональную волну.
- **Сон:** при правильном использовании это прекрасный способ обработки эмоций. Возвращение к проживанию эмоции после сна позволяет успокоиться.
- **Чистое погружение:** этот навык потребует некоторого времени на освоение, но он того стоит. Иногда чувство не несёт какого-то смысла и не требует действий. Так что просто сядьте и наблюдайте, как оно нарастает, а затем медленно спадает. Чем чаще вы сможете это проделывать, тем меньше чувств будет накапливаться и тем реже они будут накрывать с головой...

Что для вас будет сделать комфортно? Я предлагаю вам попробовать то, что вы ещё не пробовали. Возможно, вы откроете для себя хороший способ проживания эмоций.

Важные заметки

Предложите подросткам сделать карточки с описанием каждого способа. Это может пригодиться им самим для освоения и использования приёмов. Кроме того, в таком виде этой информацией можно поделиться с другими.

люди. А нам свойственно проигрывать, ошибаться, бояться, злиться, плакать, уставать и т. д. (слайды).

¹ Гудман У. Токсичный позитив. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.

- Не пытайся скрывать своей печали. Это твоё право. Древние греческие герои плакали больше, чем какая-нибудь сентиментальная дура наших дней. Они знали, что этого заглушить в себе нельзя. А сейчас наш идеал — абсолютная бесчувственность статуи. Это совсем ни к чему. Грусти, давай выход чувствам, и тогда ты скорее от них избавишься. (Эрих Мария Ремарк. «Возлюби ближнего своего»)
- Вчера меня спросили: что я сказал бы человеку, переживающему душевную пустоту? Я ответил: продолжать сполна её проживать. Пока не почувствуешь силы встать и сделать маленький шаг.
Не заставляй себя быть счастливым, будучи несчастным, не примеривай на себя бесконечные советы вроде «соберись и заставь себя что-то сделать», «пока ты плачешь, счастье уходит», «время не мечтать, а действовать» и так далее. Ещё опаснее сравнивать себя с теми, кто якобы крепче, сильнее, успешнее. У каждого своя скорость жизни. Но даже на дне помни, что наверху светит солнце, и верь, что обязательно наступит утро, когда проснёшься и поймёшь: стало легче. (Эльчин Сафарли. «Расскажи мне о море»)



7.

Подведение итогов

Педагог предлагает учащимся:

- вспомнить, на какие вопросы они сегодня отвечали;
- затем сформулировать то, с чем они не согласны или сомневаются;
- записать, что им показалось сегодня особенно важным.

Это не повод вешать на себя ярлык неудачника, нытика, слабака, дурака... Будет новый день, ещё одна попытка, ещё одна встреча, ещё возможность попробовать поступить по-другому. Иногда надо просто выспаться. Давайте вместе прочитаем этот текст (*слайд*).

- Я — ок, когда не достигаю успеха.
- Я — ок, даже если другой человек мной недоволен.
- Я — ок, когда ко мне относятся хорошо и уважительно. Я не удивляюсь, не смущаюсь, не чувствую себя в долгу, потому что знаю: я действительно этого заслуживаю.
- Я — ок, даже если не совершаю ничего полезного.
- Я — ок, когда нуждаюсь в отдыхе.
- Я — ок, когда мне грустно и нужна поддержка.
- Я — ок, когда ошибаюсь.
- Я — ок, когда испытываю любые чувства, даже те, которых принято стыдиться (гнев, зависть, грусть).
- Я — ок, когда совершаю «нехорошие» поступки, потому что моя личность больше ситуации.
- Я — ок не только когда мне хорошо и я в ресурсе.
- Я — ок, когда мне плохо и нет сил.

Запишите в своих тетрадях те фразы, которые для вас имеют особенное значение, и регулярно читайте их.



Подумайте, когда и какие эмоции вы не выражаете. Почему? Как вы их проживаете? При необходимости воспользуйтесь сегодняшними советами. Свой опыт опишите в тетради.

Цель занятия

Способствовать пониманию эмоциональной стороны искусства и развитию умения выражать свои эмоции через творчество.

Планируемые результаты

Подросток:

- понимает выразительные средства, которые используются в разных видах искусства для передачи настроения и эмоций;
- попробовал сам передать эмоции непривычным способом;
- расширил свои представления о способах выражения и передачи эмоций.

Материалы

Презентация; Приложения 23, 25; репродукции картин, музыкальные произведения, предметы с различными по текстуре поверхностями, рабочая тетрадь, чистые листы, пластилин, любые расходные материалы для творчества.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Создать условия для безопасного самовыражения
2	10 мин	Эмоции без слов	Способствовать вовлечению подростков в творческий процесс
3	20 мин	Видим эмоции	Создать условия для понимания визуальных приёмов передачи эмоций
4	10 мин	Слышим эмоции	Создать условия для понимания способов передачи эмоций в музыке
5	20	«Пишем» эмоции	Способствовать развитию выразительности речи
6	10 мин	«Трогаем» эмоции	Способствовать развитию чувствительности к собственным ощущениям и эмпатии
7	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний
			Способствовать развитию эмоциональной granularity через литературу

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

После приветствия учащиеся делятся результатами задания для самостоятельного выполнения.

Педагог. Есть ли среди вас те, кого совершенно не «трогает» искусство? А кому музыка, кино или книги помогают пережить сложные, возможно, болезненные эмоции? Кто хоть раз пытался выразить свои чув-

ства с помощью творчества, например пробовал писать стихи или музыку? Может быть, есть желающие поделиться?

Сегодня мы творчески подойдём к выражению эмоций. И даже те, кто никогда не пытался, в следующие 40 минут сможет это сделать. Сначала разомнёмся.



2.

Эмоции без слов

Педагог предлагает выразить свои эмоции необычными способами:

- изобразив фигуру в пространстве (можно на плоскости);
- через описание природного явления;
- слепить или сложить из бумаги;
- найти предмет, олицетворяющий эмоцию, в помещении.

Один показывает, другие угадывают.

По окончании подростки делятся своими впечатлениями от проделанного упражнения. Легко ли было таким образом выразить свои эмоции? А угадать эмоции другого? Какое открытие вы сделали для себя?



3.

Видим эмоции

Педагог предлагает ответить на несколько вопросов и выполнить задания викторины «Эмоции в искусстве и творчестве». Каждый вопрос викторины (а точнее — ответ на него) сопровождается комментарием педагога, содержащим сведения об эмоциях и их передаче в произведениях изобразительного искусства (*слайды*).

Важные заметки

Эта викторина в меньшей степени предназначена для проверки знаний учащихся. Её роль, скорее, заинтриговать, заинтересовать их, вовлечь в изучение языка эмоций и искусства. А также это может служить поводом поговорить, обсудить некоторые важные вопросы. Поэтому не обязательно использовать весь материал викторины сразу и, конечно, можно включить другие вопросы и темы. Порядок вопросов тоже не связан определённой логикой.

1. Юрий Пименов создавал картины-новеллы, таящие в себе целые истории, прошедшие через душевные переживания художника, его мировоззрение и талант.

Как бы вы назвали эту картину? Почему?

- «Старый телефон».
- «Ожидание».
- «Депрессия».
- «Неоконченный разговор».

Комментарий. На картине изображён обычный полированный стол, который мог встретиться в любой небогато обставленной квартире того времени (картина написана в 1959 году), на нём установлен чёрный стационарный телефон. На заднем плане виден серый хмурый пейзаж с нависающими тучами и дождевыми каплями на окне, а вдалеке возвышаются теряющиеся в тумане контуры новостроек.

Вся картина выполнена в тусклых серо-голубых тонах, и только в центр стола падает золотистый свет от лампы. Обстановка скромная, если не сказать спартанская.

Загадка этой картины заключается в противоречии между её названием и положением трубки телефона. Первая ассоциация с печальным дождливым вечером за окном и одиноко стоящим телефоном лежит на поверхности — невидимый лирический герой картины ждёт звонка. Но при такой позиции трубки, когда она снята с рычага, звонок пройти не мог: в этом случае подавался сигнал «занято», и так делали в том случае, если не желали, чтобы кто-то дозвонился.

Разговор также не мог происходить, когда трубка лежит на столе, потому что громкой связи не было. Также существовало выражение «бросить трубку» — нажать на рычаг, завершив разговор, и положить трубку именно в таком положении, чтобы неприятная беседа не возобновилась.

Поэтому можно предположить, что ожидание, изображённое на картине, совсем не лирического толка. Возможно, перед зрителем развернулся итог ссоры, произошедшей в результате напряжённого разговора, и ожидание касается предположений, как же в будущем поведёт себя оппонент¹.



¹ Картина «Ожидание», Юрий Иванович Пименов — описание: muzei-mira.com.

2. Что вы видите на этих изображениях¹?

Какие эмоции и чувства вызывают у вас эти изображения?

Как вы думаете, что рисует художник?

- Имитирует фотографии с длинной выдержкой.
- Это ещё не картина, просто наброски.
- Это отражение внутренних переживаний человека.



Какие художественные средства использует художник, чтобы передать тревогу и напряжение?

Комментарий. Картины ванкуверского художника Адама Лаптона (Adam Lupton) созданы по принципу фотографий с длинной выдержкой: несколько динамичных изображений «накладываются» друг на друга. Только вот это скорее фиксация душевных переживаний, визуализация состояния тревоги, когда негативные мысли терзают человека, заполняют собой всё его естество².

3. Что объединяет эти картины³?

Когда человек закрывает лицо руками?

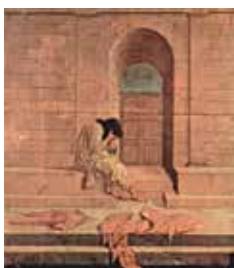
Как вы думаете, какой смысл вложен в этот жест в каждой из этих картин?

Комментарий. Ван Гог на своей картине «На пороге вечности» запечатлел пожилого мужчину, погружённого в мысли о безысходности существования. Вероятно, он испытывает отчаяние.

Ван Гог написал эту работу в мае 1890 года, приблизительно за два месяца до своего самоубийства.

Душераздирающий пример отчаяния мы видим на картине Сандро Боттичелли «Покинутая». Судя по всему, её выставили вон, об этом говорят вещи, разбросанные у её ног, и то, что она сидит на ступенях неприступного дома. Обхватив лицо руками, она как будто переживает момент полной оторванности от мира.

Кроме отчаяния и безысходности, существуют и другие причины скрывать лицо. Одна из них это желание скрыть свою личность. Знаменитости часто прикрывают своё лицо, стараясь скрыть его от папарацци. Конор Харрингтон⁴, творчество которого находится на стыке традиционного изобразительного искусства, граффити и стрит-арта, создал серию картин, где, по его словам, он обличает «шарлатанство политиков, широко пользующихся ложью и полуправдой, чтобы добиться власти, а также господство медийных образов над истинными „я“ людей...». Картина «Прятки» относится к этой серии.



4. Какая эмоция запечатлена в этих произведениях искусства?

Почему она не популярна среди художников?

Комментарий. Так исторически сложилось, что отвращение — вероятно, по причине своей внешней непривлекательности — крайне редко фигурировало как живописный или скульптурный сюжет. Тем не менее существует несколько достойных упоминания исключений: игнорируя пожелания своих покровителей, некоторые художники приложили все усилия, чтобы запечатлеть именно эту человеческую эмоцию.

Адриан Браувер на своей картине изобразил реакцию на напиток, о вкусе которого несложно догадаться по мимике персонажа. Картина так и называется «Горький напиток».

В другом своём произведении он снова изображает эту эмоцию, но уже как реакцию не на вкус, а на запах. И картина называется «Обоняние».



¹ Адам Лаптон. Серия психологических портретов: juxtapoz.com/news/paintings-by-adam-lupton.

² Художник-психолог: внутренняя борьба на портретах от Адама Лаптона (Adam Lupton): kulturologia.ru.

³ Демонд М. Язык тела: позы и жесты в искусстве. М.: Ад Маргинем Пресс, ABCdesign, 2019.

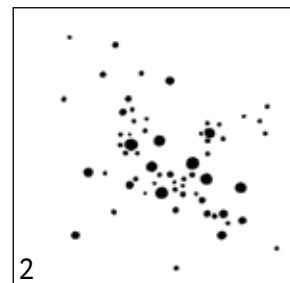
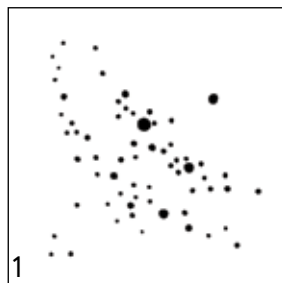
⁴ Конор Харрингтон. Игра в прятки: conorharrington.com.

Немецко-австрийский скульптор Франц Ксавер Мессершмидт в период своего психического расстройства был заиклен на крайних проявлениях эмоций. Он создал 69 гримасничающих бюстов. Один из них перед вами. Считается, что все эти произведения олицетворяют его собственную мучительную борьбу с внутренними демонами. Хотя скульптуру уже после смерти автора назвали «Раздражённый человек», всем понятно, что это отвращение.

5. Понаблюдайте за природным и предметным миром вокруг. В каких объектах вы видите явные или скрытые линии и точки? Запишите как можно больше их названий. (Например, точки: капли дождя, следы от каблучков, рассыпанные зёрна...; линии: ветка дерева, луч света, стебель травы...)¹

6. Посмотрите на композиции Кандинского. Одна из них называется «Высвобождение», другая — «Холодное напряжение». Определите, где какая композиция. Обоснуйте свой ответ.

Нарисуйте на разных страницах тетради равное количество точек, располагая их в разном порядке и придумывая разные образы.



7. Линия не только изображает очертания разных предметов — она сама по себе может выражать различные чувства и эмоции.

Посмотрите на эти линии, нарисованные Кандинским, — ломаные и плавные, гибкие и колющие и постарайтесь определить, какие состояния они передают (гнев, ликование, недоумение...).

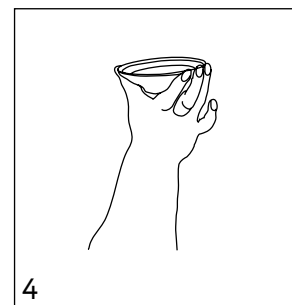
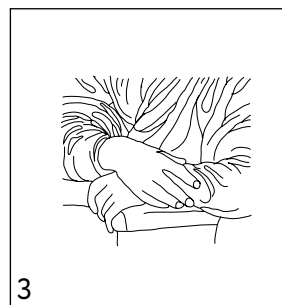
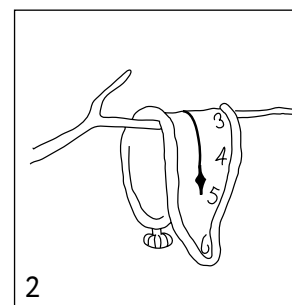
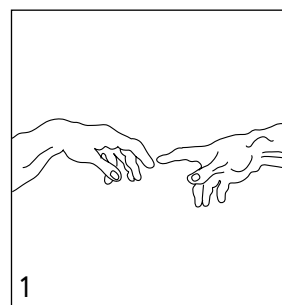
Нарисуйте несколько линий, стараясь передать различные эмоциональные состояния.



8. Художники XX века часто обращались к знаменитым произведениям прошлого, вступая с ними в свободный диалог и даже в игру. Они видоизменяли их или буквально включали в свои работы, но с иным смыслом.

Перед вами несколько фрагментов известных полотен. Что это за произведения? С какими эмоциями и чувствами они у вас ассоциируются?

Используя эти фрагменты, создайте своё собственное произведение, усилив эмоциональный заряд.



¹ Вопросы 5–8 взяты из книги Холмогоровой О.В. «Великолепная семёрка. Истории о знаменитых художниках 20 века для детей и взрослых». М.: БуксМАрт, 2021.

9. Если эмоции и чувства можно выразить с помощью точек и линий, то кажется очевидным, что шрифт тоже может выступать дополнительным средством передачи эмоционального состояния, настроения, характера.

Какой шрифт вы выбрали бы для своего имени, если бы хотели таким образом рассказать о себе? Что именно вы хотите этим передать?

Можно организовать небольшую игру в группах (Приложение 23). Шрифты распечатать на отдельных карточках и сложить в центр стола. Игроки достают по одной карточке и накидывают свои ассоциации на каждый шрифт. Это могут быть любые части речи, обозначающие события, людей, предметы, цвета и т. д., — нет никаких ограничений.

10. Подберите 2—3 картины для каждого сектора Квадрата настроения. Коротко опишите, что именно даёт вам основание именно так характеризовать выбранное произведение. Назовите конкретные эмоции, которые, по вашему мнению, художник хотел запечатлеть на картине.

Что в картинах вызывает эмоции? (Цвет, сюжет, характер линий, композиция и т. д.) Приведите примеры.



Слышим эмоции

Вопрос для обсуждения

- Что именно в музыке на вас воздействует? Приведите примеры.

Педагог предлагает послушать отрывок из Пятой симфонии Бетховена и дать ей эмоциональную характеристику. Затем показывает видеозапись инсценировки.

1. Участники объединяются по желанию в группы по 2—3 человека, выбирают музыкальное произведение (не песню!) и готовят инсценировку, отражающую эмоциональный характер произведения.

Желающие демонстрируют результат.

По окончании педагог предлагает поделиться впечатлениями о проделанном упражнении:

- Удалось ли прочувствовать характер музыки?
- Легко ли было передать характер музыки? Что помогло?
- Как это упражнение повлияло на ваше настроение?

2. С помощью линий и точек можно сделать музыку видимой, когда речь идёт о нотах. А мы с вами будем её слушать. Педагог предлагает подобрать 2—3 музыкальных отрывка без слов для каждого сектора Квадрата настроения и объяснить свой выбор.



«Пишем» эмоции

Важные заметки

В зависимости от готовности учащихся можно начать с примеров, а потом предложить творческое задание или наоборот.

Педагог зачитывает (слайды) или раздаёт в распечатанном виде несколько литературных произведений или фрагментов, описывающих разные состояния героев.

Вопрос для обсуждения

- Какие приёмы использует автор, чтобы передать эмоции читателю?

Педагог. В одном абзаце опишите действие или человека, испытывающего сильное чувство: радость, страх, горе. Пусть ритм и динамика фраз отражают описываемую физическую реальность¹.



«Трогаем» эмоции

Для этого упражнения необходимо заранее приготовить несколько предметов (или просто поверхностей, текстур) из разных материалов (например, резиновый мяч, бильярдный шар, ёлочный шар, ме-

таллический, мягкий игрушечный из ткани, помпон и др.) или лоскуты разных тканей. Педагог предлагает связать свои ощущения от прикосновения с разными поверхностями с эмоциями.

¹ Ле Гуин У. Парус для писателя от Урсулы Ле Гуин. Как управлять историей: от композиции до грамматики на примерах известных произведений. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. С. 30.

Педагог. Как в искусстве можно использовать тактильность? Приведите примеры.

Поиграйте в парах в касания: один человек загадывает эмоцию и старается через прикосновение

к тыльной стороне ладони или к спине передать её другому человеку, а тот угадывает.

7. Подведение итогов



Педагог предлагает учащимся назвать, какое из упражнений им понравилось больше всего.



Педагог. Подберите отрывки из литературных произведений для каждого сектора Квадрата настроения. Укажите в тексте средства, с помощью которых автор передаёт эмоциональное состояние.

На следующий урок в зависимости от степени готовности группы учащиеся объединяются в пары или малые группы по 3–4 человека для разбора подготовленных отрывков.

¹ О тактильном искусстве можно прочитать здесь: <https://terme.ru/termin/taktilnoe-iskusstvo-tach-art.html>.

Цель занятия

Способствовать эффективному использованию ресурса эмоций.

Планируемые результаты

Подросток:

- понимает, что эмоции влияют на результат деятельности;
- проанализировал свой опыт и соотнёс некоторые свои действия с эмоциями;
- определил, какие эмоции помогают повысить эффективность деятельности.

Материалы

Презентация, рабочая тетрадь.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Способствовать доброжелательному общению. Создать условия для постановки проблемы использования эмоций для повышения эффективности деятельности
2	30 мин	Когда и какая эмоция будет полезна	Способствовать самопознанию в области индивидуального проявления эмоций. Создать условия для соотнесения подростками разных действий с эмоциями, которые бы повысили результативность
3	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний
			Способствовать развитию навыка наблюдателя и умения эффективно использовать эмоции

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает им поделиться результатами своих наблюдений и при необходимости внести дополнения в таблицу «Эмоции во мне. Я в эмоциях».

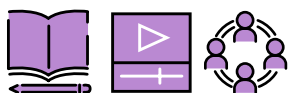
Затем учащиеся определяют своё эмоциональное состояние по Квадрату настроения. Педагог сначала

предлагает выразить своё эмоциональное состояние с помощью жеста, а затем подвигаться, передавая эмоциональное состояние каждого из секторов Квадрата: с помощью походки, танцевальных движений, приветственного движения и т. д. В чём особенность движений в каждом секторе?

Важные заметки

Если у вас есть возможность провести это упражнение в просторном помещении, то промаркируйте сектора Квадрата, чтобы подростки переходили из сектора в сектор. Это позволит им глубже прочувствовать соответствующие эмоции. Попросите их называть, что за эмоции соответствуют их движениям и конкретному цветовому сектору.

Если такой возможности нет, то это упражнение можно выполнить даже сидя на месте. Во-первых, можно использовать осанку, во-вторых, в качестве действующего лица может выступить рука или кисть.



2.

Когда и какая эмоция будет полезна

Педагог. Эмоция проявляет себя по трём направлениям. Каким? (Пауза.) Тело, мышление и поведение (*слайд*).

Многое из того, что происходит в теле, мы даже не осознаём. Это, например, гормональные изменения, напряжение или расслабление некоторых групп мышц, изменение давления и т. д. Эти неосознаваемые изменения влекут за собой более ощутимые, и на основании последних мы уже интерпретируем эмоции. Например, если вы вдруг начали слышать биение своего сердца, это похоже на волнение, если поджилки затряслись, то, скорее всего, это страх, пересохло во рту — это тревога и т. д.

Одновременно мы замечаем, что и возникающие мысли начинают соответствовать этой эмоции. Более того, мысли сами являются внутренним стимулом для возникновения эмоции, то есть мысли могут возникать под влиянием эмоций и одновременно «подпитывать» их. И есть ещё одна важная особенность. Мозг не различает, происходят ли события на самом деле или это результат наших фантазий, поэтому так легко силой мысли заставить себя паниковать, злиться, печалиться и т. д. со всеми вытекающими последствиями: уши красные, щёки горят, сердце того и гляди выскочит из груди, ладони влажные и т. д., хотя вы в это время просто лежите на диване и вспоминаете события прошедшего дня.

Эмоции влияют и на наши поступки и поведение в целом.

Вопросы для обсуждения (*слайд*)

- Были ли у вас ситуации, когда возникали сильные эмоции, которыми трудно управлять? Что это за эмоции? (Возможно, гнев, стыд, тревога.)
- Как это влияло на ваше поведение? Помогало ли вам это в общении и в деятельности? Как это отражалось на тех, кто в этот момент оказывался рядом с вами?
- Что вы чувствовали потом, когда успокаивались и вспоминали, что произошло?

Вопросы для обсуждения.

- Если бы сектора квадрата были отдельными государствами, то какую деятельность, какие занятия предпочитали бы их жители, на чём бы они специализировались?
- Какой вывод из этого упражнения можно сделать?

Педагог обобщает ответы учащихся и подчёркивает идею о том, что настроение и эмоции влияют на то, чем нам хотелось бы заняться и как мы будем выполнять то или иное действие.

Педагог. Чем это знание может быть нам полезно? (Пауза для ответов.)

Педагог. Итак, эмоции, направляя наше внимание, мышление, влияя на нашу физиологию, способны помогать или мешать решать повседневные задачи.

Учащиеся объединяются в группы. Каждая группа получает по 2 эмоции (*слайд*): радость — страх, злость — радость, страх — удивление, удивление — злость, интерес — печаль, отвращение — интерес, печаль — отвращение. Задача — описать, когда или в чём эти эмоции могут мешать и помогать человеку. Ответы можно как записывать, так и зарисовывать. На выполнение задания даётся 10 минут, после чего учащиеся представляют свои результаты, дополняя друг друга. Для наглядности ответы желательно вынести на доску.

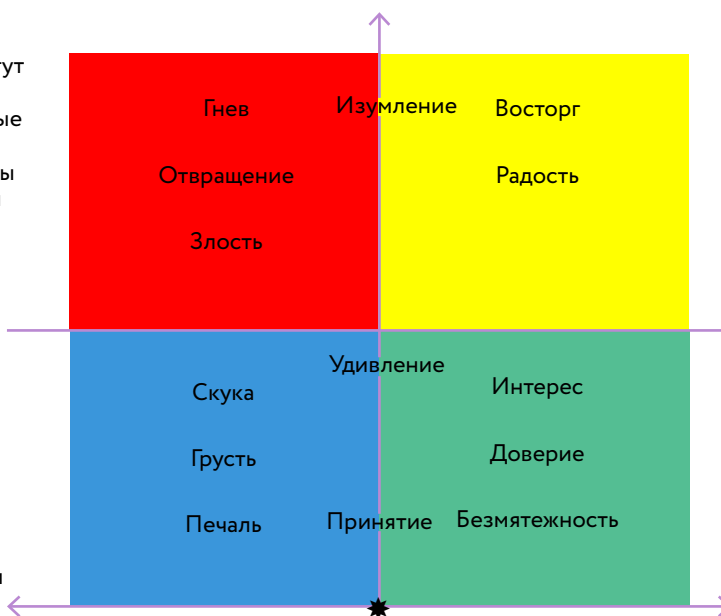
После того как все выскажутся, педагог обобщает ответы (можно также использовать обобщённые рекомендации, размещённые на слайде), подчеркнув мысль о том, что при грамотном использовании эмоций можно стать успешнее в достижении поставленных целей.

Педагог. А теперь выпишите действия, которые вы выполняете регулярно, и сразу отметьте, в каком настроении вы это делаете и как оно влияет на результат. (Пауза для выполнения.)

Теперь в группах выберите 3 общих дела, то есть то, что делает каждый из вас (например, написать сочинение, придумать идею для проекта, поговорить по душам, разрешить конфликтную ситуацию и т. д.), и подберите к ним эмоцию или эмоции, которые бы повышали их эффективность. Прежде чем вы начнёте выполнять это упражнение, давайте уточним, что значит эффективность. Какую деятельность мы можем считать эффективной? (Пауза.) Эффективной считается деятельность, которая принесла ожидаемый высокий результат. Это значит, что необходимо определиться, какой результат мы хотим получить, выполняя то или иное действие.

Например, игра в футбол. Можно играть на перемене, чтобы побегать, потолкаться, при этом не силь-

«Красные» эмоции помогут преодолеть препятствия, будь это спорт или научные исследования. В них достаточно энергии, чтобы наконец-то освободиться от старого и ненужного.



«Жёлтые» эмоции хороши для поиска новых творческих идей, подготовки праздника. А ещё здесь вы сможете легко вдохновить кого угодно!

В «синих» эмоциях мы достаточно критичны и сосредоточены, поэтому составление подробного отчёта, анализа, проверка уже выполненной работы здесь пройдут эффективнее. Любителям «покопаться в себе» тоже сюда. Главное — не застревать, а делать выводы.

Спокойная доверительная атмосфера находится в «зелёной» зоне. Здесь вы можете внимательно слушать, открывать что-то новое, размышлять, а также прийти к соглашению.

Ощущения крайне неприятные, хочется как можно скорее выйти из ситуации. А можно направить эти эмоции в свою пользу.

Нейтральные ощущения. Эти эмоции хороши в качестве «переключателей» от одной к другой¹.

Ощущения очень приятные, хочется возвращаться в ситуацию вновь и вновь.

но потеть. Желаемый результат — приподнятое настроение. В этом случае подойдёт жёлтый эмоциональный сектор. Играть на тренировке, чтобы сыграть, отработать командную игру — ... (Отвечают ученики.) Играть на соревнованиях, где важна победа — ... (Отвечают ученики.) Ответ представьте в следующем формате: *«Деятельность (действие, дело) — желаемый результат — эмоция-„топливо“ (то есть та, что даёт энергию именно для этой деятельности)».*

Важные заметки

Когда подростки будут представлять свои результаты обсуждения, попросите их проигрывать выбранное действие в указанной эмоции. Это поможет им оценить правильность своего ответа. Если возникнут разногласия, не стоит настаивать на каком-то одном варианте, предложите подросткам наблюдать за собой, поэкспериментировать и проверить свои гипотезы. И, конечно, в таком случае не забудьте в следующий раз поинтересоваться итогом наблюдения.

3. Подведение итогов

➡️ Посвятите следующую неделю наблюдению за тем, как эмоции влияют на эффективность того, что вы делаете. Не забывайте вести записи. В течение дня отмечайте моменты, когда вы чувствуете себя наиболее энергичными. Обратите внимание на свою физиологию, замечайте, когда у вас учащается сердцебиение и повышается уровень энергии. Возможно, вы

обнаружите что-нибудь неожиданное. Составьте список моментов, когда вы чувствуете себя на подъёме. Подумайте, как вы это можете использовать.

📌 **Педагог.** Поделитесь, пожалуйста, самыми яркими эмоциями сегодняшнего занятия. С чем они были связаны?

¹ Бывает не просто переключиться с одной эмоции на другую, если они обладают противоположной валентностью (одна приятная, другая — неприятная) или из-за высокой интенсивности испытываемой эмоции. В этом случае нам помогут эмоции-«переключатели». Удивление будет эффективнее в случае управления эмоциями других. Оно создаёт паузу и переключает фокус внимания собеседника: например, злость — удивление (новый факт) — интерес. А принятие — эффективный инструмент управления своими эмоциями: «Да, это так (мои эмоции, ситуация). Что ещё я вижу?» — позволяет снизить интенсивность переживания, сделать паузу и «запустить» необходимую эмоцию.

Цель занятия

Способствовать самопониманию подростков и развитию гибкости в общении.

Планируемые результаты

Подросток:

- понимает, что один и тот же стимул может вызвать разные эмоциональные реакции;
- может перечислить факторы, влияющие на эмоции;
- допускает, что он может не понимать истинной причины эмоции;
- осознал влияние окружающего пространства на своё эмоциональное состояние;
- сформулировал условия организации пространства, в котором ему было бы лучше всего учиться.

Материалы

Презентация, Приложение 24, фрагмент из к/ф А. Тарковского «Ностальгия»¹, рабочая тетрадь.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	5 мин	Постановка проблемы	Способствовать доброжелательной атмосфере. Создать условия для постановки проблемы
2	20 мин	Почему?	Создать условия для понимания подростками множественности причин возникновения эмоций и поведения человека
3	15 мин	Эмоциональная оценка пространства	Способствовать осознанному отношению к окружающему пространству и принятию активной позиции по организации своего пространства
4	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний
			Способствовать пониманию себя и саморазвитию

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся, предлагает им определить своё эмоциональное состояние по Квадрату настроения и назвать его причины. Желающие могут поделиться вслух. Педагог обобщает ответы,

подчеркнув, что один и тот же стимул-событие может стать причиной разных эмоций — об этом сегодняшнее занятие.

¹ Режиссёр: Андрей Тарковский; сценарий: Андрей Тарковский, Тонино Гуэрра; композиторы: Клод Дебюсси, Джузеппе Верди, Джинно Пегури.



2. Почему?

Педагог зачитывает цитату Роберта Сапольски (слайд).

Нельзя понять поведение без биологии.

Нельзя понять поведение, изучая только биологию.

Нельзя понять поведение человека, разделяя в нём биологическую, психологическую, культурную и другие стороны.

Вопросы для обсуждения

- Как биология влияет на наше поведение?
- Приведите пример ко второму тезису Роберта Сапольски.
- Как вы узнаете в новом обществе, может быть, в другой стране человека, принадлежащего к вашей культуре?
- Назовите ещё примеры того, что влияет на поведение человека.

Важные заметки

Озвученные вопросы можно осветить на других предметах, более подробно остановившись на разных аспектах. На уроке биологии поговорить о физи-

ологии с акцентом на возрастные особенности подростка, о перестройке организма и её влиянии на эмоциональность; на истории и общественности — о социальном устройстве и культуре общества, на литературе подчеркнуть духовную сторону и т. д.

После обсуждения педагог предлагает объединиться в группы по 4 человека и раздаёт в каждую группу распечатанный раздаточный материал (Приложение 24).

Педагог. Назовите, пожалуйста, за 5 минут как можно больше причин реакции Полины.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы заметили, выполняя задание?*
- *Какой вывод можно сделать из этого упражнения?*

Педагог обобщает ответы и подчёркивает мысль о том, что поведение связано с эмоциональной реакцией, а на нашу эмоциональную реакцию влияют не сами стимулы, а то, как мы их оцениваем.

Педагог. Перед вами пример этой связи «оценка — эмоция» (слайд).

ОЦЕНКА	ЭМОЦИЯ	СПРОСИ СЕБЯ	ДЕЙСТВИЕ	РЕЗУЛЬТАТ
Опасность, угроза	Страх	Чем это мне грозит? Действительно ли нужно прятаться?	Убегать, прятаться, замирать	Самосохранение
Ограничение, препятствие	Злость	Является ли это реальным препятствием/ограничением? Преодолимо ли оно?	Бить, драться, ломать	Разрушение
Обладание	Радость	Соответствует ли это моим ценностям?	Стать больше, открыться	Повторение
Потеря	Печаль	Что ты действительно потерял? В чём ты нуждаешься?	Просить о помощи	Восстановление
Незнакомое новое	Удивление	Чем это новое знание мне полезно? Как я могу его использовать?	Остановиться	Внимание
Значимое новое	Интерес	Насколько это значимо прямо сейчас?	Двигаться к предмету интереса	Познание

Если мы оцениваем ситуацию как опасную, включается страх, как ограничение — злость, как что-то новое — интерес и т. д. От чего зависит оценка? От многих факторов: прошлого опыта, внутренних ощущений, восприятия внешних факторов и т. д. Причём далеко не всегда процесс оценивания происходит осознанно. Как правило, это происходит без нашего сознательно-го вмешательства. Опираясь на прошлый опыт, мозг до-страивает картинку и «предлагает» решение. Есть одна

история... (Просмотр фрагмента фильма А. Тарковско-го «Ностальгия».)

Очень важно сверяться с реальностью и прояв-лять любопытство, особенно если вы испытываете сильные эмоции. Прежде чем бежать от страха, не забудьте спросить себя: «*Правда ли для меня суще-ствует угроза?*» Возможно, вы переоцените ситу-ацию, и тогда в следующий раз аналогичная ситу-ация будет интерпретирована мозгом уже иначе, на-

пример как что-то новое, — и вы почувствуете удивление и интерес. А это, в свою очередь, позволит расширить свои представления о мире.



3.

Эмоциональная оценка пространства

Педагог предлагает учащимся:

- сначала обратить внимание на свои ощущения и эмоции прямо сейчас;
- затем, перемещаясь в помещении, найти то место, где их эмоциональное состояние ощутимо поменяется (станет хуже или лучше);
- понять (предположить) причину такой перемены;
- сделать ещё пару таких итераций.

После возвращения на свои места (если есть такая возможность, можно предложить подросткам остаться там, где им комфортнее всего сейчас) учащиеся делятся своими наблюдениями: что и как на них влияет.

Важные заметки

В ответах подростков могут прозвучать как описание ощущений («здесь мягче, светлее, теплее»), так и убеждения («лучше не сидеть спиной к двери», «самое лучшее место в центре»). Обратите их внимание на последнее. Можно попросить уточнить, почему они так считают, не является ли само убеждение причиной дискомфорта, если да, то на какое его можно заменить.

Педагог. Пространство влияет на нас, вызывая некоторые физические ощущения. Кроме того, на нас влияет представление о том, каким должно быть это самое пространство, и это иногда оказывает ещё большее влияние на наше эмоциональное состояние, не так ли? В большинстве случаев мы можем в той или иной степени менять окружающее пространство, обустривая его под свои потребности.


Если говорить об отношениях, важно помнить, что другой никогда не является причиной наших эмоций, хотя и выступает стимулом (*слайд*).

Посмотрите, пожалуйста, на эти картинки (*слайд*). В каком из этих помещений вы чувствовали бы себя лучше, комфортнее? Почему?

Ответьте на вопрос письменно в своих тетрадях, указав, что именно вам нравится в выбранном помещении и о какой вашей ценности, потребности это говорит. Например, мне нравится, что там есть собака, потому что иногда я испытываю потребность с кем-то поиграть: попрыгать, потрепать по голове, обнять, это безопасно можно сделать с собакой.


После того как подростки сделают записи, педагог предлагает поделиться ответами и по завершении обобщает, что через отношение к пространству можно понять потребности и ценности человека и что пространство влияет на настроение человека, а значит, и на его деятельность в этом окружении.


Педагог. Составьте свой райдер (от англ. rider — дополнительные пункты к соглашению, перечень условий и требований, предъявляемых артистом или музыкантом к организаторам выступлений), то есть условия, необходимые вам для занятий дома. Тестируйте каждое условие в своём воображении: представьте, будто это требование уже выполнено — как тогда это повлияет на ваше эмоциональное состояние и в конечном счёте на результат деятельности.

 Если вы ещё не проводили эмоциональную диагностику школьного пространства, то сейчас хороший повод это сделать. Подробнее об этом можно узнать в методическом пособии «Новая среда»¹.

4.

Подведение итогов

 **Педагог.** Что нового вы сегодня узнали? Чем вам может быть полезно это знание?

 **Педагог.** Продолжайте наблюдать за своими эмоциональными реакциями на разные стимулы.

- Отмечайте и располагайте в соответствующих секторах Квадрата настроения слова и словосочетания, которые вызвали у вас сильный эмоциональный отклик. Подумайте почему, оставляйте заметки в тетрадях.

- Подберите разные музыкальные произведения, которые влияют на ваше настроение, и разместите их в соответствующие сектора Квадрата. Постарайтесь понять, что именно на вас так влияет (ритм, темп, громкость, слова песни, мелодия и пр.).
- Посмотрите на пространство вашей квартиры с точки зрения предназначения каждого отдельного помещения. Работает ли то, как организовано пространство, на достижение цели? Попробуйте что-то переместить, убрать или добавить в своей комнате. Как изменились ваши ощущения?

¹ Иванова Е. В., Виноградова И. А., Барсукова Е. М. Новая среда: Как менять образовательное пространство школ и детских садов. М.: Альпина ПРО, 2022. URL: catalog.vbudushee.ru/materials/prostranstvenno-predmetnyy-komponent-sredy-obrazovatelnoy-organizacii-ocenka-proektirovanie-upravlenie-dlya-razvitiya-lichnostnogo-potenciala-detey/

Цель занятия

Способствовать развитию эмоциональной саморегуляции. Содействовать расширению арсенала приёмов управления своими эмоциями.

Планируемые результаты

Подросток:

- осознаёт важность умения управлять своими эмоциями;
- знает и может назвать, когда и каким образом можно управлять эмоциями;
- понимает последствия разных стратегий управления эмоциями;
- осознаёт свои слабые стороны и обозначает свои точки роста.

Материалы

Презентация, Приложения 25, 26; рабочая тетрадь.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	5 мин	Постановка проблемы	Способствовать доброжелательной атмосфере. Создать условия для осознанного управления своим настроением и формулирования задачи на встречу
2	30 мин	Стратегии управления эмоциями на линии времени	Создать для подростков условия для определения точек управления своими эмоциями и систематизации известных им способов и приёмов управления ими
3		Выбор стимула (до ситуации)	Способствовать систематизации и обогащению арсенала приёмов эмоциональной саморегуляции
4		Выбор отношения к ситуации (в ситуации)	Способствовать систематизации и обогащению арсенала приёмов эмоциональной саморегуляции
5		Выбор поведения (управление реакцией)	Способствовать систематизации и обогащению арсенала приёмов эмоциональной саморегуляции
6	10 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний
			Способствовать развитию умения управлять своими эмоциями

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает им определить своё эмоциональное состояние по Квадрату настроения, подумать о причинах и о том, что они сами сделали для того, чтобы сейчас оказаться в этой точке, были ли они авторами своего настрое-

ния или, скорее, чувствуют себя «жертвами обстоятельств».

Педагог. Когда мы говорим «управлять эмоциями», что мы имеем в виду? В чём для вас заключается умение управлять эмоциями и зачем это нужно?



2.

Стратегии управления эмоциями на линии времени

Педагог зачитывает сам или раздаёт по группам распечатанные цитаты и высказывания об управлении своим эмоциональным состоянием (*Приложение 25, слайд*).

Педагог. Обсудите, какие стратегии управления эмоциями здесь описаны. В какие группы вы бы их объединили? Обоснуйте свой ответ.

После ответов учащихся педагог делает вывод (*слайд*):

- Мы точно можем управлять своим поведением.
- Мы можем управлять своим мышлением, периодически проводить ревизию своих убеждений и ценностей, что влияет на нашу оценку событий и отношение к объектам и явлениям.
- Мы можем выбирать стимул для того, чтобы вызвать у себя определённые эмоции.

Если разложить возможные стратегии управления эмоциями на линии времени, то можно разделить их на две группы (*слайд*):

- стратегии, сфокусированные на восприятии и оценке ситуации, — они предшествуют возникновению эмоциональной реакции;
- стратегии, сфокусированные на реакции, которые применяются после возникновения эмоции.

Затем учащиеся распределяют по схеме (*слайд*) описанные в цитатах приёмы, добавляя к соответствующим стратегиям свои.

По окончании участники делятся результатами.

Важные заметки

Можно заранее подготовить или сделать прямо на уроке специальный стенд по эмоциональной саморегуляции и разместить там известные приёмы. Следующие три пункта конспекта (3–5) дополняют ответы учащихся и помогут им вспомнить то, что не пришло в голову сразу.



3.

Выбор стимула (до ситуации)

Совершая какой угодно выбор, что мы выбираем на самом деле? Чаще всего мы выбираем эмоцию. Поэтому на нас действует реклама, содержание которой не имеет никакого отношения к рекламируемому продукту, но показывает яркие эмоции, которые связаны с нашим пониманием успеха и счастья. Таким образом реклама формирует наши представления о благополучии, обещая счастье и успех, если мы купим этот телефон, эти джинсы, эту шоколадку. Но в этом ли состоит счастье? Является ли дорогой бренд свидетельством вашего успеха и ваших достижений? И каких именно?

Выбирая себе стимул, полезно помнить следующее и ответить себе на некоторые вопросы (*слайд*).

- Вы сами принимаете решение: участвовать или нет, идти или нет (если речь идёт о событии), делать или нет (если речь идёт о действии). Понятно, что волков бояться — в лес не ходить, но прежде убедитесь, что вам точно нужно в этот лес. «*Какой результат я хочу получить?*», «*Ради чего я это делаю?*» — вопросы, которые вы можете задать себе, прежде чем начать действовать.
- На что вы можете влиять, а что нужно принять как данность? Делая всё возможное для того, чтобы чувствовать себя комфортно, не забывайте о других людях и их потребностях. Будьте на связи с реальностью!
- Всегда можно передумать.



4.

Выбор отношения к ситуации (в ситуации)

Педагог. Выбор отношения к ситуации — это вопрос фокуса нашего внимания и наших убеждений. Концентрация внимания на переживании эмоции (как приятной, так и неприятной) или вызывающем её событии приводит к поддержанию или усилению эмоции; отвлечение внимания приводит к появлению новой эмоции и сокращению времени существования прежней¹.

Вопросы «*Куда я смотрю? Что я слышу?*» важны, но иногда важнее другое, а именно, куда я не смотрю (почему?) и чего я не вижу (или не хочу видеть?). Будьте любознательны, старайтесь больше узнать о другом и о ситуации, это может всё изменить (*слайд с цитатой Лонгфелло*).

Любая сильная эмоция нам сигнализирует о наших убеждениях, порой неосознаваемых. Каждый раз,

¹ Гордеева О. В. Исследования продолжительности эмоций в западной психологии: сколько «живёт» радость? // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. №4. М.: Издательство Московского университета, 2018. С. 164–177.

когда вы испытываете сильные эмоции, стоит задуматься: «*Какое убеждение я сейчас защищаю?*» или «*Какое убеждение заставляет меня именно так реагировать?*». А дальше важно понять, можно и нужно ли менять своё убеждение, отношение, мнение или нужно сделать шаг назад и выбрать другой стимул (книгу, песню, компанию, друга, школу¹). Менять своё мнение можно! А ещё можно:



5.

Выбор поведения (управление реакцией)

Педагог. Событие произошло, эмоциональная реакция на него случилась. Как дальше могут развиваться события (*слайд*)? Эмоцию можно выразить, использовать, подавить, прожить.

- Подавляя, хорошо бы понимать, за что мы с ней так. Действительно ли это сейчас хорошее решение? Само осознание, что вы приняли решение подавить, — уже шаг к здоровью. Следующий — понять, когда и как я могу её выразить. Если не могу, тогда как я её проживу.
- Можно использовать эмоциональную энергию — не пропадать же добру. Для этого необходимо знать свойства эмоций.
- Выразить можно импульсивно, как умеем, что на-

- подвигаться, это помогает переместить фокус внимания, а значит, увидеть другие возможности;
- сменить своё местонахождение или ситуацию;
- отделить физические ощущения от интерпретаций («Я действительно в опасности или мне нужно просто поспать?»).

зывается, «дать волю чувствам». Можно вспомнить о желаемом результате и выразить соответственно, помня о том, что свобода нашего кулака заканчивается там, где начинается нос нашего собеседника. Здесь также полезно вспомнить Жирафа² с его установками и взглядами на жизнь.

- И, наконец, можно, а иногда просто необходимо трансформировать возникшую эмоцию, например, чтобы выразить её экологично. И здесь нам поможет треугольник влияния (*слайд*). Обращение внимания на телесные ощущения, простые дыхательные техники помогают привести мысли в порядок и принять хорошее решение.

Что ещё вам хотелось бы сюда добавить?



6.

Подведение итогов

Педагог. Итак, давайте сформулируем условия эффективной эмоциональной саморегуляции. Что нужно уметь, знать и делать (*слайд*)? (Пауза для ответов.)

Во-первых, чтобы эмоциями управлять, необходимо их принимать. Невозможно управлять автомобилем, не сев за руль или не взяв в руки пульт управления.

Во-вторых, нужно учитывать свойства испытываемой эмоции, чтобы понимать, как она влияет на мышление и действия.

В-третьих, соотнести эти свойства с желаемым результатом, чтобы выбрать правильную стратегию управления: вызвать, отстраниться или использовать.

В-четвёртых, применить оптимальные способы и приёмы влияния на свои и чужие эмоции.

И вот ещё что мне хотелось бы добавить. Как для спортсмена выступление на соревнованиях — это результат долгих и упорных тренировок, так и для любого человека эмоциональная саморегуляция в сложных ситуациях — результат постоянного саморазвития для повышения эмоциональной грамотности. Какие упражнения нам в этом помогут (*слайд*)?

- Коллекционирование переживания. Дневник здесь — верный спутник.
- Расширение эмоционального словаря. Ресурсы для этого — книги, воображение, внимательность к своим переживаниям.
- Когнитивная переоценка. Способность по-разному отнестись к одному и тому же событию. Благодаря любознательности, интересу к миру и людям можно увидеть множество вариантов.
- Сохранение следов приятных эмоций. Заведите копилку, куда можно складывать воспоминания в виде фотографий, артефактов и других предметов.
- Конструирование разных случаев для того, чтобы вызвать необходимую физиологическую реакцию. Запишите в своих тетрадях, в чём вам хотелось бы совершенствоваться и что вы начнёте делать уже сегодня-завтра.



Выберите эмоцию, которой вы особенно хотите научиться управлять. Наблюдайте за ней в течение нескольких дней, фиксируя всё в предложенной схеме «Понаблюдайте и опишите эмоцию» (*слайд, Приложение 2б*). Затем подумайте, где и как вы можете на неё повлиять, и действуйте!

¹ Некоторые способы переоценки ситуации описаны и прорабатываются подростками в модуле «Я справлюсь!» и первом разделе этого модуля.

² Метафора ненасильственного общения (ННО) М. Розенберга. С ННО подростки познакомились ранее на модуле.

Цель занятия

Создать условия для систематизации знаний, полученных на модуле; способствовать закреплению и применению их в жизни.

Планируемые результаты

Подросток:

- вспомнил и обобщил материал модуля, выделив для себя основные идеи;
- принял участие в проектировании просветительского мероприятия по развитию эмоциональной грамотности.

Материалы

Расходные материалы (бумага, маркеры, клей, краски, стикеры, старые журналы для вырезания картинок и пр.), презентация, рабочая тетрадь.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Разминка	Создать условия для вовлечения подростков в совместную деятельность
2	30 мин	Как это было	Способствовать развитию навыка выражения эмоций через творчество
3	10 мин	Письмо без остановки	Способствовать осмыслению подростками своего опыта, полученного за время этого модуля, с помощью свободного креативного письма
4	30 мин	Знаешь сам — поделись с другим	Создать условия для систематизации полученных знаний. Способствовать распространению знаний и вовлечению подростков в социальное проектирование
5	5 мин	Завершение	Создать условия для выражения благодарности друг другу и способствовать установлению доброжелательных отношений

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Разминка

Педагог предлагает подросткам один из вариантов разминки или предоставляет возможность самим выбрать понравившуюся.



2.

Как это было

Педагог предлагает подросткам вспомнить самые яркие эмоциональные моменты курса: используя различные средства выражения и передачи эмоций, красочно описать или нарисовать ситуацию и поместить в соответствующий сектор Квадрата настроения.

Желающие могут объединиться в пары или группы для совместного творчества. По завершении подростки делятся своими воспоминаниями.



3.

Письмо без остановки¹

Педагог предлагает оглянуться на весь пройденный за модуль путь познания и развития и записать некоторые размышления в своих тетрадях, обращая внимание на следующие моменты (*слайд*).

- Вспомните себя в самом начале этого курса, подумайте о том, что вы ожидали.
- Что вам особенно запомнилось?
- Вспомните, что вызвало у вас затруднения.
- Какие были самые яркие мысли, эмоции, чувства?
- Какой момент вас воодушевил?
- Чего вы от себя не ожидали?
- Что вы собираетесь делать теперь?

На то, чтобы записать мысли, отводится 5 минут. Писать следует без остановки, фиксируя всё, что приходит в голову, даже фразу «я не знаю, что писать», не обращая внимания на орфографию, пунктуацию, логику изложения. Главное — писать без остановки.

Вопросы для обсуждения

- Тяжело ли было писать, не останавливаясь?
- 5 минут прошли быстро или длились долго? С чем это может быть связано?

Педагог предлагает желающим зачитать свои мысли. Критика не допускается.

4.

Знаешь сам — поделись с другим

Для выполнения этого задания необходимо приготовить различные расходные материалы. Результат работы может быть использован для тематических встреч с кем угодно: это могут быть как школьники любого возраста, так и педагоги и родители.

Педагог предлагает учащимся обобщить полученные знания и опыт и написать инструкцию/памятку для пользователя эмоциями. Целевую аудиторию они могут выбрать сами. Желательно инструкцию красиво оформить, чтобы можно было её использовать

по назначению. Это может быть как один плакат или стенгазета, так и флаеры или открытки. Возможно, кто-то захочет сформулировать это в стиле вредных советов Григория Остера. Творчество приветствуется.

Работу можно провести в два этапа: сначала сформулировать, потом оформить. После того как группы представят результаты обсуждения, можно дополнить пунктами из слайда.

Следующим шагом может стать подготовка и проведение самих тематических встреч.



5.

Завершение

Педагог организует общий круг, подводит итог курса и предлагает участникам кратко рассказать о результатах обучения на модуле, начиная свой рас-

сказ фразой «Теперь я...». Затем благодарит всех, отмечая индивидуальный вклад каждого.

¹ Подробное описание этой рефлексивной техники: <https://vbushee.ru/library/pedagogicheskie-tekhniki-dlya-proektirovaniya-urokov/>.



КОНСПЕКТЫ

МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
И РОДИТЕЛЕЙ

ЗАПРЕДЕЛЬЕ (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ИГРА ЖИВОГО ДЕЙСТВИЯ)¹

Целевая группа

Учащиеся класса, родители.

Цель мероприятия

Познакомиться с методом ненасильственного общения, осознать пользу и возможности его применения в жизненных ситуациях; попрактиковаться в его применении в игровой ситуации.

Материалы

Карта Запределья (116), вводные карточки для людей – 4 шт., вводные карточки для эльфов – 4 шт. (с. 118); карточки ролей (по желанию) (с. 119–125), правила поединков (по желанию) (с. 126), карты влияния – один набор (по желанию) (с. 127–130), таблица результатов словесных поединков – 2 шт. (с. 131–133), карточки событий для людей – 4 шт., карточки событий для эльфов – 4 шт. (с. 134–137); итоги событий для людей, итоги событий для эльфов (с. 138–141), флипчарт, бумага, маркеры, ручки.

Необходимое время

От 120 мин.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Участники игры попадают в мир фэнтези, в котором конфликтуют люди и эльфы. Попадая в конфликтные ситуации и ведя переговоры, игроки, объединённые в две команды, пройдут тренинг ненасильственного общения и попрактикуются в применении техник, описанных Маршаллом Розенбергом. Успешность переговоров в игре зависит от построения высказываний и их соответствия правилам ненасильственного общения. Игру можно проводить в подростковой группе (12–17 лет), среди взрослых,

в смешанных группах родителей и детей – для улучшения коммуникации между участниками. В этом случае важно проследить, чтобы в каждой команде были как взрослые участники, так и подростки.

Для проведения мероприятия потребуется большое помещение с достаточным количеством посадочных мест и возможностью рассадки игроков по группам (минимум две группы). Количество игроков – от 6 человек. К проведению игры ведущий может привлечь помощников-игротехников не из числа участников игры.

СТРУКТУРА ИГРЫ

Игра состоит из следующих этапов:

1. Вступительное слово ведущего (10 мин).
2. Деление на команды, раздача ролей, вводные для команд (10 мин).
3. Рассказ о правилах игры и правилах поединков (10 мин).
4. Правила поединков.
5. Тренировочное событие (7 мин).
6. Раздача карточек событий (5 мин).
7. Первый совет чародея (5 мин).
8. Первое событие людей, подсчёт баллов (5 мин).
9. Первое событие эльфов, подсчёт баллов (5 мин).
10. Второй совет чародея (5 мин).
11. Второе событие людей, подсчёт баллов (5 мин).
12. Второе событие эльфов, подсчёт баллов (5 мин).
13. Третий совет чародея (5 мин).
14. Третье событие людей, подсчёт баллов (5 мин).
15. Третье событие эльфов, подсчёт баллов (5 мин).
16. Подведение итогов (5 мин).
17. Рефлексия опыта игры (15 мин).
18. Разбор метода ненасильственного общения (15–20 мин).

¹ Идея игры принадлежит Ксении Рубцовой.

ПОДГОТОВКА

Распечатайте (с. 116–141) все необходимые материалы для игры. Подготовьте инструкции с таблицами результатов словесных поединков и карточки влияния, оставив себе две карточки. Если участников много, распечатайте несколько документов «Вводная для игроков (люди)» и «Вводная для игроков (эльфы)». Во время игры в нужный момент раздайте эти матери-

алы игрокам по одному на пару. Если у вас сложная группа, лучше вести игру с привлечением помощников-игротехников: они могут играть роли королей людей и королей эльфов — помогать команде создавать аргументы, начинать словесные поединки, подсказывать игрокам при выборе события и т. п.; также они могут быть судьями — каждый у своей команды.

ХОД ИГРЫ

1.

Вступительное слово ведущего

Приветствую вас, жители Запределья, — мира, у которого долгая и непростая история. Когда-то давно, тысячи лет назад, мир был большой и просторный. В нём было много славных королевств людей, окружённых зелёными цветущими землями. Отдельно от людей находилось прекрасное древнее королевство эльфов. Но две сотни лет назад в мир пришли тёмные силы. Древнее зло было настолько сильным, что никто не мог противостоять ему. Королевства людей поглощала тьма, и скоро осталось всего одно королевство — эльфийское, оно находилось поодаль, поэтому уцелело. Вскоре тьма стала и на пороге эльфийского королевства, но в этот момент случилось чудо. Чародеи изобрели новое заклинание и сотворили магическую преграду вокруг земель эльфов — предел, сквозь который древнее зло не смогло пробиться. С тех пор эти земли стали называться Запределье. В эти безопасные земли из ближайших королевств стеклись люди и стали жить бок о бок с эльфами. Люди со временем организовали на землях Запределья свои города рядом с уже существующими городами эльфов. У каждого города, людей или эльфов, есть свой правитель. Но все города одного народа объединены в единые королевства: у эльфов королевство называется Альвинан, а у людей — Хэйвэн. Однако около

сотни лет назад между эльфами и людьми разразилась самая настоящая война. Запределье опустело бы, если бы не вмешались чародеи, которые пригрозили, что снимут барьер и эти земли поглотит тьма. Чародеи заявили о том, что отныне все споры между эльфами и людьми должны решаться только в словесных поединках, в которых чародеи будут выступать нейтральной стороной и судьями. Чтобы выжить, всем пришлось согласиться. Противостояние не закончилось, однажды придётся решить вопрос, кто должен править Запредельем. Сейчас силы эльфов и людей находятся в равновесии. Эльфы и люди занимают все земли Запределья, как видите, нет ни одного свободного клочка земли (покажите игрокам карту). Мы не знаем, как сложится история. Может, древний народ эльфов обречён на увядание рядом с молодым народом людей? А может, знания эльфов позволят им встать во главе Запределья? Или же оба народа придут к гармонии и установят дружеские отношения друг с другом? Результаты мы увидим в конце игры. Вы будете играть за народ эльфов и за народ людей, и только от вас будет зависеть дальнейшая судьба этих народов. Но прежде чем я расскажу, как вы будете влиять на судьбу Запределья, давайте разделимся на два народа.

2.

Деление на команды, раздача ролей, вводные для команд

Предложите участникамделиться на две команды с равным количеством игроков (в случае нечётного количества в одной команде будет на одного человека больше) или предложите свой способ деления. Присвойте командам роли — команда эльфов и команда людей — и раздайте каждой команде описание их народов (вводные для народов), дайте

им 3 минуты на ознакомление. После этого по желанию можно раздать участникам карточки с ролями, которые позволят ещё больше погрузиться в игровую ситуацию и немного усложнить игру. Эти карточки рассчитаны на определённое количество участников — не более 16 человек.

3.

Рассказ о правилах игры и правилах поединков

Игра состоит из словесных поединков между эльфами и людьми. Предмет разговора — конкретная конфликтная ситуация, которая описана в специальной карточке события. Ситуации конфликтов могут разрешиться только двумя способами: победой эльфов или победой людей. Не нужно искать третий вариант, нужно сосредоточиться только на описанном событии и приводить аргументы в пользу своего варианта решения. У каждого народа есть 4 карточки события, в которых описано, почему вы хотите вызвать противника на поединок. Всего за игру будут сыграны 3 карточки события. Народ сам решает, какое событие сыграть, а какое оставить несыгранным. (Рассказывая это правило, покажите игрокам карточку события, приводите пример.) Всего за игру будет сыграно 6 событий — 3 от эльфов и 3 от людей. Перед каждой парой поединков вы будете получать советы от чародеев. Советы чародеев, данные перед поединком, следует выполнять на протяжении

всей игры, они действуют во всех последующих поединках. Например, перед первыми двумя поединками чародей посоветовал вам обращаться на «вы» к противнику, вы благополучно выполняли это требование в двух поединках, а после этого чародей посоветовал вам общаться только сидя, это значит, что в следующих поединках вы должны и общаться сидя, и обращаться на «вы» к противнику. Кроме того, во время игры вы должны действовать от лица своего персонажа. Старайтесь вести себя сообразно роли. Не бойтесь переиграть, это не театр и зрителей здесь нет, зато хорошей игрой вы доставите немало удовольствия окружающим. Есть вопросы?

Хорошо, а теперь я объясню вам правила поединков, которые решат судьбу ваших народов в Запределье. (Рассказывая игрокам правила поединков, зафиксируйте их на флипчарте в виде краткого списка, дополнительно можно раздать описание правил в группы.)

4.

Правила поединков

1. Поединок представляет собой словесную дуэль, любые физические воздействия запрещены.

2. В поединке всегда участвуют представители двух народов, являющиеся противниками. Ваша задача — убедить оппонента в своей правоте. Если все участники одной из сторон согласны отдать победу противнику, то поединок заканчивается. Если ни одна сторона не готова уступить другой, то поединок заканчивается через 5 минут.

3. От каждого народа в поединке участвуют 4 человека (если игроков меньше 10, то 2 или 3), они выходят вперёд. Очки победы даются за удачные, по мнению чародея, аргументы и за следование советам чародея, которые будут даны перед каждым поединком. Также очки могут сниматься за нарушение советов чародея, полученных перед поединком.

4¹. Мы будем использовать в игре карточки влияния (продемонстрируйте игрокам одну из карточек).

В начале каждого поединка и люди, и эльфы будут получать по одной такой карточке. Карточки влияния можно использовать во время поединков, если вы находитесь в зале. Если вы на сцене, то использовать карточки вы не можете. Чтобы сыграть карточку влияния, встаньте с места и громко выкрикните её название. После этого все (это важно!) должны замолчать, а вы читаете условия карточки и выполняете их.

Карточки нельзя передавать друг другу и обмениваться ими. Сыграть карточку может только её владелец. Когда вы сыграли карточку, вы отдаёте её чародею. Вы можете использовать любое количество карточек за поединок, но следите за тем, чтобы это шло на пользу вашему народу. Перед каждым поединком чародей выдаёт вам по одной новой карточке влияния.

5.

Тренировочное событие

Чтобы вам легче было во время игры, давайте потренируемся. Сейчас мы разыграем пробную сцену, она не повлияет на ход событий, но определит, кто из народов первым будет разыгрывать своё собы-

тие. Не бойтесь совершать ошибки и уточнять правила.

Итак, ситуация для поединка такова: когда чародеи установили правило, что отныне все споры

¹ По желанию можно усложнить игру, используя карточки влияния.

решаются в словесных поединках, и у эльфов, и у людей уже накопились конфликтные вопросы. Но было совершенно неясно, кто должен первым вызывать на поединок — эльфы или люди. Эльфы считали, что люди — народ пришлый и младший, а значит, начинать должны эльфы, а люди придерживались совершенно обратного мнения. Тогда было решено устроить словесный поединок, чтобы решить, кто первым начнёт разбирать свои дела в переговорах. В этом поединке нужно придерживаться двух правил:

- 1) Всегда обращаться на «ты» к противнику.
- 2) Прежде чем сказать первую реплику в поединке, необходимо представиться.

6.

Раздача карточек событий

Раздайте обеим командам по четыре карточки события, дайте им 5 минут, чтобы выбрать, какое событие они хотят сыграть первым. Напомните, что сыгра-

Вызовите на сцену по два добровольца от каждой команды и проведите тренировочный поединок (время на него — 2–3 минуты). Перед началом поединка выдайте две любые карточки влияния случайным игрокам, не участвующим в поединке, — одну эльфам, другую людям. Попросите их применить эти карточки во время поединка. Посчитайте количество аргументов от каждой команды. После окончания поединка объявите сторону-победителя. Победитель получает право первым заявлять своё событие. Напомните игрокам, что требования были тренировочные и их не нужно соблюдать в предстоящих поединках! Спросите, есть ли у игроков вопросы, постарайтесь ответить на них.

но будет только три события с каждой стороны. Попросите игроков с этой минуты действовать, исходя из своей роли.

Первое событие

Первый совет чародея (5 мин)

Прежде чем отправиться на встречу, и люди, и эльфы попросили чародеев, чтобы они рассказали им секрет успешных переговоров. Чародеи сейчас дают вам первый совет.

Прежде чем отправляться на словесный поединок, нужно узнать несколько секретов успешных переговоров. Во-первых, вам нужны хорошие аргументы. Хорошие аргументы используют факты, логику, например: «Плотность населения в вашем городе очень маленькая, а в нашем большая, поэтому мы предлагаем вам пустить наших жителей на свою территорию». Но это ещё не всё, есть ещё много других критериев. Их знают только чародеи, но я расскажу вам, чтобы вы могли победить. Я буду судить беспристрастно — мои советы помогут вам найти решение. Мой первый совет — не оскорбляйте противника. Часто думают, что в споре можно говорить что угодно, но это не так. Оскорбления только отдалят вас от победы. Второй совет — говорите о себе, а не о другом. «Я злюсь», «я раздражаюсь», «я грущу», а не «ты меня злишь». Понимаете разницу? Используйте «я-высказывания», это легко запомнить. Теперь вы можете отправляться на поединок. Я буду внимательно следить за вашими аргументами.

Спросите, есть ли у игроков вопросы, попросите их повторить ваши советы. Кратко запишите совет чародея на флипчарте. Разделите флипчарт на две колонки: «Необходимо» и «Запрещено». Запишите на листе флипчарта: в столбец «Необходимо» — «я-высказывания», в «Запрещено» — «оскорбления».

Первое событие первой команды (людей/эльфов)

Попросите команду людей/эльфов дать вам карточку первого события. Громко зачитайте её вслух, чтобы обе команды вас слышали. Попросите игроков, участвующих в событии, выйти в центр. Остальных участников попросите организовать «зрительный зал». Когда все будут на местах, напомните, что чем больше аргументов они смогут высказать, тем больше шансов на победу, и дайте команду начать общение. Спустя примерно пять минут в удобный момент остановите сцену. Не нужно прерывать игроков на полуслове, но не давайте им слишком затягивать встречу. Во время диалога фиксируйте аргументы каждой команды. Отмечайте в таблице результатов словесных поединков количество хороших аргументов со стороны каждой команды, а также количество штрафных баллов за нарушение правил этого поединка (то есть советов, которые вы дали игрокам, в данном случае за использование оскорблений или неиспользование формы «я-высказывания»). Объявите победителя, зачитайте соответствующий итог события (см. «Итоги событий»).

Первое событие второй команды (людей/эльфов)

Объявите игрокам, что теперь происходит событие, выбранное вторым народом. Громко зачитайте выбранную ими карточку события. Снова попросите игроков, участвующих в диалоге, выйти в центр, дайте им команду начать общение. Спустя пять минут в удобный момент остановите сцену. Во время диалога фиксируйте аргументы каждой команды. Объявите победителя, зачитайте соответствующий итог события (см. «Итоги событий»).

Второе событие

Второй совет чародея

Объявите, что прошло немало времени, прежде чем новые конфликты заставили эльфов и людей снова встретиться. Попросите народы выбрать следующие события. Объявите, что народы снова пригласили своих чародеев, чтобы те дали им совет:

— *Я дам вам ещё два совета. Итак, не используйте оценочных суждений. Не оценивайте действий других, даже если у вас есть мнение об этом. Например: «Люди/эльфы слишком много времени тратят впустую!» — это оценка. А «когда я встречался с людьми/эльфами, они либо пировали, либо пели песни» — это факт без оценки. Ещё один совет — не используйте сравнения. Не сравнивайте противника ни с кем и ни с чем, и себя тоже. И не забывайте старые советы, которые я дал вам! Вы их помните?*

Если игроки не помнят первые советы, которые вы им давали, повторите их. Спросите, есть ли у игроков вопросы, попросите их повторить ваши новые советы. Зафиксируйте на флипчарте два новых правила переговоров: не использовать сравнений и оценочных суждений.

Второе событие первой команды (людей/эльфов) (5 мин)

Перед поединком напомните, что следует соблюдать советы чародеев не только перед этим поединком, но и перед предыдущими. Делайте всё то же самое, что во время первого события людей/эльфов.

Второе событие второй команды (людей/эльфов) (5 мин)

Делайте всё то же самое, что во время второго события людей/эльфов.

Третье событие

Третий совет чародея

— *У меня есть для вас последние два совета. Называйте свои чувства и эмоции. Например: «Я чувствую раздражение, гнев, ярость, грусть». Когда говорите о себе, называйте свои чувства, пусть собеседник знает о них. И последний мой совет для вас — не используйте угрозы. Силой ничего не добьёшься, иначе бы до сих пор все вопросы решались войнами, а не словесными поединками. И не забывайте старые советы, которые я давал вам! Вы их помните?*

Если игроки не помнят те советы, которые вы им давали, повторите их. Спросите, есть ли у игроков вопросы, попросите их повторить ваши новые советы и зафиксируйте их на флипчарте.

Третье событие первой команды (людей/эльфов) (5 мин)

Делайте всё то же самое, что во время первого и второго событий людей/эльфов.

Третье событие второй команды (людей/эльфов) (5 мин)

Делайте всё то же самое, что во время первого и второго событий людей/эльфов.

7.

Подведение итогов

Подведите итог всех раундов (сколько побед у команды людей и сколько у команды эльфов по результатам шести сцен событий). В зависимости от результата зачитайте один из трёх вариантов финального текста.

Если чаще побеждали люди:

— *Год за годом люди доказывали своё право владеть землями Запределья и спустя много лет добились желаемого. Все земли, леса и источники стали принадлежать людям. Эльфийский народ стал совсем немногочисленным, молодые эльфы всё чаще заключали браки с людьми и принимали их законы. Королевство Альвинан перестало существовать, но у эльфов остался один город, в котором поселились все самые верные традициям эльфы. Они прекратили любое общение с людьми. Они верят, что однажды народ эльфов воспрянет с былой силой. Короля людей стали называть не королём Хэйвэна, а королём Запределья.*

Если чаще побеждали эльфы:

— *Год за годом эльфы доказывали своё право владеть землями Запределья и спустя много лет добились желаемого. Король людей допустил роковую ошибку, принявшись конфликтовать с эльфами. Чародеи тут же сняли барьер со столицы людей, город был поглощён злом, и люди покорились эльфам. Пылкость короля погубила народ людей. Все земли, леса и источники стали принадлежать эльфам. Люди уступили перед мудростью древнего народа. Королевство Хэйвэн перестало существовать, но у людей остался один город, в котором поселились все самые верные традициям люди. Они верят, что однажды народ людей воспрянет с былой силой. Некоторые люди также решили уйти из Запределья, они ушли в земли за барьером, и больше их не видели.*

Если количество побед эльфов и людей равно (или если любая из сторон хотя бы один раз добровольно уступила другой в поединке):

— Спустя много лет в Запределье установился мир. Образовалось одно объединённое королевство, во главе которого встала династия полуэльфов. Люди и эльфы провели долгие дни за обсуждением законов и порядков, которые бы устра-

ивали обе стороны, и им удалось прийти к согласию. Чародеи же организовали Ложу Чародеев и стали верными советниками нового короля. Союз людей и эльфов привёл к эпохе расцвета всего Запределья.

8.

Рефлексия

— Спасибо вам за игру! Я прошу вас сдать карточки и поблагодарить друг друга за игру: пусть каждый участник пожмёт руку всем участникам противоположной команды.

Попросите участников сесть полукругом, чтобы всем был виден флипчарт с советами чародеев.

— Во время игры мы с вами следовали советам чародеев, они перечислены на флипчарте. Я попрошу каждого по кругу высказаться, какому совету вам было следовать сложнее всего и почему.

Выслушайте ответы участников, при необходимости задавайте дополнительные вопросы. Спросите у участников, есть ли у них иные наблюдения или мысли касательно общения между народами, которыми им бы хотелось поделиться, и выслушайте ответы.

— Давайте посмотрим на советы чародеев, записанные на флипчарте. В столбце «Запрещено» записано, что мешает общаться друг с другом конструктивно, а в столбце «Необходимо» — что помогает. Давайте теперь дополним этот список советами,

которые вы применяете или могли бы применять в жизни. Для начала давайте дополним список того, что благотворно влияет на общение.

Записывайте ответы участников в столбец «Необходимо». Если нужно, задавайте наводящие вопросы. Примеры ответов: просить, а не требовать; осознавать потребности и чувства другого человека; осознавать свои чувства и потребности и т. д.

— А теперь давайте дополним список того, что мешает эффективному общению.

Записывайте ответы участников в столбец «Запрещено». Если нужно, задавайте наводящие вопросы. Примеры ответов: морализировать; отрицать сказанное; отказываться от ответственности и т. д.

— Отлично, это всё необходимо учитывать, когда вы общаетесь с любым человеком. Понятно, что всё сразу может оказаться неподъёмным. Выберите пару пунктов, которым вы обычно не следуете, и постарайтесь хотя бы пару дней общаться, используя эти правила.

9.

Разбор метода ненасильственного общения

Далее вам необходимо познакомить участников с методом ненасильственного общения, в зависимости от группы и времени вы можете дать только схему либо же подробно разобрать каждый шаг. Для более глубокого разбора мы рекомендуем ознакомиться с книгой **Маршалла Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение»**.

— Метод, с которым мы познакомимся, называется **«ненасильственное общение»**, он поможет говорить таким образом, чтобы ваш собеседник чувствовал себя комфортно, не ощущал давления и главное — понимал вас. Процесс ненасильственного общения — это построение своего высказывания таким образом, чтобы результат коммуникации учитывал потребности всех участников.

Запишите на флипчарте каждый шаг и объясните его.

1. Наблюдение без оценивания. Мы можем видеть, слышать что-то, что может нам нравиться или не нравиться. Важно это констатировать как есть, будто это зафиксировала видеокамера. Например, фраза «Вы слишком щедры к этому человеку» оценочна, в то

время как фраза «Когда я вижу, как вы отдаёте людям деньги, предназначенные для завтрака, я думаю, что вы слишком щедры» сформулирована на языке фактов. Предложите участникам назвать оценочное суждение, а затем переформулировать это высказывание так, чтобы оно перестало быть оценочными.

2. Озвучивание своих чувств, возникших в результате наблюдений. Для выражения своих чувств нужно уметь их называть: я раздражён, я в гневе, я чувствую вину и т. д. При этом важно:

- не подменять чувство оценкой состояния: не «Я чувствую, что у меня нет способностей к музыке», а «Я испытываю разочарование/раздражение, сталкиваясь с трудностями во время занятий музыкой»;
- не интерпретировать действия других вместо указания на свои чувства: не «Я чувствую, что меня игнорируют», а «Я чувствую себя уязвлённым, потому что думаю, что меня игнорируют».

Попросите игроков назвать чувства, которые они испытывали во время игрового общения.

3. Выражение своих потребностей, связанных с чувствами.

4. Формулирование конкретной просьбы, связанной с потребностью.

Как правильно выражать просьбу:

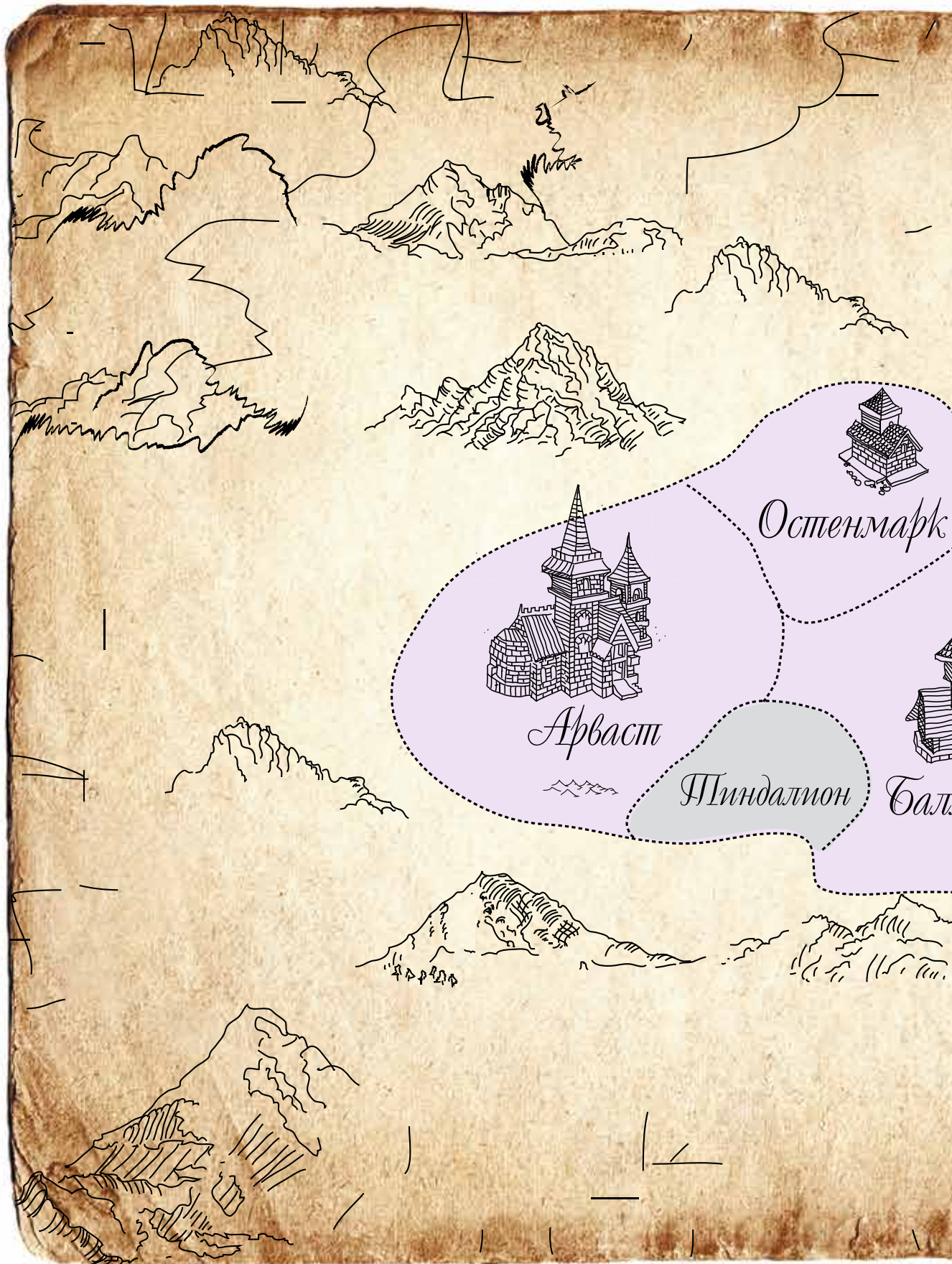
- Использовать язык позитивных действий. Говорить то, что нам нужно, а не то, чего нам не нужно.
- Просьба должна быть сознательной. Формулировать высказывание нужно как просьбу, а не как намёк на просьбу: не «Я хочу пить», а «Принеси мне стакан воды, пожалуйста».
- Можно просить повторить просьбу, если вы думаете, что она была понята неправильно.
- Если под просьбой прячется скрытое требование, то это приводит к сопротивлению или подчинению. Обе реакции непродуктивны.
- Нужно понимать, что цель любой просьбы при ненасильственном общении — не изменить людей или привлечь их на свою сторону. Цель — качество

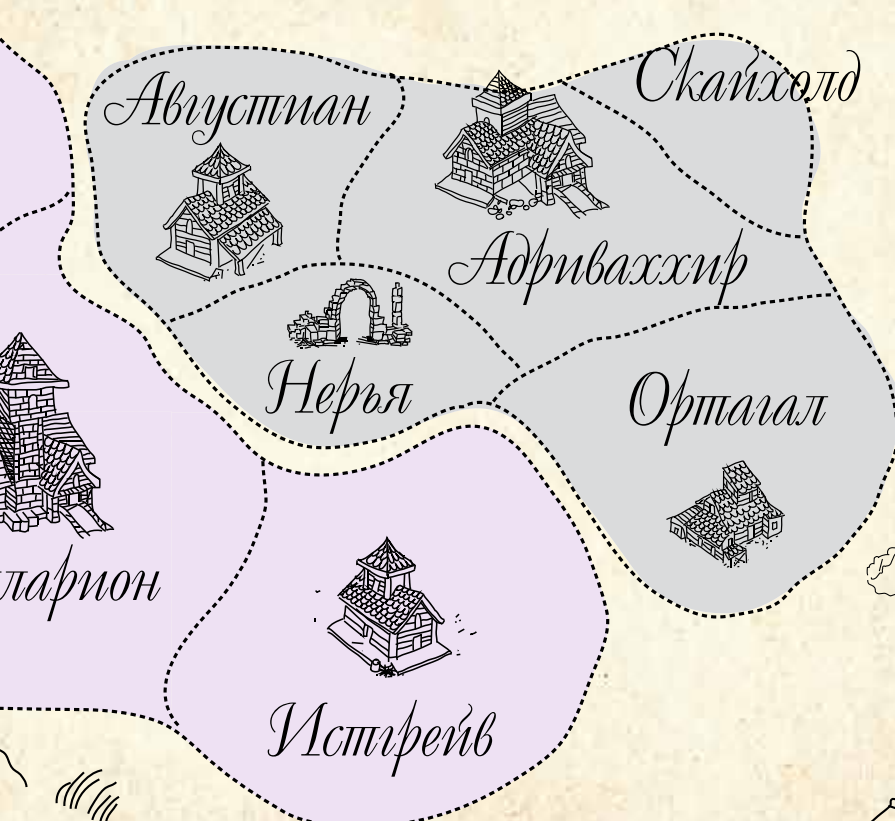
отношений, удовлетворение потребностей. Это не должно стать скрытым требованием.

Затем приведите пример высказывания, построенного по схеме ненасильственного общения: «Я не могу пойти с подругой на прогулку, о которой давно договорилась, и сильно злюсь из-за этого, мне важно планировать своё время и сдерживать обещания. Пожалуйста, говорите мне заранее об изменении семейных планов, которые могут повлиять на мою занятость». После этого потренируйте с участниками формулирование выражений по схеме. Вы можете брать вымышленные ситуации из жизни либо использовать игровые события.

На этом встреча заканчивается, поблагодарите участников.

Карта





Вводные карточки

Люди

Вы — молодой народ людей. Ваш народ всегда отличался силой и любовью к жизни. Самые важные ценности вашего народа — честь, преданность и защита своего народа. Каждый человек считает своим долгом обеспечить грядущим поколениям людей процветающий мир и достойное существование. Люди — лучшие воины, правители и барды.

Издравле вы населяли множество королевств, которые успешно и торговали, и воевали между собой. Сильнейшие люди получали славу, благороднейшие — уважение, талантливые — восхищение толпы. Но это всё рассказ о минувших днях...

Две сотни лет назад в мире пробудилось древнее зло, которое стало поглощать королевство за королевством. Лучшие воины не могли устоять перед страшной угрозой. Люди воззвали к помощи эльфов, но их просьбы остались безответны, хотя эльфы и утверждают, что отправляли помощь. Когда последнее королевство людей пало, стало ясно, что ваша единственная надежда — королевство эльфов, Альвинан. Правители и простые люди стали стекаться в земли эльфов, но зло шло за вами по пятам.

Казалось, вот и наступил конец истории, но всех спасли чародеи, которые умудрились поставить магический барьер на границе эльфийских земель. Этот барьер был назван «предел», а земли, которые он окружал, — Запредельем.

В Запределье поселились выжившие люди и основали своё объединённое королевство людей — Хэйвэн. Люди знают, что если бы не они, то тьма гораздо раньше поглотила бы мир и чародеи не успели бы спасти этот клочок земли. Поэтому вы считаете его своим настолько же, насколько и эльфы. Но ждать благодарности от эльфов не пришлось, и вашим народам довольно быстро стало тесно в Запределье.

И вот около сотни лет назад между эльфами и людьми развязался конфликт. Запределье опустело бы, если бы не вмешались чародеи, которые пригрозили, что снимут барьер и эти земли поглотит тьма. Чародеи заявили о том, что отныне они будут судьями и все споры между эльфами и людьми должны решаться только в словесных поединках, в которых они будут выступать нейтральной стороной.

Чтобы выжить, всем пришлось согласиться. Противостояние не закончилось, вам совершенно ясно, что однажды придётся решить вопрос, кто должен править Запредельем. Конечно, это должны быть люди — те, кто храбро выступил против тьмы и спас Запределье. Да и в конце концов правителями должны быть те, у кого в этом огромный опыт.

Эльфы

Вы — древний народ эльфов. Ваш народ всегда отличался мудростью, вы всегда жили в гармонии с миром. Самая важная ценность вашего народа — память, знания, передающиеся из поколения в поколение. Каждый эльф считает своим долгом знать историю своего народа и жить в гармонии с природой. Эльфы — лучшие лекари, охотники и мудрецы.

Издравле вы населяли королевство Альвинан. Никто не смел ступить на вашу землю, если вы того не позволяли. Короли людей приходили к вам с дарами и просили мудрых советов и даже отдавали своих наследников на воспитание эльфам, чтобы те становились мудрыми правителями. Но это всё рассказ о минувших днях...

Две сотни лет назад в мире пробудилось древнее зло, которое стало поглощать королевство за королевством. Люди воззвали к вам о помощи, и вы отправили один военный отряд, который не вернулся. После этого вы перестали отвечать на зов о помощи, осознавая, что это приведёт только к гибели. Когда последнее королевство людей пало, зло встало на пороге ваших земель. В Альвинан и ближайшие земли стекались правители и люди.

Казалось, вот и наступил конец истории, но всех спасли чародеи, которые умудрились поставить магический барьер на границе ваших земель. Этот барьер был назван «предел», а земли, которые он окружал, — Запредельем.

В Запределье поселились люди и основали своё объединённое королевство людей — Хэйвэн. Сначала они заселяли свободные земли, но люди — быстро разрастающийся и властный народ, им стало тесно в Запределье.

И вот около сотни лет назад между эльфами и людьми развязался конфликт. Запределье опустело бы, если бы не вмешались чародеи, которые пригрозили, что снимут барьер и эти земли поглотит тьма. Чародеи заявили о том, что отныне они будут судьями и все споры между эльфами и людьми должны решаться только в словесных поединках, в которых они будут выступать нейтральной стороной.

Чтобы выжить, всем пришлось согласиться. Противостояние не закончилось, вам совершенно ясно, что однажды придётся решить вопрос, кто должен править Запредельем. Конечно, это должны быть эльфы — те, кому принадлежали эти земли, пока на них не ступила нога человека.

Люди

Бард

Талантливый поэт, опытный оратор, любимец народа.

Есть немало людей, которые осудят тебя за то, что ты восхваляешь в своих балладах и людей, и эльфов. Тебя восхищает и красота эльфийских сооружений, и человеческая пылкость. Ты считаешь, что конфликт эльфов и людей – ужасное недоразумение. Ведь это так неудобно, что эльфийская знать не может пригласить тебя выступить на приёме, потому что ты человек!

Советник короля

Мудрый, амбициозный человек, правая рука короля.

Ты посвятил(а) свою жизнь служению людям и их интересам. Жить рядом с эльфами – сложно, они гордый и непреклонный народ, но даже в этой сложной ситуации тебе всегда удавалось найти выход. Ты считаешь, что эльфам стоило бы поучиться у людей дипломатии, и тогда вы могли бы жить в согласии.

Однако, учитывая их характер, лучшим исходом для всего Запределья будет правление людей всеми землями.

Правитель города Истгрейв

Сильный и мужественный человек. В разговоре ты предпочитаешь краткость, считаешь, что мысль должна бить в цель, как острый меч. Ты преданно служишь королю людей и жителям своего города. Тебе рассказывали о временах, когда люди приходили к эльфам за советами, с дарами и почестями. Тогда эльфы были достойны уважения. Но ты считаешь, что сейчас народ эльфов из-за войн и лишений стал грубым и глупым.

Ты считаешь, что вскоре люди станут править всем Запредельем — это логичное развитие истории, с этим ничего не поделаешь. Так будет лучше для всех жителей этих земель.

Аристократ

Утончённый, образованный и вежливый человек. Твоё высокородное происхождение сказалось на твоём поведении и воспитании — ты ценишь спокойную и умную беседу, хорошего собеседника и, конечно, вежливость.

Раньше твоя семья жила в богатом особняке, но, когда пришла тьма, вам пришлось перебраться в более скромное жилище в Балларионе. Но несмотря на это, тебя воспитывали как аристократа. Даже в вашем скромном жилище вы поддерживаете чистоту и воистину аристократический порядок.

Правитель города Остенмарк

Ты юный правитель города. Несмотря на свои годы, ты уже успел(а) завоевать преданность и любовь своих горожан. Ты искренне заботишься о своём народе, выслушиваешь просьбы и стараешься помочь каждому.

Ты считаешь, что эльфы могут быть полезны для людей, они обладают множеством знаний. Ты даже нанял(а) учителя из мудрых эльфов, чтобы он поведал тебе как можно больше эльфийских знаний.

Некоторые осуждают такую позицию, но вслух высказываться не решаются.

Прославленный воин

Ты посвятил(а) свою жизнь военному искусству, тебя знают во всех городах как умелого воина. Ты любишь весёлую беседу и ненавидишь учёные разговоры.

Ты совершенно не находишь общий язык с эльфами, каждый раз они проявляли себя как заносчивые, невыносимые зануды и гордецы. Ты считаешь, что люди и эльфы настолько разные, что стоит прекратить всякие контакты между народами, иначе эльфы плохо повлияют на весёлый и смелый людской нрав.

Торговец

Ты очень находчивый и оптимистичный человек. Ты находишься в постоянном путешествии между людскими и эльфийскими городами. Торговать между народами оказалось очень прибыльным и важным делом. Ты обожаешь как весёлые людские ярмарки, так и утончённые поэтические вечера эльфов.

Тебя устраивает равновесие между народами, ты был(а) бы не против, если бы и дальше всё так и оставалось. Ты считаешь, что сотрудничество людей и эльфов полезно для обоих народов.

Мятежник

Яркий, саркастичный и чрезвычайно гордый человек.

Ты считаешь, что положение, когда эльфы считают вас гостями на их земле, недопустимо. Ты считаешь, что эльфы забыли, что люди боролись в одиночку против тьмы и спасли жизни обоих народов. Ты мечтаешь о том, что однажды эти земли перейдут в исключительное владение людей, а неблагодарный и горделивый народ эльфов будет подчиняться людским законам. Ты считаешь, что любая уступка эльфам — позор для народа людей.

Ты презираешь предателей — людей, которые называют эльфов друзьями.

Эльфы

Мятежник

Молодой, целеустремлённый и чрезвычайно гордый человек.

Ты считаешь, что положение, когда на эльфийских землях живут люди, — это позор для вашего города. Ты мечтаешь о том, что однажды эти земли снова перейдут в исключительное владение эльфов, а наглый и властолюбивый народ людей покинет их. Ты считаешь, что любая уступка людям — приближение к кончине эльфийского народа.

Ты презираешь предателей — эльфов, которые называют людей друзьями, но также уважаешь мнение мудрых эльфов, которые называют людей друзьями, хотя оно не всегда приходится тебе по вкусу.

Правитель города Ортопал

Ты самый юный эльфийский правитель города за всю историю. Ты искренне заботишься о своём народе, выслушиваешь просьбы и стараешься помочь каждому.

Ты считаешь, что люди могут быть полезны для эльфов, они хорошие воины и правители. Ты даже нанял(а) учителя из мудрых людей, чтобы он поведал тебе как можно больше человеческих знаний.

Многие эльфы осуждают твою человеколюбивую позицию и даже находились те, кто требовал, чтобы ты оставил(а) свой пост правителя.

Правитель города Августиан

Сильный и мужественный эльф.

В разговоре ты предпочитаешь резкость и краткость, считаешь, что мысль должна бить в цель, как искусно пущенная стрела.

Ты преданно служишь королю эльфов и жителям своего города.

Ты помнишь времена, когда люди приходили к эльфам за советами, с дарами и почестями. Тогда люди были достойны общения на равных. Но сейчас народ людей из-за войн и лишений стал грубым и глупым. Тебя пугает, что народ людей слишком активно занимает земли, которые раньше принадлежали эльфам, с этим необходимо что-то сделать.

Аристократ

Утончённый, образованный и вежливый эльф.

Твоё высокородное происхождение сказалось на твоём поведении и воспитании — ты ценишь спокойную и умную беседу, хорошего собеседника и, конечно, вежливость.

Раньше ты жил(а) в столице эльфов — Скайхолде, но, когда город поглотила тьма, тебе пришлось перебраться в более скромное жилище в Ортопале. Но даже в своём скромном жилище ты поддерживаешь чистоту и воистину аристократический порядок.

Лекарь

Ты живёшь в Адриваххире – эльфийском лесу. С помощью растущих там трав ты можешь вылечить практически любую болезнь! Даже король людей однажды обращался к тебе за помощью, и ты спас(ла) его от неминуемой смерти.

Люди не раз обращались к тебе с просьбами, чтобы ты научил(а) их искусству врачевания, но ты всё время отказывал(а). Люди не способны так тонко чувствовать природу, как эльфы, учить этот народ – пустая трата времени! К тому же даже сам лес против присутствия людей. Ты не раз замечал(а), что стоит человеку войти в лес, как замолкают птицы и поднимается ветер.

Советник короля

Ты искренне предан(а) своему королю и народу эльфов. Судьба эльфийского народа в твоих руках, ведь ты – правая рука короля.

С момента появления людей на ваших землях жизнь в королевстве стала резко сложнее. Тебе ежедневно приходится подбирать правильные слова, чтобы общаться с людскими правителями – гордыми и своенравными. А в рядах эльфов растёт недовольство тем, что люди слишком быстро заселили ваши земли, и тебе приходится успокаивать и собственный народ.

Ты считаешь, что будет лучше для всех, если эльфы станут во главе всего Запределья, это позволит избежать любых конфликтов между народами.

Поэт

Ты знаменитый эльфийский поэт. Но знаменит ты не только своим красноречием и прекрасными сказаниями, но и своей печальной судьбой. Ты должен был стать правителем города Нэрья, но твой прадед предал эльфийского короля, и тот разрушил город. Кроме того, город был проклят королём, и никто из эльфов не может туда вернуться.

Ты считаешь, что эльфийская культура — поэзия, музыка, архитектура — это высшее достижение всего обитаемого мира. Это безусловно доказывает превосходство эльфов над людьми.

Хранитель знаний

Самый старый из ныне живущих эльфов, уважаемый мудрец. Всю свою долгую жизнь ты посвятил сохранению и накоплению знаний, а также передаче их молодому поколению.

Ты считаешь, что эльфы — это уникальный народ, которому суждено увидеть ещё не одну эпоху. Люди, тьма, войны — всё это преходящие явления, и самое главное — не позволить эльфам оказаться под их влиянием.

Не менее важно и охранять свою землю, те места, которые рассказывают об истории эльфийского народа, и не позволять их менять извне.

Правила поединков

1. Поединок представляет собой словесную дуэль, любые физические воздействия запрещены.

2. В поединке всегда участвуют представители двух народов, являющиеся противниками. Ваша задача — убедить оппонента в своей правоте. Если все участники одной из сторон согласны отдать победу противнику, то поединок заканчивается. Если ни одна сторона не готова уступить другой, то поединок заканчивается через 5 минут.

3. От каждого народа в поединке участвуют 4 человека (если игроков меньше 10, то 2 или 3), они выходят вперёд. Очки победы даются за удачные, по мнению чародея, аргументы и за следование советам чародея, которые будут даны перед каждым поединком. Также очки могут сниматься за нарушение советов чародея, полученных перед поединком.

4. Мы будем использовать в игре карты влияний. В начале каждого поединка и люди, и эльфы будут получать по одной такой карточке. Карточки влияния можно использовать во время поединков, если вы находитесь в зале. Если вы на сцене, то использовать карточки вы не можете. Чтобы сыграть карточку влияния, встаньте с места и громко выкрикните её название. После этого все (это важно!) должны замолчать, а вы читаете условия карточки и выполняете их.

5. Карточки нельзя передавать друг другу и обмениваться ими. Сыграть карточку может только её владелец. Когда вы сыграли карточку, вы отдаёте её чародею. Вы можете использовать любое количество карточек за поединок, но следите за тем, чтобы это шло на пользу вашему народу. Перед каждым поединком чародей выдаёт вам по одной новой карточке влияния.

Карты влияний

Я увидел истину!	<p>Если вы услышали аргументы противника, которые вас убедили в его правоте, вы можете сменить сторону, за которую выступаете, и принять сторону своего нынешнего противника. После использования карты вы переходите на сторону противника, не меняя персонажа. Теперь вы полноценный участник нового лагеря, можете выступать на их стороне в поединках.</p>
Близнецы	<p>Вы можете выйти вместо любого персонажа из вашего народа, участвующего в данный момент в поединке. Выбранный вами персонаж садится в зрительный зал, а вы выходите на сцену.</p>
Рука помощи	<p>Вы можете присоединиться к поединку на стороне своего народа. Выходите на сцену.</p>
Дружеская поддержка	<p>Вы можете выбрать из своего народа любого персонажа (кроме себя), который присоединится к поединку. Этот персонаж выходит на сцену.</p>

Рокировка	Вы можете выбрать любого персонажа на стороне противника, он должен будет выйти из поединка. Вместо него выйдет другой представитель этого народа. Кто именно — выбирают противники.
Выходи на бой!	Вы можете выбрать любого персонажа на стороне противника, который сидит в зрительном зале, он должен будет выйти на поединок, заменив кого-то из своего народа, уже участвующего в поединке. Кто именно покинет поединок — выбирают противники.
Тень	Вы можете выйти на сцену и встать рядом с одним персонажем из своего рода. Вы можете шёпотом подсказывать ему, что говорить.
Дуэль зрителей	Вы можете выбрать любого противника, сидящего в зрительном зале, и вызвать его на дуэль. После этого все замолкают на 30 секунд, а вы с выбранным противником в это время можете переговариваться. Ваши аргументы также засчитываются чародеями.
Дуэль бойцов	Вы можете выбрать одного представителя вашего народа и одного представителя противника, которые находятся на сцене. Все замолкают на 30 секунд, а говорят только выбранные вами персонажи.

Отдохни!	Выберите любого персонажа, он должен будет молчать одну минуту.
Передышка	Народы перестают общаться друг с другом на 30 секунд, в это время они могут обсудить дальнейшую стратегию.
Голос свыше	Вы можете сказать одну короткую реплику, не выходя на сцену. Она учитывается чародеями.
Не спешите расходиться	Поединок длится на 30 секунд дольше. Карту можно использовать в конце поединка.
Давайте послушаем!	Поединок длится на 30 секунд дольше, при этом в эти 30 секунд может говорить только один персонаж, которого вы выберете.

Письмо Чародею

Вы можете написать короткий аргумент в пользу вашего народа и передать его чародею. Он будет учитываться при подсчёте победных очков.

По старой дружбе

Вы можете потребовать у чародеев добавить одно победное очко вашему народу.

Тишина!

Вы должны сохранять молчание 10 секунд.

Не считается!

Вы можете потребовать у чародеев не учитывать аргумент ваших соперников. Для этого вам необходимо озвучить аргумент, который был произнесён вашими противниками.

Не обращайтесь внимания!

Вы можете потребовать у чародеев не учитывать аргумент вашего народа. Для этого вам необходимо озвучить аргумент, который был произнесён вашим народом.

Таблица результатов словесных поединков

Команда: _____

Тренировочный поединок

Аргумент: +1 балл Обращение на «вы»: -1 балл	Не представился перед первой репликой: -1 балл
Итог:	

Первое событие первой команды (люди/эльфы)

Аргумент: +1 балл «Я-высказывание»: +1 балл	Оскорбления: -1 балл
Итог:	

Первое событие второй команды (люди/эльфы)

Аргумент: +1 балл «Я-высказывание»: +1 балл	Оскорбления: -1 балл
Итог:	

Второе событие первой команды (люди/эльфы)

Аргумент: +1 балл «Я-высказывание»: +1 балл	Оскорбления: -1 балл Сравнения: -1 балл Оценочные суждения: -1 балл
Итог:	

Второе событие второй команды (люди/эльфы)

Аргумент: +1 балл «Я-высказывание»: +1 балл	Оскорбления: -1 балл Сравнения: -1 балл Оценочные суждения: -1 балл
Итог:	

Третье событие первой команды (люди/эльфы)

Аргумент: +1 балл «Я-высказывание»: +1 балл Назвал свои чувства: +1 балл	Оскорбления: -1 балл Сравнения: -1 балл Оценочные суждения: -1 балл Угроза: -1 балл
Итог:	

Третье событие второй команды (люди/эльфы)

Аргумент: +1 балл «Я-высказывание»: +1 балл Назвал свои чувства: +1 балл	Оскорбления: -1 балл Сравнения: -1 балл Оценочные суждения: -1 балл Угроза: -1 балл
Итог:	

Карты событий для людей

Новая жизнь на развалинах

В Запределье уже многие столетия пустует эльфийский город Нэрья. Это древние развалины, которые эльфы не смеют заселять, так как один из древних эльфийских королей разрушил и проклял город, сказав: «Если в этом городе снова оживут дома, в них затеплится огонь, а на улицах будет слышен детский смех, то большое несчастье ждёт весь эльфийский народ». Однако развалины — это роскошь, которую мог себе позволить старый мир. Сейчас люди живут так плотно, что в их городах постоянно вспыхивают эпидемии, из-за чего нет даже речи о том, чтобы развиваться, расширять города, открывать новые лавки или кузни. Король Хэйвэна обратился к эльфам с просьбой уступить людям пустующий город, но эльфы решительно отказались. Тогда люди были вынуждены призвать чародеев и вызвать эльфов на словесный поединок. Эльфы хотят, чтобы никто не заселял разрушенный город. Люди хотят, чтобы эльфы разрешили им заселить разрушенный город.

Обречённый город

Сила магического барьера, ограждающего Хэйвэн и Альвинан от древнего зла, стала ослабевать. Чародеи поняли это и предупредили, что для того, чтобы сохранить барьер, нужно отодвинуть его, сузить границы королевств, покинув один из городов, который будет отдан древнему злу. Всем жителям придётся покинуть этот город и расселиться по другим местам в королевстве. Чародеям всё равно, будет это город людей Истгрейв или эльфов Августинан. Они собрали переговорщиков с обеих сторон на словесный поединок, чтобы те смогли принять решение, кто отдаст свой город. Эльфы хотят, чтобы за барьером оказался город людей Истгрейв. Люди хотят, чтобы за барьером оказался город эльфов Августинан.

Священный источник

Рядом с человеческим поселением под названием Арваст есть только один источник чистой воды — Тиндалион. Но эльфы не разрешают пить из него, так как это их священный источник и пить из него могут только эльфы. От грязной воды из других источников люди болеют, поэтому они требуют от эльфов разрешить им использовать Тиндалион. Чтобы решить этот вопрос, эльфы и люди собрались на словесный поединок. Эльфы хотят, чтобы люди не прикасались к священному источнику. Люди хотят, чтобы эльфы разрешили им использовать источник.

Суд над бунтовщиком

В человеческом городе Андервальде стража задержала эльфа, который подговаривал немногих живших там эльфов к восстанию. Он хотел сделать Андервальд эльфийским городом. Люди считают, что судить бунтовщика должен человеческий суд, ведь преступник был пойман в человеческом городе и собирался навредить людям. Однако эльфы считают, что судить бунтовщика должны они сами, ведь он эльф. Кроме того, преступник — сын главного эльфийского судьи и очень известен в Альвинане. Чтобы принять решение, кто должен судить преступника, эльфы и люди собрались на словесный поединок. Эльфы хотят, чтобы бунтовщика судил эльфийский суд. Люди хотят, чтобы бунтовщика судил человеческий суд.

Карты событий для эльфов

Полуэльф

Правительница человеческого города Баллариона вышла замуж за эльфа, и у них родился наследник — полуэльф. Теперь ему 18, и власть над городом по закону должна перейти к нему. Эльфы говорят, что по традиции город теперь должен принадлежать им, потому что в правителе течёт эльфийская кровь. Люди же не хотят менять человеческие законы города на эльфийские и отдавать город эльфам. Чтобы решить вопрос, кому должен принадлежать город при правителе-полуэльфе, люди и эльфы встретились в словесном поединке. Эльфы хотят, чтобы город перешёл под власть эльфов и принял эльфийские законы. Люди хотят, чтобы город остался под властью людей и жил по человеческим законам.

Священный лес

В Запределье есть древний лес Адриваххир, который эльфы считают священным местом. Однако люди, живущие неподалёку, стали охотиться в этом лесу и вырубать деревья для строительства домов. Эльфы считают, что это варварство, так как любое дерево в священном лесу неприкосновенно, а охотиться в Адриваххире могут только эльфы, потому что они знают, как делать это, не нарушая святость леса. Людям же нужна древесина для строительства новых домов, потому что населения всё больше, и нужно охотиться, чтобы добывать себе пищу. Чтобы решить этот конфликт, люди и эльфы встретились в словесном поединке. Эльфы хотят, чтобы люди не охотились и не рубили деревья в священном лесу. Люди хотят, чтобы эльфы разрешили им охотиться и использовать древесину из леса Адриваххир.

Возвращённая столица

Чародеям удалось усилить барьер, защищающий Запределье от древнего зла. Границы расширились, и под барьером оказались территории, раньше принадлежавшие злу. На этих территориях стояла старая столица эльфов Скайхолд. Эльфы заявили, что забирают этот город, потому что он принадлежал им раньше. Люди же сказали, что неважно, что было в прошлом, они тоже хотят жить в Скайхолде, поскольку людей слишком много и им не хватает места в Запределье, значит, город должен принадлежать им. Чтобы решить этот вопрос, эльфы и люди встретились в словесном поединке. Эльфы хотят, чтобы возвращённая столица стала эльфийским городом. Люди хотят, чтобы в возвращённой столице жили люди.

Лучший лучник

На лучный турнир в человеческом городе Остенмарке заявился эльф-лучник. Он занял первое место и выиграл руку человеческой девушки — наследницы города. Люди требуют отозвать результаты турнира, потому что всем известно, что эльфы — лучшие лучники в мире. К тому же, если эльф женится на наследнице города, возникнет проблема, чьим станет город, когда родится их наследник-полуэльф. Эльфы считают, что победа была честной. Чтобы решить эту проблему, эльфы и люди собрались на словесный поединок. Эльфы хотят, чтобы их лучник был признан победителем турнира и получил руку наследницы города. Люди хотят, чтобы результаты турнира были пересмотрены и первым был признан человеческий лучник, проигравший эльфу.

Итоги событий для людей

Событие 1. Новая жизнь на развалинах

В Запределье уже многие столетия пустует эльфийский город Нэрья. Это древние развалины, которые эльфы не смеют заселять, так как один из древних эльфийских королей разрушил и проклял город, сказав: «Если в этом городе снова оживут дома, в них затеплится огонь, а на улицах будет слышен детский смех, то большое несчастье ждёт весь эльфийский народ». Однако развалины — это роскошь, которую мог себе позволить старый мир. Сейчас люди живут так плотно, что в их городах постоянно вспыхивают эпидемии, из-за чего нет даже речи о том, чтобы развиваться, расширять города, открывать новые лавки или кузни. Король Хэйвэна обратился к эльфам с просьбой уступить людям пустующий город, но эльфы решительно отказались. Тогда люди были вынуждены призвать чародеев и вызвать эльфов на словесный поединок. Эльфы хотят, чтобы никто не заселял разрушенный город. Люди хотят, чтобы эльфы разрешили им заселить разрушенный город.

Исход встречи

1. Победа эльфов. Разрушенный город Нэрья остался во владении эльфов. Из-за ситуации с плотностью населения в одном из людских городов вспыхнул бунт бедноты. Прежде чем был наведён порядок, пострадало немало людей. Королю пришлось ввести закон, ограничивающий рождаемость.

2. Победа людей. Разрушенный город Нэрья был отдан людям. Когда люди пришли в город, там их поджидал отряд эльфов-бунтовщиков. Прежде чем чародеи навели порядок, немало эльфов и людей пострадало. Кроме того, тяжело заболела наследница эльфийского престола. Многие эльфы считают, что это проклятье.

Событие 2. Обречённый город

Сила магического барьера, ограждающего Хэйвэн и Альвинан от древнего зла, стала ослабевать. Чародеи поняли это и предупредили, что для того, чтобы сохранить барьер, нужно отодвинуть его, сузить границы королевств, покинув один из городов, который будет отдан древнему злу. Всем жителям придётся покинуть этот город и расселиться по другим местам в королевстве. Чародеям всё равно, будет это город людей Истгрейв или эльфов Августуан. Они собрали переговорщиков с обеих сторон на словесный поединок, чтобы те смогли принять решение, кто отдаст свой город. Эльфы хотят, чтобы за барьером оказался город людей Истгрейв. Люди хотят, чтобы за барьером оказался город эльфов Августуан.

Исход встречи

1. Победа эльфов. Чародеи сдвинули барьер так, что древнее зло поглотило человеческий город Истгрейв. Людям пришлось переехать в соседние города, даже в те, которые и так были переполнены. Во всех городах людей были созданы специальные районы для беженцев, условия жизни в которых были гораздо хуже, чем те, в которых люди жили раньше.

2. Победа людей. Чародеи сдвинули барьер так, что древнее зло поглотило эльфийский город Августуан. Эльфам пришлось переехать в соседние города, даже в города людей, которые и так были переполнены. В эльфийских городах были созданы специальные районы для беженцев, условия жизни в которых были гораздо хуже, чем те, в которых эльфы жили раньше.

Событие 3. Священный источник

Рядом с человеческим поселением под названием Арваст есть только один источник чистой воды — Тиндалион. Но эльфы не разрешают пить из него, так как это их священный источник и пить из него могут только эльфы. От грязной воды из других источников люди болеют, поэтому они требуют от эльфов разрешить им использовать Тиндалион. Чтобы решить этот вопрос, эльфы и люди собрались на словесный поединок. Эльфы хотят, чтобы люди не прикасались к священному источнику. Люди хотят, чтобы эльфы разрешили им использовать источник.

Исход встречи

1. Победа эльфов. Эльфы не разрешили людям пить из Тиндалиона и поставили возле него стражу. От недостатка чистой воды у людей начались болезни. Чтобы справиться с ними, люди стали ездить в соседние города за водой, но это было слишком дорого, и многим пришлось переселиться и жить в худших условиях чужих городов.

2. Победа людей. Эльфы разрешили людям использовать Тиндалион, и Арваст стал процветающим городом. Эльфы не могли смириться с осквернением своего священного источника и ввели закон, по которому каждый эльф обязан был ездить в Арваст и на закате освящать источник после того, как его использовали люди. Такие «дежурства» позволили эльфам каждый день обновлять священный источник, однако стали тяжёлым грузом для всех эльфов, вынужденных приезжать в Арваст со всех концов Запределья.

Событие 4. Суд над бунтовщиком

В человеческом городе Андервальде стража задержала эльфа, который подговаривал немногих живших там эльфов к восстанию. Он хотел сделать Андервальд эльфийским городом. Люди считают, что судить бунтовщика должен человеческий суд, ведь преступник был пойман в человеческом городе и собирался навредить людям. Однако эльфы считают, что судить бунтовщика должны они сами, ведь он эльф. Кроме того, преступник — сын главного эльфийского судьи и очень известен в Альвинане. Чтобы принять решение, кто должен судить преступника, эльфы и люди собрались на словесный поединок. Эльфы хотят, чтобы бунтовщика судил эльфийский суд. Люди хотят, чтобы бунтовщика судил человеческий суд.

Исход встречи

1. Победа эльфов. Эльф-преступник предстал перед эльфийским судом, его приговорили к принесению публичных извинений. В рядах эльфов-бунтовщиков по всему Запределью поднялась активность, они воодушевлены тем, что их предводитель отделался так легко. Люди ожидают новых восстаний со стороны эльфов.

2. Победа людей. Эльф-преступник предстал перед человеческим судом и был осуждён. Другие бунтовщики-эльфы, опасаясь возмездия, скрылись и прекратили свою деятельность. Многие эльфы, опасаясь растущего напряжения, покинули человеческие города.

Итоги событий для эльфов

Событие 1. Полуэльф

Правительница человеческого города Баллариона вышла замуж за эльфа, и у них родился наследник — полуэльф. Теперь ему 18, и власть над городом по закону должна перейти к нему. Эльфы говорят, что по традиции город теперь должен принадлежать им, потому что в правителе течёт эльфийская кровь. Люди же не хотят менять человеческие законы города на эльфийские и отдавать город эльфам. Чтобы решить вопрос, кому должен принадлежать город при правителе-полуэльфе, люди и эльфы встретились в словесном поединке. Эльфы хотят, чтобы город перешёл под власть эльфов и принял эльфийские законы. Люди хотят, чтобы город остался под властью людей и жил по человеческим законам.

Исход встречи

1. Победа эльфов. Город Балларион стал считаться эльфийским городом. Многие люди, жившие в нём, уехали, а те, кто остался, стали жить по эльфийским законам, которые заметно ограничивали в правах «чужаков» людей.

2. Победа людей. Город Балларион и дальше считается человеческим городом. Эльф, отец нового правителя, расторг свой брак с человеческой женщиной и уехал в поселение эльфов.

Событие 2. Священный лес

В Запределье есть древний лес Адриваххир, который эльфы считают священным местом. Однако люди, живущие неподалёку, стали охотиться в этом лесу и вырубать деревья для строительства домов. Эльфы считают, что это варварство, так как любое дерево в священном лесу неприкосновенно, а охотиться в Адриваххире могут только эльфы, потому что они знают, как делать это, не нарушая святость леса. Людям же нужна древесина для строительства новых домов, потому что населения всё больше, и нужно охотиться, чтобы добывать себе пищу. Чтобы решить этот конфликт, люди и эльфы встретились в словесном поединке. Эльфы хотят, чтобы люди не охотились и не рубили деревья в священном лесу. Люди хотят, чтобы эльфы разрешили им охотиться и использовать древесину из леса Адриваххир.

Исход встречи

1. Победа эльфов. Эльфы запретили людям входить под своды Адриваххира. В поселении людей рядом с этим лесом дома теперь приходится строить из глины, в них сыро и противно жить, люди болеют и постоянно мёрзнут.

2. Победа людей. После того как люди стали охотиться в Адриваххире и рубить его деревья, многие эльфы ожидали, что их настигнет кара небес. Но этого не произошло, и среди эльфов началась волна разочарования. Эльфийская молодёжь стала уезжать из своих городов и переселяться к людям, полностью принимая их традиции и не видя смысла сохранять свои собственные.

Событие 3. Возвращённая столица

Чародеям удалось усилить барьер, защищающий Запределье от древнего зла. Границы расширились, и под барьером оказались территории, раньше принадлежавшие злу. На этих территориях стояла старая столица эльфов Скайхолд. Эльфы заявили, что забирают этот город, потому что он принадлежал им раньше. Люди же сказали, что неважно, что было в прошлом, они тоже хотят жить в Скайхолде, поскольку людей слишком много и им не хватает места в Запределье, значит, город должен принадлежать им. Чтобы решить этот вопрос, эльфы и люди встретились в словесном поединке. Эльфы хотят, чтобы возвращённая столица стала эльфийским городом. Люди хотят, чтобы в возвращённой столице жили люди.

Исход встречи

1. Победа эльфов. Людей не пустили в Скайхолд. В нём поселились только эльфы, их уровень жизни очень поднялся, основались новые рода, а кроме того, возвращение в старую столицу вдохновило эльфов всего Запределья на создание шедевров искусства, посвящённых этому событию.

2. Победа людей. Люди поселились в Скайхолде, и туда переехал король Хэйвена. Бедняки людей поселились в новых пустых домах, уровень жизни вырос. Появление новой столицы породило волну вдохновения среди людей: было создано множество шедевров, посвящённых этому событию.

Событие 4. Лучший лучник

На лучный турнир в человеческом городе Остенмарке заявился эльф-лучник. Он занял первое место и выиграл руку человеческой девушки — наследницы города. Люди требуют отозвать результаты турнира, потому что всем известно, что эльфы — лучшие лучники в мире. К тому же, если эльф женится на наследнице города, возникнет проблема, чьим станет город, когда родится их наследник-полуэльф. Эльфы считают, что победа была честной. Чтобы решить эту проблему, эльфы и люди собрались на словесный поединок. Эльфы хотят, чтобы их лучник был признан победителем турнира и получил руку наследницы города. Люди хотят, чтобы результаты турнира были пересмотрены и первым был признан человеческий лучник, проигравший эльфу.

Исход встречи

1. Победа эльфов. Эльф был признан победителем турнира и получил руку наследницы Остенмарка. Лучший человеческий лучник, занявший второе место, сломал свой лук и отказался когда-либо ещё брать его в руки, а в человеческих городах приняли закон, запрещающий эльфам стрелять из лука.

2. Победа людей. Результаты турнира были пересмотрены, эльф — дисквалифицирован. Прославленный человеческий лучник, занявший второе место, стал первым и получил руку наследницы города. Была большая свадьба и богатый пир. Раздражённые эльфы приняли закон, запрещающий людям в эльфийских городах стрелять из лука.

КТО ЕСТЬ КТО (РОЛЕВАЯ ИГРА)

«Ничто так не обманывает нас, как наше мнение».
Леонардо да Винчи

«Сначала старайся понять, а потом ищи понимания».
Стивен Кови

Целевая группа

Учащиеся старших классов, родители — 12–30 человек. Желательно чётное количество игроков; при нечётном в тройку стоит объединить одного учёного и двух кладоискателей.

Цель мероприятия

Создать условия для оценки своей стратегии поведения в ситуации неопределённости, конфликта интересов и познакомить с альтернативными моделями поведения, способствующими достижению желаемого результата.

Материалы

Просторное помещение с возможностью изолировать группы друг от друга в момент знакомства с инструкцией; карточки двух цветов с номерами для деления на пары — по количеству игроков; инструкция для учёных; инструкция для кладоискателей — по количеству игроков; карточки с голосовыми командами — по количеству игроков-учёных; карточки-сокровища — 30+ штук; скотч; листы А4; карандаши — по количеству учёных; флипчарт; маркеры.

Необходимое время

От 90 мин.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Способности к распознаванию, пониманию и регулированию своих эмоций, выстраиванию поведения и взаимодействия с окружающими на основе понимания их состояний (эмоций, намерений, потребностей и т. д.) составляют основу эмоционального интеллекта и социально-эмоциональной компетентности в целом. Развитие эмоционального интеллекта также способствует успешной социализации и самореализации, формированию адекватной самооценки

и положительного восприятия окружающих, позволяет эффективно выстраивать отношения с ними, выбирать продуктивные стили взаимодействия в ситуациях конфликта. Предлагаемая игра и последующая обратная связь позволяют участникам оценить собственные стратегии поведения в ситуациях неопределённости и конфликта интересов и рассмотреть альтернативные модели поведения, которые могут способствовать достижению желаемых результатов.

СТРУКТУРА ИГРЫ

1. Распределение ролей, инструктаж участников (10 мин).
2. Проведение ролевой игры (20 мин).
3. Обсуждение игры (20–30 мин — в зависимости от количества участников).
4. Знакомство со стратегиями поведения в конфликтной ситуации (20 мин).
5. Рефлексия занятия, подведение итогов (10 мин).

Перед началом игры в помещении необходимо наклеить/разложить карточки-сокровища, часть из

них должна быть хорошо заметна, часть может быть спрятана.

1.

Распределение ролей, инструктаж участников

Участники входят в игровое помещение и берут цветную карточку (*карточки с номерами*), после чего игроки делятся на две команды по цвету карточек — зелёные и фиолетовые.

Инструктаж команд перед началом игры необходимо проводить отдельно друг от друга, **до конца игры название и содержание каждой роли должно оставаться тайной для другой команды.**

Ведущий знакомит группу учёных с первой частью инструкции (инструкция для учёных) — читает её участникам. После выполнения учёными задачи по изготовлению «программы испытаний роботов» ведущий выдаёт каждому игроку карточку с набором голосовых команд (карточки со списком слов) и знако-

мит со второй частью инструкции. Если игроки задают уточняющие вопросы, ведущий отвечает текстом инструкции и перед началом игры уточняет, всем ли игрокам понятна их игровая цель и условия, при которых учёный становится победителем.

Одновременно ведущий предлагает команде кладоискателей самостоятельно прочитать инструкцию (инструкция для кладоискателей). Выясняет, понятна ли игрокам-кладоискателям игровая цель и условия, которые необходимо выполнить, чтобы стать победителем. После этого раздаёт кладоискателям карточки со списком слов для общения с местным жителем (карточки со списком слов).

2.

Проведение ролевой игры

Когда игроки обеих команд готовы к игре, ведущий предлагает им объединиться в пары по номерам на карточках (карточки с номерами).

После чего ведущий объявляет, что игра началась.

Важно: во время игры ведущему стоит отмечать особенности поведения игроков, взаимодействие

в паре, выбираемые стратегии поведения в ситуации конфликта интересов. Наблюдения помогут более эффективно выстроить обсуждение игры. Пары, выполнившие задание, сообщают об этом ведущему и ждут окончания игры. Через 20 минут ведущий сообщает игрокам, что время игры истекло, и приглашает парами сесть в общий круг для обсуждения.

3.

Обсуждение игры

Ведущий предлагает участникам по кругу коротко поделиться своими эмоциями во время игры и по её итогам; рассказать о возможных трудностях и дискомфорте; проанализировать своё поведение в игре и реальной жизни.

В качестве основной трудности чаще всего называют непонятное, странное поведение партнёра в паре; непонимание мотивов его поведения. Высказывают предположения о разных целях в игре, проводят параллели с общением в реальной жизни, когда каждый имеет свои цели и мотивы, которые не всегда понятны, открыты, и это может вызывать непонимание, конфликты и т. д. Ведущий раскрывает интригу — знакомит игроков с ролями учёного и кладоискателя (инструкции может озвучить ведущий либо игроки сами расскажут их друг другу в паре), определяет игроков, успешно выполнивших свои игровые

цели, предлагает участникам более подробно рассказать:

- о своём поведении в игре и о поведении партнёра;
- об особенностях взаимодействия в паре;
- о способах достижения игровой цели и сложности её удержания;
- о выбираемых моделях поведения в ситуациях неопределённости, конфликта интересов, доминирования и подавления;
- о развитости умений уверенной коммуникации (отказа; утверждения своих прав; отстаивания своей точки зрения).

Ведущий организует обсуждение стратегий поведения игроков; выясняет, насколько эти модели поведения свойственны им в реальной жизни и насколько эффективны.

4.

Знакомство со стратегиями поведения в конфликтной ситуации

Ведущий рассказывает о пяти стратегиях взаимодействия в ситуации конфликта: избегание, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество (Стратегии поведения в конфликтной ситуации), фиксирует их на флипчарте. Организует обсуждение стратегий с точки зрения эффективности, эмоций, целей участников. Совместно с участниками сопоставляет описанные стратегии с моделями поведе-

ния, продемонстрированными в игре; выясняет, насколько эти модели поведения свойственны им в реальной жизни и эффективны. Рассказывает о шагах разрешения конфликтной ситуации (Стратегии поведения в конфликтной ситуации), фиксирует шаги на флипчарте. При желании участников обсуждает использование схемы на примере предложенных ими конфликтных ситуаций.

5.

Рефлексия занятия, подведение итогов

Ведущий организует подведение итогов, рефлексию — предлагает участникам поделиться своими

эмоциями, мыслями. Обсуждает моменты, которые остались непонятными, вызывающими сомнения.

Инструкция для учёных

Вы — группа учёных, участвующая в тестировании новых роботов. Каждый из вас будет тестировать одного робота. Ваша задача — добиться от него точного выполнения ваших команд. Однако из-за несовершенства программного обеспечения в работе роботов иногда могут происходить сбои. Сейчас вам необходимо подготовиться к тестированию — написать программу тестовых испытаний: ваша команда должна придумать замкнутый маршрут в этом помещении, по которому робот пройдёт и в обозначенных шести точках маршрута выполнит 6 действий. Можно начинать вести робота по маршруту с любой из этих точек. Примеры действий: перешагнуть, обойти, повернуться, переставить и т. д.

Ведущий раздаёт игрокам бумагу и карандаши: «У вас есть 5 (10) минут для того, чтобы вместе придумать общую программу испытаний и скопировать её для каждого учёного».

После того как участники закончат работу над программой, ведущий раздаёт им карточки с голосовыми командами и пересказывает вторую часть инструкции: «Ваш робот понимает только 10 голосовых команд. Вот их список. Показывать карту маршрута роботу запрещено. Если робот выполняет действие, не указанное в написанной вами программе, вам необходимо вернуть его на предыдущий пункт маршрута и продолжить тестовые испытания».

После знакомства участников со списком голосовых команд ведущий говорит: «Имейте в виду, многие роботы верят, что они люди. Не разочаровывайте их. И помните: победителем станет только один из вас — тот, чей робот правильнее и быстрее всех выполнит программу».

Инструкция для кладоискателей

Вы — охотник за сокровищами, прибывший в экзотическую страну в поисках утерянных артефактов, за обнаружение которых обещано крупное вознаграждение. Они привлекли сюда и других кладоискателей. По законам страны, в которую вы прибыли, вас должен сопровождать местный житель. Он очень хочет вам помочь, но не понимает вас, а вы, к сожалению, понимаете только 10 слов на его языке. Они написаны на отдельной карточке для вашего удобства. Время вашего пребывания в стране ограничено, виза очень краткосрочна. Вы поймёте, что время вышло, по сигналу ведущего. К этому моменту именно вы должны стать обладателем наибольшего количества артефактов. Имейте в виду, что местным жителям не стоит верить. Среди них могут скрываться кладоискатели.

1. Вперёд
2. Назад
3. Вправо
4. Влево
5. Стоп
6. Повернись
7. Наклонись
8. Ползи
9. Прыгни
10. Повтори

1. Вперёд
2. Назад
3. Вправо
4. Влево
5. Стоп
6. Повернись
7. Наклонись
8. Ползи
9. Прыгни
10. Повтори

1. Вперёд
2. Назад
3. Вправо
4. Влево
5. Стоп
6. Повернись
7. Наклонись
8. Ползи
9. Прыгни
10. Повтори

1. Вперёд
2. Назад
3. Вправо
4. Влево
5. Стоп
6. Повернись
7. Наклонись
8. Ползи
9. Прыгни
10. Повтори

1. Вперёд
2. Назад
3. Вправо
4. Влево
5. Стоп
6. Повернись
7. Наклонись
8. Ползи
9. Прыгни
10. Повтори

1. Вперёд
2. Назад
3. Вправо
4. Влево
5. Стоп
6. Повернись
7. Наклонись
8. Ползи
9. Прыгни
10. Повтори

1. Вперёд
2. Назад
3. Вправо
4. Влево
5. Стоп
6. Повернись
7. Наклонись
8. Ползи
9. Прыгни
10. Повтори

1. Вперёд
2. Назад
3. Вправо
4. Влево
5. Стоп
6. Повернись
7. Наклонись
8. Ползи
9. Прыгни
10. Повтори

1. Вперёд
2. Назад
3. Вправо
4. Влево
5. Стоп
6. Повернись
7. Наклонись
8. Ползи
9. Прыгни
10. Повтори

1. Вперёд
2. Назад
3. Вправо
4. Влево
5. Стоп
6. Повернись
7. Наклонись
8. Ползи
9. Прыгни
10. Повтори

1. Вперёд
2. Назад
3. Вправо
4. Влево
5. Стоп
6. Повернись
7. Наклонись
8. Ползи
9. Прыгни
10. Повтори

1. Вперёд
2. Назад
3. Вправо
4. Влево
5. Стоп
6. Повернись
7. Наклонись
8. Ползи
9. Прыгни
10. Повтори

Карточки с номерами

1	2	1	2
2	4	2	4
5	6	5	6
7	8	7	8
9	10	9	10
11	12	11	12
13	14	13	14
15	16	15	16
17	18	17	18
19	20	19	20



Стратегии поведения в ситуации конфликта¹

Различают пять основных стилей поведения в конфликте: уклонение, приспособление, конфронтация, компромисс, сотрудничество.

1. Уклонение (избегание) означает пассивное несотрудничество, нежелание пойти навстречу оппоненту и защищать собственные интересы. Люди, которые не любят столкновений и конфронтации, вызванного ими раздражения, сарказма, отторжения другим человеком, избирают уход от проблемы вместо поиска конструктивного решения. Многие предпочитают сохранить худой мир, который, как известно, лучше доброй ссоры. Обычно такие люди чувствительны и к своим, и к чужим переживаниям, не хотят наносить вред ни себе, ни другим. Выбор такой стратегии предполагает, что оппонент постоянно выигрывает в ситуациях взаимодействия. Подобная стратегия оптимальна, когда ситуация не особенно значима для человека и не стоит того, чтобы тратить на неё свои силы и нервы. При этом он может испытывать такие чувства, как досада, неудовольствие, обида, затаённый гнев.

2. Приспособление (уступчивость, сглаживание) предполагает уступки оппоненту вплоть до полной капитуляции. Человек, придерживающийся этой стратегии, отличается склонностью смягчать конфликтное взаимодействие, сохранять гармонию существующих отношений, подавляя при этом свои интересы, мнения и чувства. Данная стратегия демонстрирует добрую волю приспособляющейся стороны и может вести к сбережению эмоциональных ресурсов, снятию напряжения, сохранению отношений. При этом человек может подавлять свои негативные эмоции, делать вид, что всё в порядке, что ничего не произошло, и ругать себя за свою податливость. При такой стратегии оппонент неизменно выигрывает.

3. Конфронтация (соперничество, конкуренция) — это активное и самостоятельное поведение, направленное на удовлетворение собственных интересов без учёта интересов другой стороны, а то и в ущерб им. Некоторые люди воспринимают конфликт интересов как вызов, соревнование, в котором есть победитель и проигравший. Мотивом такого поведения может являться самосохранение, но в результате обычно разыгрывается сражение, которое может нанести ущерб взаимоотношениям. Если одна сторона выбирает эту стратегию, она добивается удовлетворения своих притязаний и старается убедить или принудить другую сторону пойти на уступки. Обычно

при этом человек переживает гнев, раздражение, проявляет агрессию, чаще вербальную и косвенную, но иногда и физическую.

4. Компромисс — стратегия, которая строится на взаимных уступках сторон. По мнению специалистов в области управления, такое поведение — оптимальный путь к ликвидации противоречий. Идеальный вариант — удовлетворение интересов каждой из сторон наполовину. Однако часто одна сторона делает больше уступок, чем другая (или ей это только кажется), что в будущем может привести к ещё большему обострению отношений. К сожалению, компромисс часто оказывается временным выходом, так как ни одна из сторон не удовлетворяет свои интересы полностью. Выбирая эту стратегию, человек ставит во главу угла сохранение дружеских, приятельских отношений.

5. Сотрудничество — оптимальное решение конфликта. Если оно существует в конкретной ситуации, то подразумевается, что все участники выходят из него победителями. К такому решению не всегда возможно прийти, но к нему необходимо стремиться. Взаимной выгоды можно достичь, определив потребности обеих сторон и стараясь удовлетворить их, поддерживая, уважая интересы и ценности друг друга. Только благодаря сотрудничеству могут быть достигнуты наиболее эффективные, устойчивые и надёжные результаты. Данная стратегия позволяет разрешить конфликт и сохранить партнёрские отношения. Для сотрудничества необходимы интеллектуальные и эмоциональные усилия сторон, а также время и ресурсы. Стоит помнить, что прийти к взаимовыгодному решению можно не всегда. Сотрудничество не обязательно будет наиболее подходящим выбором.

Разные ситуации, с которыми сталкиваются в разное время разные люди, требуют различных реакций.

Для эффективного разрешения конфликтной ситуации целесообразно выполнить следующие шаги:

- определить свои эмоции в данной ситуации и эмоции партнёра по общению;
- проанализировать причины возникновения этих эмоций у себя и у партнёра;
- определить желания, ожидания, потребности — свои и оппонента в данной ситуации;
- установить сходства и различия в позициях участников конфликта;
- сотрудничать, совместно искать взаимовыгодное решение ситуации.

¹ В статье раскрывается пять основных стратегий поведения в конфликте (по тесту К. Томаса).

ЭМОЦИИ ОБЪЕДИНЯЮЩИЕ

Цель встречи

Способствовать взаимопониманию между родителями и детьми.

Необходимое время

45 минут.

Материалы

Слайд презентации со списком эмоций; бумага; ручки; карандаши; список приятных занятий, распечатанный по количеству пар участников.

План встречи

- Разминка.
- Мой календарь эмоций.
- Составление списка совместных приятных занятий.
- Совместное рисование (дополнительная практика).
- Завершение встречи.

1. Разминка

Педагог приветствует участников встречи: подростков и родителей.

Педагог. Сегодня наше занятие не совсем обычное, оно проходит в расширенном составе. Мы продолжим вместе изучать мир эмоций и узнавать друг друга. Вы уже знаете, в чём ценность эмоций и почему важно уметь определять их у себя и других людей. Вы знаете, что эмоциями можно управлять, использовать их энергию, научиться оценивать, насколько эффективны ваши эмоциональные реакции, и управлять

своим поведением. Продолжим наше исследование вместе.

С целью раскрепощения и активизации участников, а также подготовки к следующим упражнениям в начале занятия можно предложить участникам одну из карточных игр на определение эмоций, которую вы используете во время занятий курса, выбор игры можно предложить подросткам.

Для выполнения следующих упражнений педагог просит подростков сесть в пары со своими родителями.

2. Мой календарь эмоций

Педагог предлагает участникам вспомнить прошедшую неделю и эмоции, которые они испытывали при взаимодействии друг с другом в семье (2 мин).

Затем педагог проводит короткое обсуждение:

- Многие ли из вас переживали более чем одну эмоцию?
- Кто из вас отметил до пяти эмоций?
- Кто из вас отметил до 10 эмоций?
- А кто вспомнил более 10 эмоций прошлой недели?

Педагог предлагает участникам подумать о характере, модальности эмоций (приятная/неприятная), которые они отметили, какую долю из них составляют приятные эмоции, а какую неприятные; поразмышлять о том, на каких эмоциях каждому из присутствующих свойственно фокусироваться в большей степени.

После этого педагог просит сфокусироваться на приятных эмоциях, которые возникали на прошлой неделе и были связаны с взаимодействием подростков и родителей: с чем именно были связаны эти

эмоции, что стало их причинами. Желающие могут поделиться своими ответами со всеми.

Педагог подчёркивает, что позитивные переживания помогают не только чувствовать себя более благополучно, но и справляться с негативными эмоциональными состояниями и последствиями неприятных событий. Прислушиваясь к желаниям, потребностям,

как своим, так и другого человека, мы можем сами создавать источники приятных эмоций не только для себя, но и для своих близких. Исследования показывают, что планирование приятных дел и активностей само по себе создаёт позитивный эмоциональный фон, увеличение количества приятных дел может также уменьшить эмоциональную уязвимость.

3. Составление списка совместных приятных занятий

Итогом этого упражнения станет список дел, которые подростки и родители могут выполнять совместно, и эти занятия станут для них источником приятных эмоций.

Первая часть упражнения выполняется индивидуально. Педагог предлагает участникам встречи подумать и записать:

- действия, занятия, которые им нравятся, приносят удовольствие и которые они могут практиковать в настоящее время (2 мин);
- занятия, которые они предпочитали в прошлом и хотели бы вернуться к ним (2 мин);
- занятия, которые они ещё не пробовали, но хотели бы попробовать (2 мин);
- занятия, которые предположительно могут стать источником приятных эмоций для их партнёра в паре (ребёнка или родителя) (2 мин);
- отметить в получившемся списке дела, которые хотелось бы делать вместе с партнёром в паре (ребёнком или родителем) (2 мин).

После составления индивидуальных списков педагог предлагает участникам поделиться в паре результатами своей работы (5 мин).

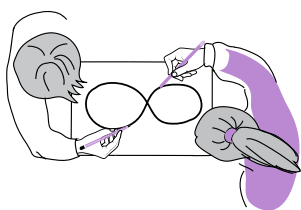
При желании участники могут рассказать группе, что в списках друг друга было самым интересным, весёлым, вдохновляющим или просто отличной идеей.

На следующем этапе этого упражнения педагог предлагает парам, состоящим из родителя и ребёнка, сообща составить перечень совместных приятных занятий, используя списки, созданные на предыдущем этапе, и приложение «Список совместных приятных занятий», обсудить их и отметить дела, которые они уже выполняют, которые они выполняли и к которым, возможно, могли бы вернуться, и новые дела, которые они хотели бы попробовать (5 мин).

Обсуждение

Педагог просит участников поделиться своими мыслями, эмоциями после выполнения этого задания, рассказать, что они узнали друг о друге, выполняя его, и над чем будут работать вместе; раскрыть самые интересные, весёлые, вдохновляющие идеи совместных активностей, которые у них возникли.

4.* Совместное рисование



Педагог раздаёт каждой паре «родитель — подросток» лист бумаги и два карандаша, просит сесть друг напротив друга, положить перед собой

чистый лист и одновременно, не отрывая карандашей от бумаги, рисовать общую восьмёрку так, чтобы не сталкиваться карандашами друг с другом в процессе рисования (2 мин).

После того как каждая пара справится с задачей, педагог просит поделиться секретом успеха.

5. Завершение встречи

Педагог подводит итог занятия и предлагает участникам поблагодарить друг друга, договориться о выполнении одного приятного занятия каждый день

и помогать друг другу в фокусировании на приятных переживаниях.

Список совместных приятных занятий¹

- | | |
|---|--|
| Кататься на велосипеде | Смотреть любимое шоу или фильм по телевизору |
| Пить вместе кофе | Вместе гулять/бегать |
| Работать во дворе/в саду/на даче | Пересматривать фотоальбом и вспоминать забавные истории |
| Посидеть вместе в кафе | Посещать вместе родственников или друзей |
| Играть с домашними питомцами | Выполнять общественно полезную/волонтерскую работу |
| Готовить вместе еду или печь | Выбирать в магазине подарки |
| Выгуливать собаку | Делиться событиями за день |
| Играть в футбол или другие спортивные игры | Играть в видеоигры |
| Играть в настольные игры | Ходить в парк аттракционов |
| Гулять по пляжу | Тренироваться/ходить в спортзал |
| Кататься на машине | Заниматься йогой/групповыми занятиями |
| Планировать отпуск | Играть вместе на музыкальных инструментах |
| Благоустраивать квартиру/дом | Говорить о будущем, строить планы |
| Ходить по магазинам | Планировать сюрпризы для кого-то |
| Решать кроссворды и головоломки | Шутить/дурачиться |
| Кататься на лыжах и коньках | Заниматься вместе творчеством (например, живописью, рисованием, вязанием, скрапбукингом, сбором моделей) |
| Читать вместе в тишине | Посещать кружки по искусству |
| Гулять в парке | Просматривать/показывать свой любимый сайт |
| Ходить в музей | Обучать кого-либо чему-то новому (например, технологии, фотографии) |
| Жарить шашлыки | Рассказывать семейные истории |
| Совершать вылазки на природу | |
| Ходить в походы | |
| Слушать любимую музыку | |
| Ходить вместе на шоу, спортивную игру или концерт | |

¹ Некоторые пункты из этого списка позаимствованы из книги Джилл Х. Ратус, Алека Л. Миллера «Диалектическая поведенческая терапия для подростков: руководство по тренингу навыков». Киев: Диалектика, 2021.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ «ОЦЕНКА»

ОЦЕНКА ПЕДАГОГОМ ПРОИСХОДЯЩИХ В КЛАССЕ ИЗМЕНЕНИЙ

Вопросы педагогу ДО курса

Прежде чем вы начнёте вести модуль «Я и Ты», ответьте на предложенные вопросы. По окончании модуля Вам будет проще оценить динамику/изменения.

- Каких целей Вы хотели бы достичь в этом модуле (профессиональных, личных)?
- Каких принципов в общении Вы придерживаетесь?
- Готовы ли Вы узнать что-то новое о себе от своих учеников?
- Какие актуальные проблемы существуют в Вашем классе?
- Каких негласных правил придерживаются подростки Вашего класса?
- Есть ли в коллективе ребята-изгои? В чём это проявляется?
- Как, по-вашему, отношения в классе влияют на успеваемость ребят?
- Умеют ли ребята сотрудничать и поддерживать друг друга? Вспомните конкретные примеры.

Вопросы педагогу ПОСЛЕ окончания курса

Позади занятия модуля «Я и Ты». Пришло время отрефлексировать изменения.

- Что нового вы узнали о себе?
- Какие личные достижения вы можете отметить?
- С какими трудностями вы столкнулись при ведении занятий?
- Как повлиял модуль на ваши отношения в семье, с коллегами?
- Как изменились ваши отношения с учениками?
- Как курс повлиял на ваши принципы общения?
- Какими новыми инструментами вы овладели за модуль?
- Какие навыки вы перенесли или готовы перенести в своё предметное преподавание?
- Удалось ли вынести ценности программы за рамки модуля и вовлечь в неё коллектив школы?
- Проявили ли интерес родители к содержанию модуля? Что вы предприняли для того, чтобы заинтересовать родителей темой развития личностного потенциала?
- Какие точки роста вы для себя наметили в результате прохождения модуля в профессиональной сфере? В личностном развитии?
- Какой общий вывод вы можете сделать по итогам занятий?
- Насколько вашим подросткам удаётся придерживаться Соглашения?
- Как ребята справляются с возникающими трудностями коммуникации?
- Применяют ли они навыки, полученные на занятиях? Ссылаются ли они на договорённости? Является ли для ребят отсылка к договорённостям серьёзным аргументом в проблемных ситуациях?
- Как повлияли занятия модуля на общую атмосферу в классе и на взаимоотношения между отдельными его представителями?
- Какие конкретно принципы Соглашения, идеи из содержания модуля оказали сильное влияние на учеников вашего класса?
- Что, на ваш взгляд, необходимо ещё внести в Соглашение?
- Какая тема модуля оказалась самой вовлекающей?
- Какой модуль, по-вашему, будет актуален следующим?
- Повлияло ли прохождение модуля на образовательную успешность учеников класса?

ОЦЕНКА ПОДРОСТКАМИ САМИХ СЕБЯ

Эти вопросы помогут вам оценить, насколько были полезны занятия модуля «Я и Ты». Вы можете отвечать так подробно, как считаете нужным. Если вам по душе свободная форма изложения, вроде эссе или письма другу, то вопросы ниже могут стать отправной точкой для полёта мысли. Начнём?

Вопросы, на которые стоило бы ответить ДО начала занятий

- Как вы думаете, насколько хорошо вы себя знаете? Оцените по 10-балльной шкале.
- Как вы к себе относитесь?
- Как вы чувствуете себя в школе? Какие эмоции вы испытываете чаще всего, общаясь с одноклассниками?
- Влияет ли ваше эмоциональное состояние в школе на успешность (речь идёт не только об академической успеваемости, но и об отношениях в целом)?
- Что вам хотелось бы изменить в классе, в школе?

Вопросы ПОСЛЕ завершения курса

- Какие мысли, возникшие в процессе или по итогам прохождения модуля, стали для вас наиболее ценными?
- Что из содержания модуля вызвало трудности, непонимание или несогласие?
- Помогли ли занятия узнать что-то новое о себе? Как это отразилось на самоотношении?
- Как занятия отразились на ваших взаимоотношениях с семьёй и друзьями?
- Как занятия повлияли на ваш взгляд в будущее?
- Как занятия повлияли на вашу учёбу?

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЯМ

ДО начала курса

Ваш подросток начинает занятия по курсу «Развитие личностного потенциала подростков». Чтобы оценить его эффективность, мы предлагаем вам зафиксировать отправную точку. Для этого пока достаточно ответить на вопросы.

- Какого рода трудности вы испытываете при общении с вашим подростком?
- Делится ли ваш подросток с вами своими проблемами?
- О чём бы вам хотелось поговорить со своим ребёнком?

ПОСЛЕ окончания курса

Подошёл к концу первый модуль курса по развитию личностного потенциала. Оказал ли он какое-то влияние на вашего ребёнка? Ответьте, пожалуйста, на вопросы ниже, чтобы оценить степень произошедших изменений.

- Делился ли ваш подросток тем, что происходило на занятиях курса? Чем именно?
- Заметили ли вы какие-нибудь изменения в своём подростке: темы разговоров, частота обращения с вопросами и мнениями, манера общения, суждения, поведение и др.? Если да, то какие?

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА К РАЗДЕЛУ «Я, ТЫ И ЭМОЦИИ»

1. Есть ли в вашем классе ученики, которые плохо управляют своими эмоциями: не справляются с волнением, тревогой, гневом, чаще действуют импульсивно? Понаблюдайте, с кем и в каких ситуациях это случается чаще всего и к чему это приводит.

2. Часто ли вы наблюдаете проявление эмпатии в межличностных отношениях в классе? В каких случаях и в чём оно выражается?

3. Есть ли в вашем классе дети, которые очень нуждаются в поддержке одноклассников, но не получают её? Как вы думаете, в чём причина такой ситуации?

4. Бывает ли, что кто-то в классе неуместно выражает свои эмоции? Это единичные случаи или есть ученики, кому это свойственно?

5. Бывает ли так, что вам сложно привести класс в рабочее состояние? Считаете ли вы это допустимым в конкретных ситуациях или, по-вашему, это выходит за рамки дозволенного?

6. Есть ли среди педагогов вашего класса те, чьи уроки учащиеся систематически срывают? Как вы думаете, почему это происходит? Что вы предпринимали для решения этой проблемы?

7. Как часто в классе возникают конфликты, в которые *приходится* вмешиваться взрослым? Каких вопросов они касаются?

Угадай эмоцию

Цель игры

Развитие навыка выражать эмоции разными способами и определять эмоции других людей. Игра также способствует обогащению представлений подростков о способах выражения эмоций.

Необходимо заранее подготовить карточки с названиями эмоций. Сделайте их многократными, и вы сможете ещё долго пользоваться ими не только на этом модуле, но и на вечеринке с классом или коллегами. Количество карточек можно увеличивать, добавляя также чувства и сложные эмоции. В одной разминке можно использовать как все карточки, так и выборочно в зависимости от задачи урока. Проводить игру можно как с целым классом, так и разбившись на 2–3 группы, по 10–12 человек в каждой. Тогда удобнее иметь не один, а несколько наборов карточек. Колоду можно положить в центр круга или раздавать по кругу рубашкой вверх.

Задача: развитие способности умело использовать различные способы (вербальные, невербальные, паравербальные) выражения/передачи эмоций.

Задания

1. Показать выпавшую эмоцию.
2. Показать выпавшую эмоцию, используя только невербальный компонент (характерные поза, жесты, мимика). Можно ограничить игроков узким проявлением невербалики, например:
 - походка;
 - поза, сидя на стуле;
 - поза стоя;
 - движение, жест;
 - поворот головы;
 - спина/осанка и т. д.
3. Показать выпавшую эмоцию, используя только паравербальный компонент. Для чистоты игры зрители закрывают глаза и становятся слушателями.
4. Прочитать заданный текст (это может быть цитата из прозаического произведения, афоризм или стихотворение) в выпавшей эмоции.

Задача: развитие способности понимать своё эмоциональное состояние и выражать его.

Задания

1. Показать эмоцию с помощью линии.
2. Показать эмоцию, изобразив точку в пространстве.
3. Показать эмоцию через описание природных явлений.
4. Подобрать характерные слова и выражения, сопровождающие выпавшую эмоцию.
5. Слепить выпавшую эмоцию или сложить из бумаги.
6. Угадать эмоцию по прикосновению к тыльной стороне ладони или к спине.

Задача: расширить представления о мире человеческих эмоций — причинах, способах выражения, импульсах, ситуациях — через обмен личным опытом.

Задания

1. Угадать эмоцию по причине. Игрок описывает ситуацию, предшествовавшую выпавшей эмоции.

2. Показать действие, спровоцированное выпавшей эмоцией.

3. Придумать рассказ.

- Формат: 10–12 человек. Участники сидят в кругу и последовательно, друг за другом, сочиняют рассказ, добавляя по одному предложению, которое отражало бы выпавшую на карточке эмоцию.
- Формат: «сам – малая группа» (4–6 человек). Каждый участник получает несколько карточек, которые он вскрывает последовательно, сопровождая каждую соответствующим выпавшей эмоции предложением (название самой эмоции звучать не должно!), чтобы это был связный рассказ. По окончании слушатели называют эмоции, которые они определили.
- Формат: «сам – малая группа» (4–6 человек). В отличие от предыдущего варианта, где у каждого игрока свой набор эмоций, здесь у участников общий список эмоций. На экран выводится список эмоций и учащиеся записывают рассказ, ориентируясь на предложенный список, без называния самих эмоций. Затем в малых группах делятся рассказами.

Интерес

Ожидание

Настороженность

Безмятежность

Радость

Восторг

Принятие

Доверие

Восхищение

Тревога

Страх

Ужас

Грусть

Печаль

Горе

Скука	Неудовольствие	Отвращение
Досада	Злость	Гнев
Смущение	Стыд	Вина
Растерянность	Удивление	Изумление

В образе

Цель игры

Развитие способности прогнозировать эмоции. Развитие эмоциональной granularity.

Для этой игры необходимо заранее приготовить карточки с описанием ситуаций. Набор ситуаций можно пополнять. Игрок вытягивает карточку, передаёт описанное чувство, используя любые способы, кроме детального описания самой ситуации. Остальные подбирают подходящие для описания слова. Допускается вариант: «Это похоже на то чувство, когда...» Затем демонстрирующий зачитывает карточку. Если описанное чувство ему не знакомо, то игрок передаёт эту карточку тому, кому, по его мнению, оно может быть знакомо.

То чувство, когда ты списываешь из учебника, который лежит на твоих коленях, уверенный в том, что здорово замаскировался, и вдруг обнаруживаешь, что учитель стоит у твоей парты.

То чувство, когда ты уже месяц хочешь познакомиться с этим человеком и каждый вечер проигрываешь в голове разные сценарии, но никак не решишься и вдруг слышишь дружелюбное: «Привет! Давно хоч с тобой познакомиться».

То чувство, когда кажется, что тебя никто на свете не понимает и ты одинок в этом огромном холодном космосе.

То чувство, когда кто-то на тебя так посмотрел, что забрезжил лучик надежды, что ты не одинок в этом мире.

То чувство, когда хочется сжаться, стать невидимкой, раствориться в пространстве, исчезнуть и чтобы никто этого сначала не заметил, а потом чтобы все сожалели о том, что не замечали тебя раньше.

То чувство, когда хочется закричать на весь белый свет: «Я есть!!! Как вы можете меня не замечать?!» и одновременно точит мысль: «А если заметят?»

То чувство, когда неожиданно «помудрел» на 100 лет, а все твои ровесники всё ещё «дети малые».

То чувство, когда тебе симпатизирует предмет симпатии твоего друга/твоей подруги.

То чувство, когда ты понимаешь, что очень пожалеешь о том, что говоришь/делаешь сейчас, но остановиться ты уже не можешь — тебя «понесло».

То чувство, когда окружающие тебя взрослые кажутся тебе слегка или совсем неадекватными/глупыми/злыми/недалёкими, а ты должен их слушаться и делать вид, что согласен.

То чувство, когда вдруг замечаешь кого-то, кого раньше не замечал, как если бы увидел слона, мимо которого проходишь каждый день, думая, что это просто серая стена.

То чувство, когда кто-то замечает, что ты, уверенный в том, что никто этого не замечает, уже какое-то время с интересом наблюдаешь за кем-то, представляя, как вы проводите время вместе.

То чувство, когда очень любишь своих родителей и ни в коем случае не хочешь их огорчать, а друг/подруга просят тебя сделать то, что точно им не понравится.

То чувство, когда родителям категорически не нравится кто-то из твоих друзей, который часто вызывает твоё восхищение своей независимостью и свободомыслием.

То чувство, когда вы поссорились с другом/подругой, и ты прямо сейчас видишь, что без твоего участия/вмешательства с ним/ней может случиться неприятность.

То чувство, когда ты вдруг осознал, что те, кого ты считал верными друзьями/подругами, просто использовали тебя и вовсе не считают тебя другом/подругой.

То чувство, когда понимаешь, что переоценил свои возможности, пообещал, но не смог сдержать обещание.

То чувство, когда у тебя есть секрет, которым хочется поделиться со всем светом.

То чувство, когда ты был уверен, что справишься с задачей на отлично, и даже начал делиться своим успехом с другими, и тут вдруг оказывается, что ты не учёл маленькую деталь, и результат не засчитан.

То чувство, когда завтра тебе предстоит встреча с новым классом, и ты не можешь уснуть, потому что в голове рождаются всё новые и новые сценарии развития событий, а родители неделю твердили, что всё будет хорошо, как будто хотели уговорить сами себя, а эта школа уже третья...

То чувство, когда ты из кожи вон лезешь, чтобы привлечь к себе внимание конкретного человека, а он/она тебя не замечает, будто ты в шапке-невидимке и не можешь никак её с себя снять.

То чувство, когда ты до одури боишься высоты, но думаешь, что прыгнуть с этой вышки — единственный шанс завоевать признание.

То чувство, когда ты чего-то очень хочешь, чего хотеть нельзя и не надо, потому что ничего хорошего из этого не выйдет, но ты всё равно этого хочешь.

То чувство, когда ты очень хочешь посмотреть, не смотрит ли на тебя та/тот, на кого ты хочешь посмотреть, но очень не хочешь, чтобы кто-то заметил, что ты на неё/него смотришь.

Круг обмена

Цель игры

Развитие умения идентифицировать свои эмоции, расширять свои представления о причинах возникновения эмоций у других людей.

Для этого упражнения учащиеся делятся на 2–3 группы по 8–10 человек. Необходимо заранее приготовить 2–3 комплекта карточек по количеству групп. Участники садятся в круг. Каждый по очереди достаёт по одной карточке и заканчивает выпавшие фразы.

Меня больше всего
интересует...

Я настроен оптимистично,
когда...

Меня раздражает, когда...

Я восхищаюсь
(назовите человека),
потому что...

Это особенное чувство,
когда...

Я чувствую себя безмятежно,
когда...

Я знаю, что могу доверять...

Я не одобряю...

Я знаю, что меня любят, когда... Я нахожу скучным... или когда...

Если бы я был
(назовите человека),
я бы...

Я чувствую, что никто
не любит меня,
когда...

Я боюсь, когда...

Я хотел бы изменить...

Жаль, что мне не пришлось...

Мне нравится...

Я чувствую себя несчастным,
когда...

Я надеюсь, что...

Я злюсь, когда...

Я радуюсь, когда...

Я бы хотел, чтобы кто-то
рассказал мне раньше о...

Я могу быть самим собой,
когда... или если...

Я научился от тебя...
(Обратитесь к конкретному
человеку.)

Мне бы совсем не хотелось
обсуждать тему...

Что делать?	Одни ли мы во Вселенной?
Кто виноват?	В чём смысл бытия?
Быть или не быть?	Есть ли Бог?
Тварь ли я дрожащая или право имею?	Есть ли дружба между мужчиной и женщиной?
Есть ли жизнь на Марсе?	Есть ли жизнь после жизни?
Кому на Руси жить хорошо?	Где золотая середина?
Любит или не любит?	Курица или яйцо?
Кто я такой?	Как произошёл человек?
Я — это кто?	Вопросы есть?
Ты выйдешь за меня замуж?	Опять?
Отчего люди не летают так, как птицы?	Где заканчивается бесконечность?
А что мне за это будет?	А почему сразу я?
А что, так можно было?	Кем быть?
Как тебя зовут?	А судьи кто?
Что вам сегодня задали?	Как я выгляжу?
Ты уже поел?	Как дела?

Вам предстоит решить очень сложную задачу. До сих пор с ней никто не справлялся, кроме одного очень талантливого ученика. Может быть, вам повезёт. Удачи!

Перед вами будет поставлена простая задача. Обычно учащиеся вашего возраста справляются с ней довольно легко и быстро. Верьте в себя, и у вас всё получится!

Инструкцию вы получите на месте. Удачи!

Вы очень заинтересованы в успехе каждого игрока. Один из них в итоге может стать участником крупных состязаний, представлять на них вашу группу.

Поддержите их!

Вряд ли кто-то из ваших участников сможет достойно представить вас на крупных состязаниях. Их выставили просто потому, что надо было кого-то выставить. И это не стоит ваших переживаний.

Обратите лучше внимание на игроков за соседним столом.

То, что здесь будет происходить, совершенно не стоит вашего внимания.

Можете пока обсудить с соседом свои проблемы, посмотреть в окно или просто помечтать.

Оскорбясь на пороки, которых природа
 Женской душе в изобилие дала, холостой, одинокий
 Жил он [Пигмалион], и ложе его лишено было долго подруги.
 А меж тем белоснежную он с неизменным искусством
 Резал слоновую кость. И создал он образ, — подобной
 Женщины свет не видал, — и своё полюбил он созданье.
 Было девичье лицо у неё; совсем как живая,
 Будто с места сойти она хочет, только страшится.
 Вот до чего скрывает себя искусством искусство!
 Диву дивится творец и пылает к подобию тела.
 Часто протягивал он к изваянию руки, пытая,
 Тело пред ним или кость. Что это не кость, побожился б!
 Деву целует и мнит, что взаимно; к ней речь обращает,
 Тронет — и мнится ему, что пальцы вминаются в тело,
 Страшно ему, что синяк на тронутом выступит месте.
 То он ласкает её, то милые девушкам вещи
 Дарит: иль раковин ей принесёт, иль камешков мелких,
 Птенчиков, или цветов с лепестками о тысяче красок,
 Лилий, иль пёстрых шаров, иль с дерева павших слезинок
 Дев Гелиад. Он её украшает одеждой. В камень
 Ей убирает персты, в ожерелья — длинную шею.
 Лёгкие серьги в ушах, на грудь упадают подвески.
 Всё ей к лицу. Но не меньше она и нагая красива.
 На покрывала кладёт, что от раковин алы сидонских,
 Ложа подругой её называет, склонённую шею
 Нежит на мягком пуху, как будто та чувствовать может!
 Праздник Венеры настал, справляемый всюду на Кипре.
 Возле святых алтарей с золотыми крутыми рогами
 Падали туши телиц, в белоснежную закланных шею.
 Ладан курился. И вот, на алтарь совершив приношение,
 Робко ваятель сказал: «Коль всё вам доступно, о боги,
 Дайте, молю, мне жену (не решился ту деву из кости
 Упомянуть), чтоб была на мою, что из кости, похожа!»
 На торжествах золотая сама пребывала Венера
 И поняла, что таится в мольбе; и, являя богини
 Дружество, трижды огонь запылал и взвился языками.
 В дом возвратившись, бежит он к желанному образу девы
 И, над постелью склонясь, целует, — ужель потеплела?
 Снова целует её и руками касается груди, —
 И под рукой умягчается кость; её твёрдость пропала.
 Вот поддаётся перстам, уступает — гиметтский на солнце
 Так размягчается воск, под пальцем большим принимает
 Разные формы, тогда он становится годным для дела.
 Стал он и робости полн и веселья, ошибки боится,
 В новом порыве к своим прикасается снова желаньям.
 Тело пред ним! Под перстом нажимающим жилы забились.
 Тут лишь пафосский герой полноценные речи находит,
 Чтобы Венере излить благодарность. Уста прижимает
 Он наконец к неподдельным устам, — и чует лобзанья
 Дева, краснеет она и, подняв свои робкие очи,
 Светлые к свету, зараз небеса и любовника видит.
 Гостьей богиня сидит на устроенной ею же свадьбе¹.

¹ Овидий. Метаморфозы. СПб., 2014.

Разговор на языке фактов

Чтобы проверить, насколько вы владеете этим языком, отметьте знаком «+» утверждения, которые описывают наблюдение. Поставьте «-» в строке, где записано оценочное суждение, и попробуйте переформулировать его в наблюдение.

1. В твоей комнате беспорядок	
2. Ты опоздал на встречу, не посчитав нужным предупредить меня	
3. В сообщении написана какая-то ерунда	
4. Подруга сказала, что новая стрижка мне не очень идёт	
5. Ты ешь слишком много сладкого	
6. Моя сестра обижается на меня по любому поводу	
7. В этой четверти я ни разу не опаздывал в школу	
8. Меня не предупредили, что придётся задержаться в школе	
9. В нашей семье с собакой обычно гуляет папа	

Выражение чувств

Проверьте себя в устном выражении чувств, отметьте знаком «+» утверждения, в которых выражены эмоции, чувства, ощущения говорящего.

1. Я чувствую, что вы меня не любите	
2. Я готова заплакать, потому что не успеваю встретиться с вами	
3. Ваши слова меня пугают	
4. Когда ты не звонишь мне, я чувствую, что ты меня игнорируешь	
5. Вы отвратительны	
6. Я с радостью и волнением жду нашей встречи	
7. Я чувствую, что вы задели меня	
8. Я чувствую, что на меня несправедливо обиделись	
9. Я чувствую себя неудачником	
10. Мне стало гораздо легче после разговора с тобой	

Выражение потребностей

Чтобы потренироваться в выражении потребностей, отметьте, пожалуйста, знаком «+» утверждения, в которых собеседник проговаривает свои потребности.

1. Мне страшно, когда ты кричишь	
2. Мне очень жаль, что ты не придёшь, я надеялась провести этот вечер вместе	
3. Замечание учителя, высказанное при одноклассниках, сильно задевает меня	
4. Я сержусь, когда договорённости не выполняют, для меня важно доверие к партнёру и ощущение его надёжности	
5. Благодарю вас за поддержку, в этой ситуации она была мне необходима	
6. Меня раздражает, когда вы разбрасываете свои вещи	
7. Я счастлив, что вы получили эту награду	
8. Играйте, пожалуйста, тише, я устала и хочу побыть в тишине	
9. Я злюсь на твоё опоздание	
10. Я разочарован, вы не справились со своими обязанностями	

Выражение просьбы

Отметьте, пожалуйста, знаком «+» те утверждения, в которых высказана просьба по правилам ненасильственного общения.

1. Я хочу, чтобы вы меня поняли	
2. Я хотел бы, чтобы ты вёл себя увереннее	
3. Закрывайте дверь тише. Хорошо?	
4. Позаботьтесь, пожалуйста, о том, чтобы в комнате было больше порядка	
5. Пожалуйста, позвольте мне быть собой!	
6. Я хотел бы, чтобы вы стучали в дверь, прежде чем войти в мою комнату	
7. Ты не мог бы убрать за собой на кухне?	
8. Я хотел бы узнать вас лучше	
9. Да послушай же меня, наконец!	
10. Я буду благодарна, если в следующий раз ты предупредишь меня об опоздании	

Ты был болен и не приходил в школу две недели. Твой школьный друг всё это время никак с тобой не общался. Что ты скажешь ему при встрече?

Твои школьные подруги общаются между собой, смеются. Увидев, что ты на них смотришь, они начинают говорить тише, когда ты подходишь, замолкают. Твои действия?

Ты пришёл в гости к своей бабушке. Она приготовила обед и накрыла на стол. Бабушка очень любит тебя покормить, но ты не очень голоден. Приготовленный суп оказался пересолен. Как ты поступишь?

Друг взял у тебя займы некоторую сумму денег и не вернул в срок. Как ты поступишь?

Вы договорились с подругой (другом) вместе пойти в кино. В назначенное время она (он) не приходит, позже говорит, что планы неожиданно изменились. Что ты ответишь?

Учитель решил, что ты списал, и поставил тебе неудовлетворительную оценку. Ты выполнил работу сам. Что ты ответишь учителю?

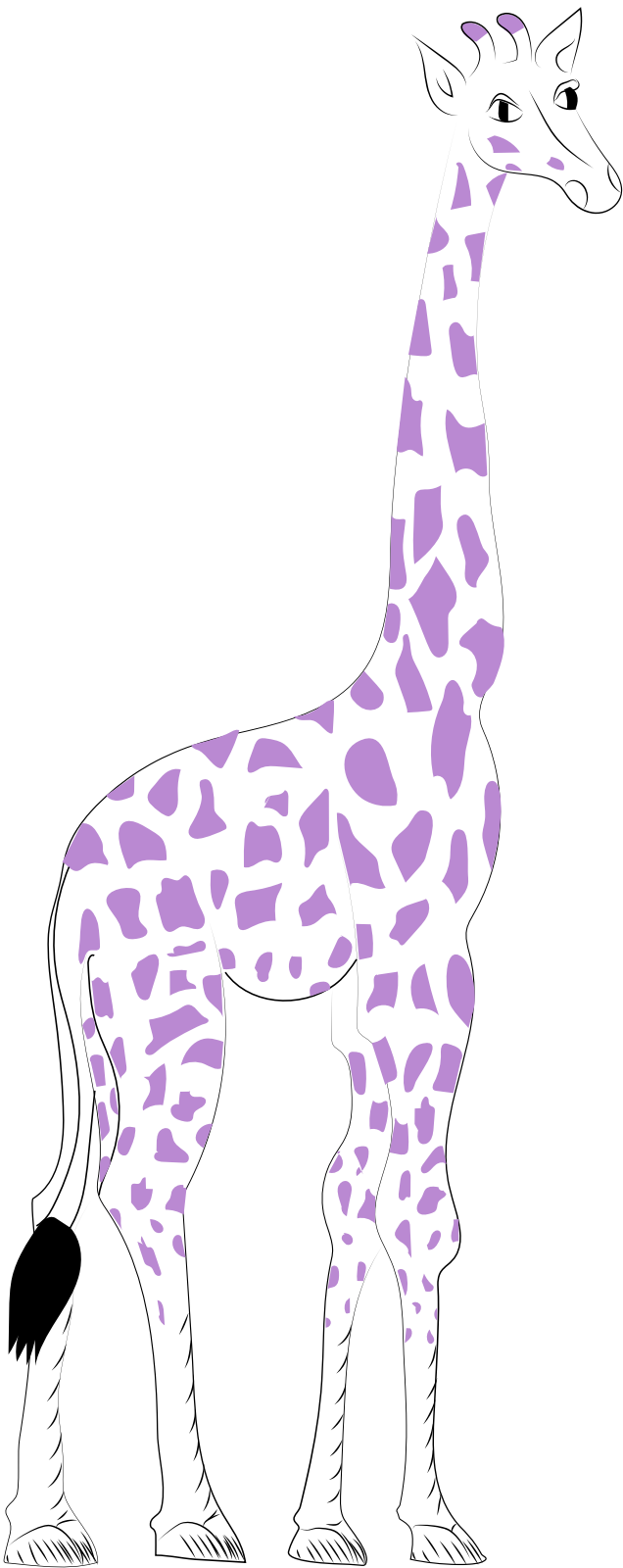
Ты уединяешься, чтобы поговорить по телефону, но замечаешь, что мама пытается услышать твой разговор. Что ты скажешь маме?

Твоя подруга (друг) настойчиво предлагает тебе провести время в компании, в которую тебе идти не хочется. Говорит, что в случае твоего отказа очень расстроится. Как ты поступишь?

Твой друг не нравится твоим родителям, они просят меньше с ним общаться. Что ты скажешь родителям?

Учитель дал тебе поручение, о котором ты забыл. Как ты сообщишь ему об этом?

Четыре шага — контрольный лист



1. Описать то, что спровоцировало ситуацию.

Наблюдение за ситуацией, определение повода конфликта. Где нахожусь я сам? За что «зацепился» мой собеседник? Что увидел, услышал, подумал, ощутил, вспомнил, домыслил я? А он? Что заставляет меня искать этого разговора? А его?

2. Какие чувства пробудились в каждом из нас в данный момент?

Например: я ощущаю... страх, грусть, разочарование, неудовлетворённость, напряжение, беспокойство. Или, быть может, во мне проснулось любопытство, я очарован, рад, счастлив, растроган.

3. Какие из моих потребностей являются источником этих чувств?

Например: я испытываю потребность в безопасности, причастности, независимости, сохранении чувства собственной уникальности, потребность в смысле, свободе, поддержке чувства собственного достоинства, равноправии, контакте, понимании...

4. Что именно я хотел бы сделать или что, по моим представлениям, может сделать мой собеседник, чтобы помочь реализоваться этим личным потребностям?

Например: чутко выслушать, согласиться, поразмыслить над ситуацией, ответить, действовать.

«Что ответить?»

Инструкция

Выберите два ответа — сначала самый неудачный, затем самый подходящий, на ваш взгляд. Объясните свой выбор.

1. Ваш младший брат (или сестра) говорит: «Никто меня не любит. Я уйду из дома». Вы отвечаете:

а) Перестань капризничать, ты же знаешь, что папа, мама и я любим тебя и хотим, чтобы ты был(а) с нами.

б) Ты беспокоишься о том, что мы не любим тебя?

в) Ну-ка успокойся и иди в свою комнату.

2. Ваш одноклассник (одноклассница) спрашивает: «Почему ты перестал(а) разговаривать со мной? Я не знаю, что и думать». Вы отвечаете:

а) Думай что хочешь, отстань от меня вообще.

б) Ничего не надо думать, всё в порядке.

в) Ты волнуешься, хочешь поговорить о наших отношениях?

3. Вы искали в своих карманах ключи от квартиры. На лестничную площадку высыпались бумажки, фантики от конфет. Соседка (громко): «Зачем мусоришь? Подбери сейчас же!» Вы отвечаете:

а) Сейчас подберу. Не кричите, пожалуйста, на меня.

б) Молча открываете свою дверь, думая про себя: «Вечно она делает мне замечания...»

в) Мне тоже неприятен мусор на нашей площадке. Сейчас я всё уберу.

4. Мама смотрит дневник: «Одни тройки. А ведь на носу Новый год. Не стыдно так закончить полугодие?» Вы отвечаете:

а) Ты переживаешь о моей учёбе? Я сам (сама) хотел(а) бы иметь отметки получше, да только пока ничего не получается.

б) Я прошу подписать дневник. (А про себя думаете: «Опять меня воспитывают. Как это неприятно и стыдно».)

в) Мама, я учусь не хуже всех.

5. Ваш одноклассник, пробегая мимо парты, сбросил на пол ваши учебные принадлежности. Ваши действия, ответы:

а) Догоню и стукну как следует, чтобы больше моё не трогал.

б) Пойду к нему и скажу: «Ты хочешь, чтобы я за тобой побегал(а)? Так и скажи. Но знай, мне не нравится то, что ты сделал с моими вещами. Положи всё обратно на парту, пожалуйста».

в) Крикну, что он дурак, и соберу свои вещи с пола.

Напишите свои ответы на обращение к вам.

1. Мама (папа): «Опять ты не убрал(а) в своей комнате. Сколько можно напоминать об этом?!»

Вы отвечаете: _____

2. Учитель: «Прошу тебя остаться сегодня после уроков и помочь мне сделать кое-что для класса». Вам некогда задерживаться после уроков. Вы спешите домой выполнить поручение родителей.

Вы отвечаете учителю: _____

3. Ваш друг (подруга) говорит: «Я победил(а) в олимпиаде (конкурсе). Смотри, вот диплом!»

Вы отвечаете: _____

4. Ваши родители начинают спорить, ссорятся у вас на глазах. Вас они как будто не замечают.

И тут вы... (что сделаете, что скажете?) _____

5. В электричке проверяют билеты. Вы не успели купить билет, у вас его нет. Контролёр: «Ваш билет, пожалуйста».

Вы отвечаете: _____



АЛИ И НИНО.
Скульптор Тамара Квеситадзе



ЛАБИРИНТ СМЕХА.
Скульптор Юэ Миньцзюнь (Yuè Mǐnjūn)



СТРАННИК.
Скульптор Жауме Пленса (Jaume Plensa)



МУЛЬТИКУЛЬТУРНЫЙ ЧЕЛОВЕК.
Скульптор Франческо Перилли (Francesco Perilli)



ДРОМЕАС.
Скульптор Костас Варотсос (Costas Varotsos)



ВИСЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК.
Скульптор Давид Черни (David Černý)

ДЕКЛАРАЦИЯ САМОУВАЖЕНИЯ¹

Я — это я.

В целом мире нет человека точно такого же, как я.

Конечно, есть люди чем-то похожие на меня, но нет ни одного человека, полностью повторяющего меня.

Всё, что исходит от меня, это исключительно моё, потому что это мой выбор.

Мне принадлежит всё, что во мне есть: моё тело и все его движения, моё сознание, включая все мысли и идеи, которые через него проходят, мои глаза и то, что они видят, мои чувства, какими бы они ни были, — злость, радость, раздражение, любовь, разочарование, восторг. Мой рот и все слова, которые он произносит, будь они вежливые, милые, правильные или жёсткие и неправильные. Мой голос, нежный или грубый, и все мои поступки, направленные как на меня, так и на окружающих. Мне принадлежат мои триумфы и успехи, ошибки и неудачи.

Поскольку я вся принадлежу себе, то могу очень близко узнать себя и таким образом подружиться с собой, полюбить себя и все составляющие меня, и поэтому я могу направить все свои действия в русло своих интересов.

Я знаю, что меня не устраивает, также знаю, что есть что-то, чего я о себе не знаю. Но я же себя люблю и поэтому могу смело действовать, чтобы изменить то, что меня не устраивает, а также пытаться узнать то, чего я не знаю.

Я — это я вне зависимости от того, что я говорю, как поступаю, как выгляжу, что думаю и чувствую. Всё это только моё, и это отражает моё положение в данный момент времени.

Когда я осмысливаю, как я выглядела, что говорила, что делала, что думала и чувствовала, я могу отбросить то, что мне не нравится, оставить то, что меня устраивает, заменив отброшенное чем-то новым, более подходящим.

Я могу слышать и слушать, говорить и делать. У меня есть все возможности для того, чтобы быть близкой и полезной другим людям. Всё для того, чтобы разбираться в мире людей и вещей, окружающих меня.

Я принадлежу себе, поэтому я могу сама себя создавать.

Я — это я. Со мной всё в порядке.

¹ Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. М., 2000.

Живые — борются! А живы только те, чьё сердце предано возвышенной мечте.

Виктор Гюго

Кто не умеет сдерживать своей фантазии — тот фантазёр; у кого необузданная фантазия соединяется с идеями добра — тот энтузиаст; у кого беспорядочная фантазия — тот мечтатель.

Иммануил Кант

В нашей жизни возможны только две трагедии. Одна — это когда не получаешь того, что хочешь, другая — когда получаешь.

Оскар Уайльд

Человек должен мечтать, чтобы видеть смысл жизни.

Вольтер

Гораздо точнее можно судить о человеке по его мечтам, нежели по мыслям.

Виктор Гюго

Есть великая мудрость в том, чтобы сохранить склонность к мечтанию. Мечты придают миру интерес и смысл. Мечты, если они последовательны и разумны, становятся ещё прекраснее, когда они создают реальный мир по своему образу и подобию.

Анатоль Франс

Мосты — самое доброе изобретение человечества. Они всегда соединяют.

Алексей Иванов, писатель

Кто из нас не мечтает о взаимопонимании и согласии? Но в жизни далеко не всегда бывает просто суметь выразиться так, чтобы быть понятным и понять другого. И договориться — то ещё искусство! Для кого-то разногласия становятся поводом сблизиться и узнать друг друга лучше, а для кого-то это очередной кирпич в стену отчуждения.

Мы предлагаем вам складывать из кирпичей не стены, а мосты. Для этого понадобятся любовь друг к другу, желание мостить мосты, немного терпения и всего два инструмента, которые помогут сохранять и укреплять мир в вашей семье, создавать пространство принятия, доверия и открытости. Это — Соглашение о взаимоотношениях и ненасильственное общение (ННО). Они похожи на мастерок и цемент — то, что нужно, чтобы уложить кирпичи.

СОГЛАШЕНИЕ О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

Чтобы с чем-то согласиться, необходимо начать разговор с намерением услышать друг друга. С чего же начать этот разговор? Конечно с чувств. Вот несколько вопросов, которые вы можете обсудить во время семейного круглого стола:

- 1) Какие эмоции и чувства мы хотели бы испытывать, находясь в кругу семьи?
- 2) Что каждый из нас может сделать для того, чтобы испытывать их как можно чаще?
- 3) Чего хотелось бы избежать, находясь среди близких?
- 4) Что мы будем делать, чтобы разрешать нежелательные ситуации?

И позвольте несколько советов для успешной разработки Соглашения.

- Добровольное участие всех членов семьи — уже полдела! Возможно, придётся очень постараться, чтобы убедить некоторых из них в значимости разговора (здесь может понадобиться ННО), но это необходимое условие.

- Выделите достаточно времени для общения, чтобы можно было погрузиться в процесс, не отвлекаясь на телефонные звонки.

- Если вы инициировали этот процесс, то возьмите на себя мягкое руководство ходом обсуждения, станьте на какое-то время его хранителем, сопровождающим рождение важных договорённостей. Это не значит, что всё должно быть регламентировано вами. Речь идёт скорее о создании условий, при которых каждый может безопасно высказываться и будет безоценочно выслушан.

- Поощряйте проявление активности.

- Убедитесь, что каждый услышан (применяйте навыки активного слушания: взгляд на говорящего, улыбка или кивание головой, после высказывания — уточняющие вопросы или проговаривание ещё раз его основных мыслей).

- Обращайте внимание на невербальные проявления настроения всех участников (вдруг кто-то тихо сидит, закусив губу, и молчит, а ему наверняка есть что сказать).

- Помните, что акцент делается на чувствах и поведении, которые принесут пользу и комфорт, а не на правилах, которые запрещают делать что-либо.

- После обсуждения запишите те пункты, с которыми будут согласны все участники. Пусть их будет немного. В знак согласия все участники обсуждения подписывают Соглашение.

Чтобы Соглашение не превратилось в формальность, обращайтесь к нему всякий раз, когда возникают описанные в нём ситуации.

ВАЖНО! Соглашение является не поводом для наказания и упрёков, а возможностью поговорить, если что-то идёт не так. В разговоре вам поможет язык ННО.

Удачи вам! Любви и согласия вашей семье!

НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

Маршалл Розенберг был убеждён, что люди могут договориться всегда. Им нужно лишь немного помочь. Он разработал теорию ненасильственного общения (ННО), которая уже более полувека доказывает свою эффективность в самых сложных и запутанных конфликтах. В основе ННО лежит взаимное уважение: считается, что гармония может быть достигнута тогда, когда люди смогут понять свои потребности, потребности окружающих и чувства, которые вызваны этими потребностями.

ННО — это четыре последовательных шага, образующих мостик, по которому мы из нашего обычного, не всегда «нормального» способа общения попадаем в мир взаимопонимания.

1-й шаг Наблюдать, не оценивая

В качестве первого шага важно обозначить, что именно послужило поводом к данному разговору. Главное — не примешивать элемент оценки.

Что именно послужило тем раздражителем, вызвавшим эмоциональную реакцию? «Ты пришёл через 20 минут после начала фильма!» — это наблюдение. А во фразе «Ты опять опоздал!» к высказыванию примешивается отношение к этому событию.

2-й шаг Чувствовать, не интерпретируя

Второй шаг — обозначение собственных чувств. Так, можно испытывать тревогу, радость, смущение, разочарование, грусть и т. д., но во фразе «Я чувствую, что шеф меня игнорирует!» определённно есть интерпретация поведения шефа.

3-й шаг Потребности, а не стратегии

Третьим шагом является формулирование потребности, которая стоит за чувством. Например, это может быть потребность в сопричастности, свободе, безопасности, независимости, смысле.

Предложение «Мне нужно отдохнуть» выражает потребность. Если же звучит «Я хочу завтра съездить на экскурсию», то значит, что речь идёт о некой стратегии, конкретном способе, с помощью которого человек планирует удовлетворить свою потребность в отдыхе.

4-й шаг Просьбы, а не требования

И наконец, четвёртый шаг — это просьба, в которой конкретно сообщается, чего бы вам хотелось в данный момент.

«Ты не мог бы разгрузить посудомоечную машину?» Является ли это высказывание просьбой или требованием, зависит от того, может ли человек, к которому оно обращено, сказать «нет», без того чтобы отношения испортились.

Используя эту одновременно простую и сложную технику, вы становитесь ближе друг к другу, создаёте пространство доверия и открытости, потребность в котором испытывает большинство из нас.

Книги, которые помогут вам освоить язык ННО:

- *Д'Ансембур Т.* Хватит быть хорошим! Как перестать подстраиваться под других и стать счастливым.
- *Розенберг М.* Язык жизни. Ненасильственное общение.
- *Руст С.* Если Жираф танцует с Волком.

Взаимопонимания и мира вашей семье!

КАК ВОСПИТАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ?

Как и большинство качеств личности, ответственность не является врождённой. И её невозможно внушить, без конца повторяя «Ты должен быть ответственным» или, того хуже, «Как можно быть таким безответственным!». И даже на собственном примере «ответственного» родителя не всегда получается воспитать ответственного ребёнка. В чём подвох? Начнём со значения самого слова.

Ответственность — это необходимость, обязанность отвечать за свои действия и поступки. Чтобы отвечать за свои поступки, необходимо эти самые свои поступки совершать. А какой поступок считать своим? Видимо, тот, что **я сам выбрал** или **решил** совершить. Итак, отсюда вывод: чтобы помочь ребёнку стать самостоятельным и ответственным, необходимо **дать ему свободу принимать собственные решения**, даже если в каких-то случаях это приведёт к неудаче или разочарованию. Чрезмерное участие «ответственных» родителей в жизни ребёнка, даже из благих намерений, может помешать развитию этих качеств. Куда полезнее помочь ребёнку самому прийти к решению. Подскажите, на что нужно обратить внимание, но не решайте за него!

Выбор, сделанный самостоятельно, повышает мотивацию, заинтересованность в качественном исполнении. А в случае успеха повышает самооценку подростка. Кроме того, не забывайте, что вы не всегда будете рядом, и рано или поздно ему придётся всё решать самому. В противном случае это будет зависимый от чужого мнения невротик. Чем раньше вы предоставите ребёнку возможность выбирать самому, тем больше будет его стаж принятия самостоятельных решений, выше уверенность в себе и меньше стресс в ситуации неопределённости.

Настраивайте ребёнка на успех. Но если вдруг ребёнка постигнет неудача, не позволяйте ему считать, что он провалился. Вместо этого обратите внимание на то, что он сделал правильно, и по возможности помогите понять, что можно сделать по-другому или лучше в следующий раз. Это позволит ему не бояться ошибок и научит принимать взвешенные решения.

Хвалите ребёнка за его достижения, акцентируйте внимание на усилиях, а не на результате. Похвала укрепляет самооценку ребёнка, но правильная похвала помогает ему выучить важный урок, насколько необходимо приложить усилия для достижения цели. Лучше сказать: «Ты отлично справился с подготовкой доклада», чем «Ты умный». Подчёркивайте в похвале взаимосвязь между достижением и приложенными усилиями, а не списывайте этот успех на счёт «естественных» или внутренних характеристик.

Защищайте ребёнка, когда нужно, но разрешайте поступать самостоятельно, когда можно. Спросите себя, могут ли действия ребёнка оказаться опасными, вредными для здоровья, противозаконными, неэтичными или способными закрыть какие-то двери, которые лучше оставить открытыми. Если действия ребёнка не попадают ни в одну из перечисленных категорий, лучше позволить поступить ему по-своему. Конечно, если вы считаете, что действия подростка приведут к печальным последствиям, их следует запретить, но обязательно объяснить, чем мотивирован этот запрет.

Несколько слов об отношении к учёбе. Далеко не каждый из нас, родителей, с удовольствием ходил в школу. Однако, когда речь идёт о наших детях, мы непременно хотим (а иногда просто требуем), чтобы они получали радость от ежедневных попыток отгрызть очередную порцию гранита науки. Многие ли из нас в этом преуспели? Как повлиять на желание учиться? Учёба — это тоже вопрос ответственности.

- Объясните детям, что они сами отвечают за своё образование. Дети должны чувствовать ответственность, а не думать, что всё за них сделает школа.
- Если ваш ребёнок плохо учится у конкретного учителя, не стоит обвинять учителя. Пусть ребёнок подумает о том, что может подтолкнуть его к освоению изучаемого в классе материала.
- Помогите своему ребёнку взглянуть на учёбу шире. Напомните, что оценки не так важны, как развитие его способностей к обучению и личностных качеств.
- Не поддавайтесь искушению давить на ребёнка, если он не готов к чему-либо, будь это чтение в детском саду, алгебра в седьмом классе или углублённые курсы в старшей школе. Подумайте, обсудите вместе с ним, чем вызвано неприятие и как можно справиться с негативным состоянием. Ваша поддержка в любом случае не помешает. Иногда имеет смысл поговорить с педагогом или обратиться к школьному психологу.

И последнее: быть подростком не просто. Быть родителем подростка — тоже. Но! Никто не выбирал быть подростком, а быть родителем — как правило, осознанное решение, которое накладывает ту самую необходимость отвечать за свои действия. Просто помните, что в основе гармоничных отношений **лежит родительская любовь**, которая даёт энергию. **Рамки**, которые задают родители, обеспечивают безопасность. А **поддержка** в любой ситуации питает веру в себя. И всё это должно быть одновременно. Правила без любви будут восприняты ребёнком как жестокость и несправедливость. Любовь без ограничений перерастёт в опасную вседозволенность. А отсутствие поддержки будет постоянным источником тревоги и стресса.

Мудрости вам, дорогие родители, при сочетании этих трёх элементов воспитания!



Упражнение «Путешествие в свой внутренний мир»

Цель упражнения Развитие навыка наблюдения за своими ощущениями.

Важные заметки

Педагогу желательно освоить заранее это упражнение и ещё раз его выполнять уже вместе с подростками. Не торопитесь, поддерживайте тишину в классе, чтобы учащиеся не мешали друг другу в исследовании своих ощущений. Просите их отвечать на ваши вопросы про себя, не озвучивая на весь класс. При желании они могут записать свои наблюдения в тетрадях.

Педагог. Это упражнение направлено на развитие чувствительности и внимательности к тому, что с нами происходит. Начнём с телесных ощущений.

- Можно сесть поудобнее. Найдите способ почувствовать себя ещё немного комфортнее и спокойнее. Откиньтесь на спинку стула. Почувствуйте ногами пол.
- Глаза можете закрыть или оставить открытыми — как вам удобнее. Теперь, не торопясь, сканируйте тело с макушки до пальцев ног. Если замечаете какие-то ощущения — задержитесь на них.
- Ничего не делайте с напряжением в теле, если вдруг его заметите. Просто замечайте, как оно ощущается.
- Не торопясь, внимательно исследуйте те места, где ощущения наиболее выражены. Какие это ощущения? Они ослабевают или усиливаются, когда вы за ними наблюдаете?
- Теперь уделите минуту тому, чтобы ощутить себя здесь и сейчас. Оглянитесь вокруг, можете легонько похлопать себя по коленям, плечам. С возвращением!

Далее педагог предлагает открыть свои тетради и коротко ответить на несколько вопросов:

- Если бы это физическое ощущение могло говорить, что оно сказало бы?
- Знакомо ли вам это ощущение по прошлому опыту? Если да, то как вы его называли в тот момент?
- Какими словами можно его описать?

Педагог. То, что мы с вами только что сделали, является важным шагом на пути к овладению навыком управления собой. Попробуйте каждый раз, когда замечаете возникновение эмоции, делать минутную паузу для осознания своих ощущений и постарайтесь мысленно описать эмоцию словами.

Эмоции в общении¹

Эмоция, чувство, состояние	Связанные действенные глаголы
Досада (недовольство или небольшое раздражение)	беспокоить, взвинчивать, ворчать, выводить из себя, выдыхать, вызывать недовольство, дёргаться, докапываться, докучать, досаждать, жаловаться, избегать, навязываться, надоедать, нервировать, ощущать покалывание, подначивать, причинять дискомфорт, пыхтеть, раздражать, роптать, скрежетать зубами, скрести, стискивать, томиться, трепать нервы, утомлять, царапать, щетиниться, язвить
Зависть (возмущение из-за преимущества, которым обладает другой, и отчаянное желание получить это преимущество)	алкать, восхищаться, всколыхнуть, выпытывать, жаждать, желать, испепелять, негодовать, оттенять, пожирать, признаваться, провоцировать, пылать, разжигать, расшевелить, соблазнять, страдать, терзать, уставить взгляд, хотеть
Замешательство (состояние недоумения или озадаченности)	анализировать, волноваться, вспыхивать, гадать, дезинформировать, дезориентировать, думать, запинаться, запутывать, застревать, затрудняться, колебаться, лгать, мяться, накалять, нервировать, оправдываться, перевирать, повторять, подрывать, прийти в замешательство, проверять и перепроверять, противиться, раздумывать, разочаровываться, рассматривать, расстраивать, сбивать с толку, смущать, сомневаться, ставить в тупик, усложнять, юлить
Настороженность (недоверие, характеризующееся некоторым страхом и бдительностью; готовность к возможной опасности)	анализировать, выведывать, делать вдох, делать паузу, колебаться, колыхаться, коченеть, наблюдать, напрягаться, отскакивать, пробираться украдкой, проверять, склоняться, способствовать, спотыкаться, уворачиваться, удерживаться, уклоняться
Любопытство (пытливость; страсть к знанию)	вглядываться, выслеживать, допытываться, достигать, желать, изучать, интересоваться, интриговать, исследовать, касаться, подстёгивать, поражаться, преследовать цель, приближаться, привлекать, приглашать, пристально смотреть, проверять, расследовать, следовать, слушать, спрашивать, ставить под вопрос, тянуться, увлекать, удивляться
Смущение (отсутствие душевного равновесия вследствие застенчивости)	бежать, ёжиться, заикаться, заливаться краской, корчиться, краснеть, ловить ртом воздух, мучиться, наклонять голову, отступить, плакать, потеть, прятаться, пылать, сбегать, скрючиваться, скукоживаться, спасаться, страдать, стыдиться, ускользать, шарахаться

¹ Акерман А., Пульизи Б. Тезаурус эмоций: Руководство для писателей и сценаристов. М.: Альпина нон-фикшн, 2021.

Перед зеркалом¹



Встаньте перед зеркалом и посмотрите на человека в отражении. Постарайтесь отметить первое слово, которое придёт вам на ум. Слова придут быстро, так что будьте внимательны. Не упустите это самое первое слово и проанализируйте его. Какая текстура у этого слова? Какие эмоции оно вызывает? Что чувствует ваше тело, когда вы произносите его вслух? Повторяйте эту практику каждый день и записывайте свои мысли в дневник. В конце недели поищите общие фактуры и тона у возникающих слов.

Взгляните на себя в зеркало. Обратите внимание на выражение своего лица. А теперь улыбнитесь. Это искренняя улыбка? Если нет, что нужно сделать, чтобы она такой стала? Что вам нравится в человеке, которого вы видите? Продолжайте возвращаться к этому упражнению, начинайте с улыбки и делайте одно доброжелательное наблюдение каждый день. Обещаем: со временем станет легче.

Глядя на себя в зеркало, постарайтесь представить своё отражение как отдельного человека. Испытываете ли вы сострадание к нему или замечаете, как всплывает на поверхность критика? Можете ли вы обнять человека, который смотрит на вас? Вы верите, что у него есть ответы, которые вам нужны?

¹ Это упражнение взято из книги Кори Игер «Чего я хочу? 40 вопросов, чтобы обрести в жизни смысл, опору и свой путь». М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023.

Театр эмоций

<p>Ты хочешь казаться счастливым, когда на душе кошки скребут.</p>	<p>Веди себя так, будто тебе всё равно, хотя именно это лишает тебя сна и покоя.</p>
<p>Ты счастлив! Сбылась твоя мечта!</p>	<p>Скажи, что ты в порядке, хотя места себе не находишь от волнения.</p>
<p>Скажи, что ты категорически против того, что тебе предлагают сделать.</p>	<p>Скажи что-нибудь сердитое, когда внутри печально.</p>
<p>Тебе абсолютно всё равно, что сейчас происходит.</p>	<p>Ты в полном порядке, скажи об этом всем.</p>
<p>Ты не можешь сдержать своё раздражение, скажи что-нибудь сердитое.</p>	<p>Пожми руку так, как ты жмёшь её другу.</p>
<p>Скажи, что ты против того, что тебе предлагают сделать, хотя втайне ты рад этому.</p>	<p>Пожми руку так, будто должен это сделать, но тебе неприятно.</p>

Маркеры амбивалентности

Внутренние ощущения

Головная боль.

Тяжесть в теле.

Стеснение в груди.

Неприятное ощущение в желудке.

Сигналы тела и поведенческие проявления

Губы, сжатые в лёгкой гримасе.

Учащённое сглатывание или моргание.

Человек морщит нос.

Нерешительная улыбка.

Скачущий взгляд, человек избегает прямого зрительного контакта.

Начинающиеся, но обрывающиеся жесты (человек протягивает руку, но останавливается в нерешительности, на полпути меняет направление и т. д.).

Рваный диалог, человек сам себя перебивает.

Человек извиняется за расплывчатые ответы.

Человек открывает и закрывает рот.

Человек с трудом подбирает нужные слова.

Лёгкое покачивание головой.

Предложение помощи незаинтересованным тоном.

Человек становится более тихим, не столь оживлённым.

Человек почёсывает шею или щёки.

Человек трёт или тянет своё ухо.

Человек задаёт вопросы, чтобы лучше разобраться в ситуации.

Обсуждение с другими аналогичных переживаний или ситуации.

Опрашивание других, как бы они поступили.

Потребность есть и поразмышлять.

Человек держится за подбородок, потирает его или сжимает нижнюю губу.

Человек издаёт горлом звук «гм-м».

Человек ритмично наклоняет голову то к одному плечу, то к другому.

Человек делает глубокий вдох и медленно выдыхает.

Человек извиняется за замедленную реакцию, ссылается на смешанные чувства.

Человеку нужно какое-то время, чтобы переварить случившееся.

Человек постукивает указательным пальцем по губе.

Человек смотрит вниз, и его брови поднимаются.

Человек трёт середину лба, глаза при этом закрыты.

Человек озвучивает факт конфликта или удивление: *«Это трудное решение»* или *«Простите, вы застали меня врасплох»*.

Колени сгибаются, затем выпрямляются.

Человеку не сидится.

Расхаживание.

Человек проводит пятернёй по волосам.

Человек разглаживает на себе одежду или трогает предметы, чтобы занять руки.

Жесты отрицания (улыбаясь, отрицательно качает головой, кивает и гримасничает и т. д.).

Человек одной рукой поддерживает под локоть другую, кулак которой прижат ко рту.

Человек надувает щёки, затем заглатывает воздух или выдыхает.

Человек вытягивает руки и «взвешивает» их в воздухе.

Человек изображает энтузиазм, потому что это необходимо.

Вялая или запоздалая реакция.

ALGERIAN	ALGERIAN
ALGERIAN	ALGERIAN
Chiller	Chiller
Chiller	Chiller
Bradley Hand ITC	Bradley Hand ITC
Bradley Hand ITC	Bradley Hand ITC

French Script

French Script

French Script

French Script

Curlyz MT

Curlyz MT

Curlyz MT

Curlyz MT

Arial Black

Arial Black

Arial Black

Arial Black

Vladimir Script

Vladimir Script

Vladimir Script

Vladimir Script

Century
Gothic

Century
Gothic

Century
Gothic

Century
Gothic

Ravie

Ravie

Ravie

Ravie

Приглашение

Ситуация: *Савелий пригласил Полину на день рождения*
 Придумайте как можно больше объяснений реакции Полины.

№	Реакция Полины	Почему?
1	Расстроилась	
2	Обрадовалась	
3	Разозлилась	
4	Удивилась	
5	Не пришла	
6	Пришла с подругой, которую не приглашали	
7	Развернулась и ушла	
8	Расплакалась	
9	Пожаловалась маме Савелия	
10	Согласилась	

Высказывания об управлении своим эмоциональным состоянием

1. Набивайте людям головы цифрами, начинайте их безобидными фактами, пока их не затошнит, ничего, зато им будет казаться, что они очень образованные. У них даже будет впечатление, что они мыслят, что они движутся вперёд, хоть на самом деле они стоят на месте. И люди будут счастливы, ибо «факты», которыми они напичканы, — это нечто неизменное. Но не давайте им такой скользкой материи, как философия или социология. Не дай бог, если они начнут строить выводы и обобщения. Ибо это ведёт к меланхолии! Человек, умеющий разобрать и собрать телевизорную стену, — а в наши дни большинство это умеет, — куда счастливее человека, пытающегося измерить и исчислить Вселенную, ибо нельзя её ни измерить, ни исчислить, не ощутив при этом, как сам ты ничтожен и одинок. Я знаю, я пробовал! Нет, к чёрту! Подавайте нам увеселения, вечеринки, акробатов и фокусников, отчаянные трюки, реактивные автомобили... Побольше такого, что вызывает простейшие автоматические рефлексии! Если драма бессодержательна, фильм пустой, а комедия бездарна, дайте мне дозу возбуждающего — ударьте по нервам оглушительной музыкой! И мне будет казаться, что я реагирую на пьесу, тогда как это всего-навсего механическая реакция на звуковолны.

И как можно больше спорта, игр, увеселений — пусть человек всегда будет в толпе, тогда ему не надо думать. Организуйте же, организуйте всё новые и новые виды спорта, сверхорганизуйте сверхспорт! Больше книг с картинками. Больше фильмов. А пищи для ума всё меньше. В результате неудовлетворённость. Какое-то беспокойство. Дороги запружены людьми, все стремятся куда-то, всё равно куда. Бензиновые беженцы. Города превратились в туристские лагеря, люди — в орды кочевников, которые стихийно влекутся то туда, то сюда, как море во время прилива и отлива. (Рэй Брэдбери. «451° по Фаренгейту»)

2. Детская площадка. Две девочки качаются на качелях и ведут неторопливую, светскую беседу.

- Что-то давно никакого праздника не было, — задумчиво говорит одна. — Жалко!
- Мне не жалко, — говорит вторая.
- Ты праздники не любишь?!
- Люблю! Очень! У меня их полно, каждый день — праздник!
- Не может быть!
- Может. Мы празднуем Дня рождение.
- День рождения, ты хотела сказать.
- Дни рождения мы тоже празднуем, но редко, только раз в год. А Дня рождения — каждый день. Мой папа этот праздник выдумал.
- И как вы его празднуете?
- Очень просто! Папа будит утром меня и маму, мы все бежим на кухню, берём стаканы с водой и папа говорит тост: «Отличный день сегодня родился! Нам с ним очень повезло! За Новый День!» И мы пьём воду, едим мёд и поём какую-нибудь песню.
- А если день плохим получится?
- Так раньше и было. А как только мы стали отмечать этот праздник, почти все дни или хорошие, или очень хорошие. Редко-редко что-то не очень хорошее происходит.
- Почему же тогда у других людей такого праздника нет?
- Папа сказал, что этот праздник есть у всех, только не все его замечают. Многие просто забыли об этом празднике. Если хочешь, приходи в субботу к нам. Переночуешь, а утром вместе с нами поспраждуешь! (Григорий Беркович. «Дня рождение»)

3. Человек сам должен создавать в себе атмосферу, которой он дышит. Она ему не дана. Он должен сам создавать или добывать те книги, которые ему никто на подносе не принесёт, сам получать информацию, которую ему тоже никто на подносе не принесёт. Разными путями — потому что когда начинаешь шевелиться, то в итоге жизненный контур складывается. (Мераб Мамардашвили. «Психологическая топология пути»)

4. — Лисёнок, — сказал лисёнок лисёнку, — ты помни, пожалуйста, что если тебе тяжело, плохо, грустно, страшно, если ты устал — ты просто протяни лапу. И я протяну тебе свою, где бы ты ни был, даже если там — другие звёзды или все ходят на головах. Потому что печаль одного лисёнка, разделённая на двух лисят, — это ведь совсем не страшно. А когда тебя держит за лапу другая лапа — какая разница, что там ещё есть в мире? (Игорь Фарбаревич. «Сказки маленького лисёнка»)

5. Мрачные мысли и скверные предчувствия приходили и уходили, раздосадованные моим невниманием. (Макс Фрай. «Хроники Ехо 3: «Неуловимый Хабба Хэн»)



6. Вы спрашиваете меня, зачем я покупаю рис и цветы? Я покупаю рис, чтобы жить, а цветы — чтобы у меня была причина жить. (Конфуций)



7. Когда в силу обстоятельств нарушается равновесие духа, восстанови самообладание как можно быстрее и не оставайся в подавленном настроении слишком долго, иначе тебе будет уже нельзя ничем помочь. Привычка восстанавливать гармонию усовершенствует тебя. (Марк Аврелий)

8. Когда человеку лежать на одном боку неудобно — он перевёртывается на другой, а когда ему жить неудобно — он только жалуется. А ты сделай усилие: перевернись! (Максим Горький. «Мещане»)

9. Когда запутаешься, как рыба в сетях, главное — не делать резких движений. Замри на какое-то время — и что-нибудь произойдёт. Обязательно начнёт происходить. Вглядись в мутный полумрак пристальней — и жди, пока там что-нибудь не зашевелится. Знаю по собственному опыту. Что-нибудь обязательно начнёт шевелиться. Если тебе это нужно — оно обязательно зашевелится. (Харуки Мураками. «Дэнс, дэнс, дэнс»)

Понаблюдайте и опишите эмоцию

Стимул	Эмоция	Действие	Результат
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	 Телесные проявления	Мысли 	
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

Стимул	Эмоция	Действие	Результат
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	 Телесные проявления	Мысли 	
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

Учебное издание

Катеева Марина Ивановна
Рычка Нина Евгеньевна

Развитие личностного потенциала подростков
8–11 классы
Модуль «Я и Ты»
Методическое пособие

Редактор *Т. В. Фомина*
Художественный редактор *М. Л. Удадовская*
Внешнее оформление *Л. А. Овчаровой*
Макет *В. Ю. Стеблевой, В. В. Дубовой*
Компьютерная вёрстка *А. В. Майоровой*
Корректор *О. Ч. Кохановская*

Подписано в печать .
Формат 60×90^{1/8}. Гарнитура Сігсе. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 28,81. Тираж экз. Заказ №