



Вклад в будущее

СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ  
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

# Развитие личностного потенциала подростков

5-7  
классы

Модуль  
«Я справлюсь!»

Методическое  
пособие



  
**ПРОСВЕЩЕНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО



Вклад в будущее  
СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ  
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

# Развитие личностного потенциала подростков



Модуль  
«Я справлюсь!»

Методическое пособие

Москва  
«Просвещение»  
2023

УДК 159.922.8  
ББК 88.4  
Р17

Авторы: *А. Е. Гервиц, О. О. Сотникова, А. А. Лебедева, Ю. В. Зарецкий,  
А. В. Тихомирова, М. И. Катеева*

Рецензент: *А. А. Азбель*, кандидат психологических наук, доцент, Институт педагогики Санкт-Петербургского государственного университета.

Школы, участвовавшие в апробации материалов:

- Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Вторая Новосибирская гимназия»;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 1;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 12 города Липецка «Гармония».

Р17 **Развитие личностного потенциала подростков : 5–7-е классы : модуль «Я справлюсь!»** : методическое пособие / А. Е. Гервиц, О. О. Сотникова, А. А. Лебедева [и др.]. – Москва : Просвещение, 2023. – 100 с. : ил.  
ISBN 978-5-09-109783-2.

Методическое пособие «Я справлюсь!» является частью УМК «Развитие личностного потенциала подростков». Оно содержит конспекты занятий по развитию жизнестойкости подростков и рекомендации по их проведению. На этих занятиях учащиеся познакомятся с понятием «стресс», освоят простые приёмы управления собой в сложных эмоциональных ситуациях, научатся определять зону своей ответственности в достижении цели, просить о помощи и оказывать поддержку. Пособие может быть интересно и полезно классным руководителям и педагогам-психологам для работы с подростками.

УДК 159.922.8  
ББК 88.4

ISBN 978-5-09-109783-2

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

# СОДЕРЖАНИЕ

Цель и задачи .....	5
Планируемые результаты .....	5
Теоретико-методологическое обоснование .....	6
Оценка эффективности занятий .....	10
Тематическое планирование .....	11
Особенности организации занятий .....	12
<b>Конспекты занятий</b> .....	17
Тема 1. Я справлюсь? .....	18
Тема 2. Эмоции в теле .....	23
Тема 3. Зачем человеку стресс? .....	27
Тема 4. Как справиться со стрессом? .....	32
Тема 5. Я в стрессовой ситуации .....	36
Тема 6. Мозг и стрессоустойчивость .....	40
Тема 7. Что нас делает сильнее? .....	44
Тема 8. Я или стресс: кто кого? .....	47
Тема 9. Круг моего контроля .....	50
Тема 10. Сильные эмоции. Я сильнее .....	53
Тема 11. Вместе надёжнее .....	56
Тема 12. Ты справишься! – Я справлюсь! .....	59
Тема 13. Кто молодец? – Я молодец! .....	62
<b>Сценарии мероприятий для родителей и детей</b> .....	65
Игровое занятие – квест для подростков «Подготовка секретных агентов» .....	66
Встреча с родителями .....	71
Приложения .....	74
Список литературы .....	98



## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

В современном мире ребёнок ежедневно сталкивается с трудностями не только в социальной сфере или сфере учёбы — он также активно вовлечён в виртуальную жизнь. Благодаря Интернету ребёнок, находясь в своей комнате, получает широкие возможности для дистанционного самообразования и общения, просмотра кино, прослушивания музыки. И любому взрослому человеку понятно, что эти безграничные возможности таят в себе как преимущества, так и опасности. Школьник с его любознательностью постоянно рискует перейти от увлечения чем-то к тому, чтобы быть увлечённым куда-то; его вовлечённость в собственный интерес может невольно затянуть в деятельность, которая не принесёт ему пользы в долгосрочной перспективе. Подобные риски требуют от личности ребёнка ответственности и устойчивости, осознанности и умения чувствовать мир.

Как взрослый может помочь ребёнку в становлении этих качеств?

Доктор психологических наук Дмитрий Алексеевич Леонтьев говорит в своих лекциях для педагогов, что ребёнка нужно любить [5]: уделять ему время и внимание, поддерживать его самостоятельность, помогать ему открывать глаза на собственные навыки и умения, способствовать его сближению с более устойчивыми детьми, вовлекать его в проекты, соучаствовать его внутренней жизни.

*«Любовь есть деятельная озабоченность, заинтересованность в жизни и благополучии того, кого мы любим. Где нет такой деятельной озабоченности, там нет и любви», — говорит психолог Эрих Фромм.*

*«Любовь же деятельная — это работа и выдержка, а для иных так, пожалуй, целая наука» — вторит ему Ф. М. Достоевский словами старца Зосимы из «Братьев Карамазовых».*

Учитель — это всегда авторитет, даже если ученик с этим авторитетом соперничает или испытывает его на прочность. И потому особой составляющей нашей педагогической работы является постоянное самообразование. Настоящее пособие содержит множество способов, которые, раскрывая личностный потенциал ребёнка, помогают самому педагогу открываться новым знаниям и опыту. Мы желаем вам пройти по страницам данного пособия и вместе с детьми научиться противостоять сложностям, узнать, как адекватно реагировать на стресс и многое другое.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

*Выражаем признательность педагогам и школьникам, принявшим участие в апробации материалов, за открытость новому, доверие, вовлечённость и обратную связь! Мы постарались учесть все пожелания и сделать содержание занятий полезным и интересным для подростков, а пособие — понятным и удобным для педагогов. Благодарим руководителей и наставников этих образовательных организаций за поддержку!*

*В апробации участвовали:*

- Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Вторая Новосибирская гимназия»;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 1;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 12 города Липецка «Гармония».

## Цель

Способствовать развитию жизнестойкости учащихся в учебной ситуации.

## Задачи

- Способствовать освоению разных способов совладающего поведения в ситуации стресса.
- Способствовать овладению различными способами восстановления душевного и физического равновесия после неудачи.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения модуля «Я справлюсь! 5–7 классы» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

## Личностные результаты

*Учащийся:*

- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий;
- проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя и своё развитие;
- имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы.

## Метапредметные результаты

**Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)**

*Учащийся:*

- замечает у себя проявление стрессового состояния;
- понимает, что такое триггер, и может замечать его воздействие на своё состояние;
- идентифицирует свои реакции на стресс и умеет управлять ими;
- понимает собственное эмоциональное состояние, определяет его ресурсность для решения задачи;
- умеет регулировать собственные эмоции и настроение;
- произвольно регулирует своё поведение;
- анализирует собственные реакции на ситуацию;
- адаптируется к изменению своих возможностей и к меняющимся обстоятельствам;
- способен к рефлексии собственных действий.

## Познавательные УУД

Учащийся:

- анализирует проблемы и предлагает варианты решения;
- связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит её в новый, в том числе непривычный, контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи;
- может рассмотреть ситуацию с разных сторон.

## Коммуникативные УУД

Учащийся:

- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- умеет слышать, смотреть на ситуацию со стороны других людей;
- понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии;
- готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- владеет стратегиями поведения в конфликтной ситуации.

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

## О ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Данный модуль направлен на развитие потенциала сохранения. Напомним, что в концепции Дмитрия Алексеевича Леонтьева рассматривается три вида потенциала личности. *Потенциал самоопределения* помогает человеку найти свой путь в ситуации неопределённости, выбрать то, что ему действительно важно. *Потенциал реализации* помогает достичь поставленной цели. В свою очередь, *потенциал сохранения* «запускается» в ситуациях, когда что-то идёт не так. В ситуации стресса первоочередной задачей для нас является сохранение душевного и физического равновесия. Речь идёт не только о шоковых, экстремальных или кризисных событиях, но и о ситуациях, с которыми мы сталкиваемся в повседневном опыте. Высокое психическое напряжение возникает, например, когда параллельно подготовке к олимпиаде или конкурсу ученик попадает в простую конфликтную ситуацию с одноклассниками или с друзьями. Другим примером ситуации, с которой мы часто сталкиваемся, может быть высокая нагрузка на работе, которая комбинируется с бытовыми проблемами или проблемами в жизни детей, которым нужно уделять внимание. Такой тип ситуаций повышенного напряжения, переживаемый как «всё навалилось

одновременно», «внезапно», — это признак стресса. На данном «рубеже обороны» у нашей психики задача совладать с ситуацией, мужественно выстоять, выдержать, пережить непростой период.

Качество личности, которое отвечает за такие навыки психологической устойчивости, получило название *жизнестойкости*. Под ней понимается способность мужественно справляться с трудными обстоятельствами, не нарушая ритма жизни, сохраняя внутренний баланс и оставаясь в силах продолжать успешную деятельность. Именно жизнестойкость является тем ключевым ресурсом личности, который помогает ей преобразовать разные трудности в новые возможности вопреки внешним давлениям и угрозам.

В научный аппарат категорию жизнестойкости ввёл американский психолог Сальваторе Мадди.

**Жизнестойкость** — способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности.

Согласно С. Мадди, жизнестойкость (англ. *hardiness*) — это особая «система идей и убеждений человека о себе, мире и своих отношениях с миром» [8]. Эта личностная особенность обеспечивает психологическую резилентность, т. е. способность восстановиться после негативных событий. В российской психологии близкое понятие «жизнеспособность» было разработано Б. Г. Ананьевым в 1960-е годы [1]. Современные авторы понимают её более функционально — как способность человека *управлять* собственными ресурсами (здоровьем, мотивационной, эмоциональной, волевой, когнитивной и другими сферами) в различных условиях [9].

Определим понятие «жизнестойкость» через три механизма, в которых оно задействовано.

### 1. Механизм противостояния негативным событиям не разрушаясь

*Жизнестойкость позволяет противостоять трудным ситуациям.* Она проявляется в том, что некоторые из нас могут легко преодолевать жизненные трудности, внезапно свалившиеся на голову. Такая способность во многом относится к степени проницаемости внимания, которое, подобно иммунной системе, не допускает вредоносный вирус в организм. Конечно, чтобы не заметить что-то плохое, нужно быть увлечённым чем-то хорошим. То есть наше внимание должно быть сфокусировано на другом объекте. Поэтому бывает важно, чтобы подросток в старших классах углублённо занимался каким-либо предметом. Это не только пойдёт на благо будущей профессии, но и поможет не воспринимать текущие стрессы как значительную проблему. Также педагог может рекомендовать ученику заняться спортом, танцами, театральным мастерством или плаванием, чтобы он мог отвлекаться. Часто родители боятся, что подросток и без того перегружен репетиторами и курсами, однако самый лучший отдых — это смена деятельности.

### 2. Механизм совладания с трудной ситуацией

Неприятности случаются, и что-то негативное может просочиться сквозь барьеры психики. Тогда в ход идут различные механизмы сбережения нашей личности от разрушительного воздействия стресса. На этапе, когда мы уже ощутили влияние негативных обстоятельств, ключевым становится умение «не сломаваться» под натиском неудач и свалившихся на нас трудностей. Вынести ситуацию в течение необходимого времени можно, активно изменяя к лучшему окружающую действительность либо хотя бы стараясь сохранить то, что имеешь.

В психологии те действия, которые мы совершаем, чтобы справиться со стрессом, называются «копинг-стратегии». Учёные выделяют огромное количество копингов, изучают их эффективность в тех или иных ситуациях.

К проявлениям жизнестойкости также относится способность сохранять настойчивость в сложной си-

туации. К примеру, когда ребёнок не может достичь приемлемого результата по какому-то предмету, работа жизнестойкости проявляется в его стремлении продолжать действовать, чтобы как-то развить свои навыки (например, заняться изучением дополнительных материалов по текущему или по смежному предмету). При этом сохранение статус-кво и имеющихся результатов в противовес желанию сдаться и оставить борьбу тоже является признаком жизнестойкости у ребёнка. Поэтому учителю важно поддерживать обе стратегии поведения. Мягкое подталкивание к более активному преодолению адекватно в ситуации, когда ребёнок находится в хорошем ресурсном состоянии, когда он относительно здоров.

В качестве трудной ситуации может выступать и какое-то внешнее воздействие (ситуация в семье, в стране, в мире). В таком случае следует показать ребёнку, что важно сохранять спокойное видение ситуации; обратить его внимание на то, что, несмотря на кажущееся постоянство ситуации, жизнь меняется. Можно напомнить ему, что чем более масштабна негативная ситуация, тем больше близких людей сами нуждаются в поддержке: известно, что помощь близким и волонтерская деятельность восполняют жизненные смыслы самого помогающего. Смена позиции, в которой человек зациклен, переключение его на точку, где есть иные ценности, позволяет в том числе расширить свои представления о мире. Например, учитель может предложить ученику почитать литературное произведение на близкую тему. Кому-то из ребят поможет молитва, а кто-то почувствует себя лучше, когда поможет бездомному животному и в результате подарит ему своё человеческое тепло. Подобные идеи не всегда могут сами родиться в голове у ребёнка, поэтому наставникам важно делиться разными известными ему способами.

### 3. Механизм восстановления после неудачи

Если в результате негативного воздействия человек всё же не смог выстоять под его натиском, жизнестойкость продолжает его защищать. Поддержка этого внутреннего процесса начинается с усилия, которое поможет восстановиться и найти новый способ совершать прежнюю деятельность. Например, крупный провал на экзамене может потребовать от ребёнка особой внутренней работы, чтобы научиться воспринимать полученный опыт как важный, который в дальнейшем он может использовать при подготовке к следующему экзамену. Педагогу следует стараться провести диалог, указывая на парадоксы: подчеркнуть, например, что порой негативный опыт в одной области становится для человека не поражением, а возможностью. В таком случае он сильнее замотивирован приложить больше усилий в будущем и потому способен доказать, что может достичь желаемого. Либо, наоборот, ситуация неуспеха может повернуть компас с севера на юг, в другую область знания, где у ребёнка больше собственных личных талантов.



## КОМПОНЕНТЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ

Рассмотрим теперь, из каких компонентов состоит жизнестойкость и какую роль они играют в учебном процессе. Сальваторе Мадди [8] выделяет *три базовые составляющие жизнестойкости: вовлечённость, контроль и принятие риска.*

Параметр *вовлечённость* относится к вере человека в то, что благодаря собственным действиям он может открыть нечто интересное и ценное для себя. На противоположном полюсе человек ощущает отчуждённость от окружающего мира, отсутствие интереса к внешним событиям. Ученик, вовлечённый в процесс обучения, с лёгкостью сам находит интересное для себя в предлагаемых заданиях. Трудности и ошибки с меньшей вероятностью заставят его бросить изучаемый предмет, поскольку ребёнку интересна не столько внешняя оценка, сколько само содержание задачи. В том случае если вовлечённость в обучение значительно высока, то или иное препятствие может не только не уменьшить интереса к предмету, но и побудить ученика к усиленному поиску верного решения. Низкий уровень вовлечённости в то же время означает склонность ребёнка изначально воспринимать задачу как неинтересную, личностный смысл которой не будет найден даже в том случае, если приложить к решению больше усилий.

Параметр *контроль* характеризует убеждённость человека в том, что активные действия с его стороны могут оказывать большое влияние на жизнь. Противоположное состояние может быть описано как бессилие, ощущение неспособности повлиять на окончательный результат. Ребёнок с высоким уровнем контроля с большей вероятностью будет склонен воспринимать оценки как результат его собственного труда. Ученик с низкими показателями по данному параметру, напротив, проявит скорее пассивное отношение к возможности приложить усилия для решения той или иной задачи, поскольку связь между его стараниями и эффективным решением будет для него неочевидна («Я не смогу решить эту задачу, сколько бы я над ней ни сидел, так зачем тратить на неё время?»).

Параметр *принятие риска* характеризует способность человека воспринимать возможный или случившийся негативный опыт как ценный сам по себе, из которого можно извлечь урок, полезный в будущем. Низкие показатели принятия риска относятся к человеку, который предпочитает не браться за дело без гарантии успеха, а также которому тяжело оправиться после

неудачи, воспринять её как ценный жизненный опыт и двигаться дальше. Ученику с высоким уровнем принятия риска с большей вероятностью свойственно браться за решение задач повышенного уровня сложности, олимпиадного уровня, превосходящих базовые требования. Такого ребёнка не пугает высокая вероятность ошибки или неудачи, поскольку он чувствует в себе силы принять полученный опыт и использовать его в дальнейшем для усовершенствования своих навыков. На противоположном полюсе находится ученик, который не чувствует достаточной уверенности в своих способностях, чтобы браться за задачи высокого уровня сложности. Ребёнок с низким показателем принятия риска скорее склонен отказаться от борьбы, чем браться за решение задачи в условиях, когда успешный результат не является гарантированным. При этом ситуация учебной неудачи является для такого ребёнка достаточно травматичной и может привести к тому, что в дальнейшем ученик не будет предпринимать попыток к развитию навыков в области, в которой им была допущена ошибка.

Может представиться, что для развития жизнестойкости у школьника остаётся дело за малым — учитывать развитие трёх вышеперечисленных параметров: вовлечённости, контроля и принятия риска. Однако здесь важно помнить, что жизнестойкость ребёнка очень пластична, она находится в динамике созревания и развивается исходя из тех убеждений, которые транслирует ему среда (семья, школа). Реакция ребёнка на школьный стресс пластична и во многом опирается на диалог между учеником и его учителем, между ребёнком и родителем. Так, реакции взрослого на вызовы учебной ситуации во многом определяют, каким образом ученик будет видеть свои возможности (достаточны или недостаточны), задачи (слишком трудные или посильные) и т. д. Голос учителя (или родителя) как авторитетной фигуры, значимой в жизни ученика, во многом становится внутренним голосом самого ребёнка. Иными словами, со временем школьник учится видеть себя в образовательном процессе таким, каким его увидел педагог. Только задумайтесь, какая ответственность ложится на наши плечи, когда мы выносим какие-то оценочные суждения о личности или способностях наших подопечных! Помимо этого, учителю необходимо не только предоставлять те самые учебные вызовы и алгоритмы решения задач, но и предлагать инструменты борьбы с трудностями как таковыми.

## КАК ОБУЧАТЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ?

Давайте рассмотрим жизнестойкость как совокупность убеждений на примере. В учебной ситуации школьник, вне зависимости от его принадлежности к какой-либо возрастной группе, имеет определённые

представления о себе как об ученике («Я хороший/плохой ученик», «Я одарённый/посредственный»), а также о себе в отношении определённых учебных контекстов («У меня есть/нет способностей в математике», «Мне

легко/трудно даётся освоение новых тем»). Сложности, с которыми сталкивается ученик в процессе освоения учебной программы, могут влиять на представления о себе в зависимости от того, насколько он жизнестойкий. Так, **подросток с высоким уровнем жизнестойкости будет более склонен оценить ситуацию получения плохой оценки как менее травмирующую**. Он будет описывать себя более распространёнными предложениями, объяснять причины неудачи через собственные более или менее успешные стратегии поведения и действий («Мне нужно было проверить задачу, а не разговаривать с соседкой по парте»), а НЕ через приписывание себе тех или иных свойств («Я глупый»).

**Педагогу следует обучать ребёнка жизнестойким убеждениям**, объясняя, что неудача в деле ещё не характеризует его личность, поскольку сам он намного больше, чем достижение или недостижение успеха в конкретной ситуации. То, что с нами случается, составляет наш опыт. Негативный опыт полезен, потому что он позволяет нам скорректировать собственные действия. Такое размышление позволит ребёнку не заикливаться на вопросе: «Какой я?», а переходить к оценке: «Что я могу с этим сделать?» Например, учитель может подбадривать ученика словами: «Ничего, ты сделаешь работу над ошибками, потрудишься ещё и в следующий раз сможешь гораздо лучше». Кроме того, взрослому человеку всегда проще увидеть ученика более глобально, в его потенциале и поделиться с ребёнком этим видением: «То, что ты получил плохую оценку, не препятствие для дальнейшей учёбы; вот станешь профессором и поймёшь, как полезно бывает ошибаться» или: «Твои способности в ... откроются ярче, когда ты познаёшься регулярно хотя бы месяц».

Напротив, **ребёнок с низким уровнем жизнестойкости в ситуации получения плохой оценки обычно резко и эмоционально реагирует, поскольку его представление о себе «завязаны» на получаемый результат**. Примерами могут являться такие реплики ученика: «Я получил низкий балл, потому что у меня нет способностей к математике»; «Провал олимпиады — это ужасный результат! Это всё потому, что у меня нет таланта». Можно заметить, что подобные утверждения не приводят к действию, а, скорее, оборачивают ребёнка в сторону уныния. **Необходимо помогать таким ребятам переформулировать их убеждения в более жизнестойкие, т. е. такие, которые подтолкнут к рефлексивному размышлению или будущему действию**: «Ты получил низкий балл, увидел свои слабые места, можешь проанализировать ошибки и исправить их. У тебя обязательно получится, ведь гениальность — это только 1% таланта и целых 99% труда»; «Здесь важно не то, какой ты ученик, не твои знания. Олимпиада требует смекалки и нестандартных решений, для этого нужно тренироваться».

В зависимости от представлений о себе и своих способностях ребёнок будет выбирать и разные стратегии поведения в ситуации выбора решения. Более жизнестойкие школьники склонны выбирать новые задачи с более высоким уровнем неопределённости

**«Кто никогда не совершал ошибок,  
тот никогда не пробовал что-то новое».**  
Альберт Эйнштейн

решения и действий. В зависимости от уровня жизнестойкости ребёнку будут свойственны различные способы преодоления трудностей. Например, ученик с высоким уровнем жизнестойкости чаще проявит внимание к собственным ошибкам; читая проверенное учителем сочинение, он более внимательно отнесётся к рекомендациям, станет более усердно заниматься предметом после учебной неудачи. Если ученик столкнулся с задачей, которую не удаётся решить в течение длительного времени, жизнестойкость помогает убедить себя потратить больше времени на поиск верного решения. Обычно мы называем таких ребят упорными, усердными. Кроме того, известно, что вера в собственные силы и способности остаётся относительно независимой от результата труда, когда перед нами жизнестойкий ученик.

Развитие жизнестойкости у подростка идёт по пути количественного наращивания репертуара решения различных жизненных ситуаций. Здесь полезны:

- *упражнения типа «как вести себя, если...»;*
- *тренировка навыков преодоления препятствий;*
- *командные игры;*
- *тренировка воображения.*

Существует универсальная закономерность, которую важно учитывать в контексте развития жизнестойкости у младших подростков: **на более ранних этапах школьного развития ребёнок будет количественно наращивать репертуар тех или иных культурных способов решения задач, которые предлагаются ему взрослым**. У школьника таким образом имеется индивидуальный ответ на стресс, который состоит из относительно узкого набора типичных реакций на широкий спектр ситуаций.

Представим, что ученик средней школы, выполняя задание в классе, сталкивается со сложной для него математической задачей, которую он не может решить. Как он поведёт себя в этой ситуации? Попросит ли он помощи у учителя? А может быть, он расстроится и закроет задачник? Реакция ребёнка на трудность во многом зависит от того, какое «оружие» имеется в его текущем репертуаре реагирования. В связи с этим областью работы учителя (родителя) на этапе 5–7-го классов является предоставление ребёнку новых способов реакции на те или иные трудности в процессе обучения с целью расширения имеющегося репертуара и замены неадаптивных стратегий поведения на более адаптивные.

## В чём состоит процедура?

Диагностика проводится перед началом курса и по его завершении. Сначала вопросы (приложение «Оценка») могут казаться не совсем понятными, поэтому пусть ученики отвечают первое, что приходит на ум. Однако после прохождения курса вы заметите, что подростки станут отвечать намного охотнее.

Проводить самооценку можно как на специально выделенном занятии (такой вариант больше подходит для оценки после прохождения курса), так и на первом занятии курса, уделив этому несколько минут. Мы рекомендуем педагогу, который ведёт группу, перед началом курса тоже ответить на эти вопросы. Материалы, полученные по итогам проведения самооценки, не предназначены для сравнения участников между собой, носят конфиденциальный характер и не могут быть предоставлены сторонним лицам.

## Важно сохранить ответы учеников, данные ими в начале курса!

Например, вы можете собрать их, но не читать, а отложить или упаковать в общий конверт, заклеив его и показав участникам, что их ответы надёжно спрятаны, при этом сказать, что они пригодятся для работы позже. Раздать ответы мы предлагаем в конце курса для того, чтобы можно было сравнить новые ответы с тем, что подростки сообщали в начале курса. Это позволит и педагогу, и учащимся увидеть, какая большая и ценная работа проделана, как сильно участники продвинулись в познании себя и в освоении темы жизнестойкости.

При сравнении ответов в начале и в конце курса вы можете задать ученикам следующие вопросы.

1. Как изменились их ответы на вопросы и что на это повлияло?
2. Какое отличие им кажется примечательным, интересным и почему?

## Обратите внимание!

При финальной диагностике рекомендуется сначала задать учащимся вопросы, а только потом раздать их предыдущие ответы для того, чтобы они могли заметить и проанализировать произошедшие позитивные изменения. Мы бы не рекомендовали вновь собирать листочки с ответами, потому что кто-то, возможно, не захочет делиться, стесняется или считает, что написал что-то неверно. Поэтому предлагаем, чтобы участники делились своими мыслями устно в ходе группового обсуждения. Желающие могут оставить свои отчёты педагогу или психологу после окончания дискуссии.

## Зачем это нужно?

Подобный способ диагностики способствует развитию рефлексии, так как сама формулировка вопросов предлагает задуматься о себе и своём опыте. Сравнение ответов в начале и в конце курса позволит школьникам включить аналитическое мышление и увидеть изменения собственных установок после прохождения курса. Так, например, может измениться набор ситуаций, указанных как стрессовые; увеличиться количество способов справиться с ними, а прежние, уже знакомые способы могут быть расширены, уточнены и детализированы; количество собственных сильных сторон и арсенал способов поддержки также могут увеличиться.

Групповая дискуссия позволит коллективно осознать изменения, которые произошли в результате освоения курса.

Какие-то наиболее частые или наиболее яркие изменения педагог может вписать в финальный диплом. (Подробнее о том, как создавать финальный документ, вы можете прочитать в теме 13.)

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятия модуля предваряет встреча с родителями, на которой педагог знакомит родителей с содержанием курса и обсуждает варианты взаимодействия для более эффективного усвоения подростками предложенных материалов. Чтобы задать доброжелательный, доверительный тон предстоящему разговору, в пособии предложен вариант письма-приглашения родителям (см. приложение «Письмо родителям»), которое можно передать в конверте через

подростков или разослать в электронном виде. Индивидуальное обращение в тексте письма усилит эффект. Для подростков также предусмотрено письмо с приглашением на курс (см. приложение «Письмо подросткам»).

Модуль состоит из 13 тем, которые в зависимости от возможностей, интереса и подготовки группы/класса могут лечь в основу цикла из 13–20 встреч. Курс завершается игровым занятием-квестом.

№ п/п	Тема	Содержание
1	Я справлюсь?	Введение в тему. Знакомство с понятием «жизнестойкость». Стартовая диагностика
2	Эмоции в теле	Распознавание эмоциональных состояний по телесным проявлениям
3	Зачем человеку стресс?	Произвольные и непроизвольные формы регуляции состояния
4	Как справиться со стрессом?	Распознавание стрессовой реакции у себя
5	Я в стрессовой ситуации	Инструменты совладания со стрессом
6	Мозг и стрессоустойчивость	Влияние внешних факторов на сопротивляемость организма стрессу
7	Что нас делает сильнее?	Выработка индивидуальной стратегии подростков по повышению собственной стрессоустойчивости
8	Я или стресс: кто кого?	Когнитивные стратегии совладания. Метафора и воображение
9	Круг моего контроля	Контроль. Осознание зоны своей ответственности и влияния
10	Сильные эмоции. Я сильнее	Эмоциональные стратегии совладания. Управление сильными эмоциями: «побег» или «лицом к лицу»?
11	Вместе надёжнее	Поддержка как ресурс в ситуации угрозы. Способы взаимной поддержки
12	Ты справишься! — Я справлюсь!	Решение сложных жизненных ситуаций
13	Кто молодец? — Я молодец!	Подведение итогов. Самооценивание учащимися результатов обучения
	Игровое занятие — квест для подростков. «Подготовка секретных агентов»	Совместная подготовка и организация игры для ровесников и младших школьников по управлению собой



Данный модуль предполагает освоение участниками новых способов управления собой. Поэтому педагогу очень важно уделить особое внимание подготовке к занятиям, в ходе которой ему необходимо овладеть всеми предложенными техниками и приёмами, изучить и поиграть заранее во все предлагаемые игры. Полученный опыт поможет понять, в чём могут быть сложности, какие эмоции это может вызвать, как повлияет выполнение задания на способность управлять собой. Кроме того, этим опытом педагог может поделиться с подростками.

Каждый из этапов занятия имеет свои особенности. Соблюдение определённых условий проведения является залогом достижения поставленных целей.

## 1. Постановка проблемы

Первый этап занятия нацелен на переход подростков от привычного образовательного процесса к работе над собой. Ритуал начала может послужить хорошим переключателем. Вот некоторые рекомендации по особенностям его проведения.

■ Педагог и все участники сидят в кругу. Педагог начинает разговор с вопроса о состоянии или самочувствии участников. Ответы подростков позволяют понять, с каким настроением они пришли на занятие, дают возможность участникам переключиться на собственные состояния и, что немало важно, самому педагогу поделиться своими чувствами, эмоциями, инсайтами (открытиями).

■ Базовые вопросы для приветствия и включения:

- *Как у вас дела?*
- *Как прошла неделя? (Можно попросить всех участников оценить от 1 до 5 баллов, насколько хорошо, и показать на пальцах.)*
- *С каким настроением вы сегодня пришли?*

В дополнение к базовым вопросам можно добавить несколько вопросов, связанных с темой занятия, которые содержатся в сценариях.

■ Нужно напомнить участникам, что говорит только один человек — тот, у кого в руках «символ слова» (мячик, мягкая игрушка, микрофон), который может передаваться по кругу, или его берут сами желающие высказаться, или его можно перекидывать любому участнику. Правило передачи устанавливает педагог в самом начале. Это должна быть традиция, ритуал, но иногда может возникать какая-то новая «фишка», чтобы появился эффект неожиданности.

**Задача педагога на этом этапе — понять настроение группы в целом, увидеть, кто из участников сегодня активно включается, а кто не готов говорить и не хочет**

участвовать в процессе. По мере продвижения по программе модуля этап приветствия и включения может становиться всё более глубоким и затрагивать переживания участников, их опыт по освоению новых инструментов и способов саморегуляции. Вопросы педагога должны возвращать участников к своему текущему состоянию, «включать» их внимание по отношению к своим внутренним процессам. Важно дать возможность участникам сказать о каких-то волнующих их событиях, чтобы они могли немного снять собственное эмоциональное напряжение и начать работать.

## 2. Планирование занятия

Этот этап важен для формирования у подростков ответственного отношения к процессу занятия. Педагог задаёт вопросы, помогающие участникам сориентироваться в теме, опираясь на результаты прошлого занятия. Примерные вопросы даны в сценариях. В процессе обсуждения нужно прийти к общему пониманию цели, которая сейчас важна для овладения компетенциями управления собой.

Педагог спрашивает, как участники могли бы сформулировать цель занятия сами, и предлагает свой вариант, если подростки затрудняются это сделать. В случае предложения своего варианта цели педагог просит участников оценить от 1 до 5 баллов (показав нужное количество пальцев), насколько они согласны с этой формулировкой. Участников, несогласных с предложенной целью, нужно попросить внести свои коррективы.

В сценарии каждого занятия дан пример возможной формулировки цели для участников. Если цель родилась в процессе обсуждения, она становится собственной целью участников, а не целью, сформулированной педагогом. Чем больше участники вложились в формулировку цели, в обсуждение плана, тем больше ответственности они берут на себя, тем более включены они будут в работу на уроке. Если участники занимают пассивную позицию, особенно важно поддерживать каждое проявление интереса и готовности взять на себя хотя бы немного ответственности за происходящее: следить за временем, выбрать игру или формат обсуждения, провести разминку и пр. Например, вы можете спросить, хотят ли они попробовать новую игру или поиграть во что-то знакомое, но с условием, что тогда организуют и проведут её сами.

Авторская, ответственная позиция участников на занятии — важный инструмент в процессе формирования компетенций по управлению собой.

## 3. Разминка

Разминке отводится особая роль на занятии. Правильно подобранная разминка помогает оптимизировать настроение группы или поднять уровень энергии,

может актуализировать для участников тему занятия. В процессе разминки можно обратить внимание участников на те или иные поведенческие проявления, переживания, реакции или опыт. А игровой формат позволяет подросткам раскрепоститься, что способствует формированию доверительной и открытой атмосферы в группе.

В сценариях занятий педагогу предлагается само-му выбрать разминку с учётом состояния группы и темы. Наблюдение за подростками во время игр даёт педагогу много информации для понимания личностных особенностей участников и динамики отношений в группе в целом.

После разминки необходимо провести рефлексию. Примеры вопросов предложены в сценарии, но важно проявлять гибкость и ориентироваться на актуальное состояние группы, поэтому формулировки могут отличаться от предложенных.

Если для разминки выбрана игра, которая участникам уже знакома, рекомендуется ввести в неё какое-нибудь усложнение, новое правило или ограничение (например, играть молча, с закрытыми глазами и т. д.). Предложите подросткам наблюдать за собой во время игры с конкретной целью — понять, когда и какие эмоции возникают, в чём сложности, что помогает. Но иногда можно просто поиграть, без предварительной установки, чтобы разрядить обстановку, снять усталость.

Участие педагога в играх и рефлексии будет способствовать развитию доброжелательных, доверительных отношений в группе и создавать в ней атмосферу безопасности.

#### 4. Самостоятельная работа участников

Подростки в данном модуле осваивают конкретные умения, но для формирования навыка предложенных занятий недостаточно. Только многократное повторение и тренировка могут привести к формированию навыка, поэтому на каждом занятии предлагается задание для самостоятельной работы, которое участники делают в течение недели до следующей встречи. Результаты выполнения этих заданий педагог не проверяет и не оценивает, их не нужно показывать другим участникам, но на каждом следующем занятии происходит обсуждение трудностей и успехов, возникших у подростков при их выполнении.

Вопросы для обсуждения результатов самостоятельной работы:

- Кому удалось самостоятельно поработать с заданиями?
- Что было самым сложным и трудным? Как удалось справиться с трудностями?
- Были ли какие-то открытия?
- Удалось ли почувствовать, что при повторении заданий выполнять их становится легче? Можно ли сказать, что у вас появилось умение?

Чтобы поддержать мотивацию участников, можно на основе результатов индивидуальной самостоя-

тельной работы провести групповую работу и получить общий результат.

#### 5. Рефлексия упражнений

Рефлексия является процессом коллективного обсуждения и осмысления деятельности (игры, упражнения, просмотра фильма, занятия). Она необходима для анализа и присвоения полученного в деятельности опыта. Проводить рефлексию нужно после каждого вида активности, иначе полученный опыт не будет присвоен и использован в дальнейшем. Если участники активно включены в процесс рефлексии, то лучше не прерывать его, несмотря на то что придётся сократить время на проведение каких-то других активностей.

Форма организации рефлексии может быть разной: серьёзное обсуждение опыта, полученного во время проведения упражнения, или короткий обмен наблюдениями и оценка от 1 до 5 баллов степени полезности и интересности. При проведении рефлексии можно использовать символ слова (мячик, фломастер, микрофон), как на этапе приветствия. Педагог может задать вектор рефлексии, используя вопросы: «Что в данном упражнении вызвало наибольшие затруднения? Приходится ли в реальной жизни делать что-то подобное?»

#### 6. Подведение итогов

Этап завершения состоит из двух частей: *завершающего круга* и *парковки идей*. Педагог предлагает всем участникам в кругу поделиться своими впечатлениями, переживаниями, чувствами по поводу прошедшего занятия. Здесь снова можно воспользоваться символом слова. Если группа большая и времени немного, то высказываться можно не всем, а только по желанию.

В зависимости от того, как прошло занятие и насколько активно подростки были включены в работу, стоит сделать определённый акцент в завершении. Это может быть эмоциональное завершение, или рефлексивное, аналитическое, или объединённый вариант. Если занятие было напряжённым, эмоциональным, то важно сделать эмоциональное завершение, и лучше, чтобы хотя бы по одному слову сказал каждый.

Вопросы для эмоционального завершения:

- Что сегодня больше всего понравилось?
  - С какими чувствами сегодня уходите?
- Можно попросить показать своё эмоциональное состояние невербальными способами.

Если процесс шёл больше в рациональном ключе, то важнее проанализировать достигнутые результаты занятия.

Вопросы для анализа результатов:

- Что было для вас самым значимым и запомнившимся на занятии?
- Что из этого занятия вы возьмёте в свою дальнейшую жизнь? Что будете использовать?

В любом случае нужно обязательно ещё раз проговорить цель занятия и спросить, насколько удалось продвинуться к её достижению.

Важно всегда оставлять достаточно времени на этап завершения занятия и рефлексию.

Если всё-таки осталось совсем мало времени, можно предложить участникам сказать несколькими словами о самом важном, что было на занятии. В таком формате завершающий круг проводится очень быстро, но педагог сможет понять, что заинтересовало подростков и в каком настроении они уходят.

*Парковка идей* — инструмент групповой работы, который применяется для подведения итогов занятия, позволяет значительно экономить время для понимания полученных результатов педагогом и участниками.

Педагог прикрепляет к доске лист бумаги формата А2 и раздаёт участникам цветные стикеры (минимум по 4 стикера для каждого).

?	△
!	+

Педагог объясняет участникам значения символов (знак «+» — то, что понравилось на занятии, «?» — то, что вызвало вопросы; «△» — то, что хотелось бы изменить; «!» — то, что вызвало восхищение, удивление, поразило воображение) и предлагает им поделиться своими впечатлениями от занятия, распределяя их по предложенным категориям. Каждый из участников делает записи на стикерах (один стикер — один комментарий) и приклеивает их в соответствующие части листа.

В этом процессе нет задачи, чтобы каждый участник использовал определённое количество стикеров или обязательно поместил по одному замечанию в каждый квадрат. Важно, чтобы подростки писали то, что им действительно хочется, и не делали это формально. На следующем занятии обязательно расскажите, как вы использовали их обратную связь, или как минимум обобщите полученную информацию. Когда участники увидят значимость этого процесса, они сами начнут писать больше.

Формат занятий значительно отличается от обычного урока. Для их эффективного проведения необходимо соблюдать некоторые условия.

### Организация пространства

Помещение для проведения занятий должно соответствовать определённым требованиям:

- *простор* — достаточное для проведения подвижных игр всей группой и для удобной рассадки участников в один круг;
- *постоянство* — стабильность обстановки важна для ощущения безопасности. Хорошо, если созданные во время занятий плакаты, схемы, списки будут висеть на стенах для напоминания о том, что участники находятся в процессе обучения управлению собой;
- *хорошая акустика* — должен быть хорошо слышен даже тихий голос. Не рекомендуется проводить занятия в спортивном зале школы — в таком помещении групповое обсуждение проходит сложно;
- *безопасность* — так как на занятиях будет много подвижных игр, передвижений, в помещении не должно быть стеклянных шкафов, витрин и других хрупких объектов.

Принципиально важным моментом для проведения занятий является рассадка участников в круг, а не за партами. Это необходимо для доверительного и безопасного общения, которое сложно организовать, когда подростки не видят лиц друг друга. Большая часть предлагаемых игр требует свободного передвижения в пространстве или круговой рассадки.

Также нужно обратить внимание, что для многих игр нужны именно стулья, для проведения занятий не подойдут диваны, кресла, пуфики и т. д.

### Создание атмосферы на занятиях

Занятия направлены на освоение определённых способов действий и формирование навыков. Для того чтобы участники были готовы пробовать новое, ошибаться, не стеснялись говорить о своих переживаниях, поддерживали друг друга, необходимо создание безопасной, доверительной атмосферы в группе. Для достижения этого надо соблюдать правила группы, зафиксированные в Соглашении о взаимодействии. Важно поддерживать индивидуальные проявления подростков, уважительное и доброжелательное отношение всей группы к тому, что происходит с каждым из участников. Безусловно, в основе такого отношения педагога с группой лежит ценность субъектности, признания личного права ребёнка быть хозяином процесса своего учения, своего взросления. Важно дать почувствовать группе, что они попали именно в такую атмосферу с самых первых минут занятия, с момента приветствия и включения участников в процесс.

Занятия рекомендуется проводить двум педагогам. Такая форма работы позволяет удерживать внимание в процессе занятия и на содержании, и на состоянии группы. Работа педагогов в паре особенно важна, если подобное обучение проходит в школе впервые и такой формат является новым для всех. Если это невозможно, то необходимо больше внимания уделять процессу рефлексии, которая проводится после каждого упражнения.

### Учёт общего состояния и готовности группы

Вопросы и подсказки, приведённые ниже, помогут педагогу фокусироваться на состоянии группы и регулировать его.

Вопросы	Подсказки
Насколько группа активно включается в процесс, нужна ли дополнительная мотивация, активизация?	Если активизация группы нужна, то можно скорректировать план занятия: добавить ещё одну разминку, сократить или перенести информационную часть, выделить больше времени на игровые компоненты
Насколько участники готовы к открытому и доверительному обсуждению получаемого опыта? Каков уровень безопасности в группе сейчас?	Если в группе готовность к обсуждению низкая, то можно задавать вопросы, требующие ответа «да» и «нет», или оценивать степень согласия на пальцах. Также очень важно активно поддерживать и благодарить участников, которые проявляются, говорят о себе. Созданию атмосферы открытости и доверия способствует участие педагога в упражнениях и рефлексии наравне с другими. Можно поделиться своим опытом выполнения заданий и упражнений
Насколько участники эмоционально включаются в процесс? Много ли чувств возникает в процессе выполнения упражнений, или работа с заданиями происходит скорее на рациональном уровне?	В зависимости от уровня эмоциональности участников нужно выстраивать обсуждение упражнений и занятий — делать его более интеллектуальным, если эмоций мало, и, наоборот, уделять больше внимания эмоциям, если подростки к этому готовы
Насколько активно и глубоко проходят обсуждения и рефлексия упражнений? Интересно ли участникам разбираться в том, что происходит с ними в процессе освоения новых умений?	Если обсуждения проходят активно и ценны для участников, рекомендуется выделить на это больше времени, пусть даже за счёт уменьшения продолжительности упражнения. В процессе освоения новых способов управления собой рефлексия имеет высочайшую ценность — позволяет присвоить уже полученный опыт и переходить на новый уровень освоения компетенции

Уровень открытости, глубины, включённости участников должен увеличиваться постепенно не только по мере прохождения модуля, но и в ходе одного занятия. Настроение группы и её работоспособность очень зависят от этапа приветствия и включения, с которого начинается каждое занятие.

В каждой подростковой группе есть своя динамика и особая атмосфера. Некоторые упражнения и игры очень нравятся одним группам и совершенно не подходят другим. Не существует идеальных упражнений, подходящих всем и всегда.

У каждого участника группы может быть разный уровень активности и включённости и своя динамика изменений. Поэтому важно замечать, кто из подростков выпадает из общего процесса, разбираться почему и планировать, что с этим делать на занятиях. В группе могут быть подростки с психологическими и физическими особенностями, для которых какие-то упражнения могут быть слишком сложными, — это тоже необходимо учитывать при планировании занятия.



В конспектах занятий встречаются следующие **условные обозначения** и **рубрики**.



Приветствие. Это не формальное «Здравствуйте, садитесь!». Это приглашение к разговору. Оно задаёт тон и эмоциональный фон всему занятию. Здесь проявляется ваш индивидуальный стиль общения, поэтому в конспектах занятий вы не найдёте конкретных слов и реплик, только это маленькое напоминание о том, что занятие начинается не со звонком, а с момента, когда вы появляетесь перед учениками.



Задание предполагает наличие у учащихся рабочей тетради для записи своих размышлений или выполнения упражнений.



Работа в малых группах. Для деления на группы педагог может использовать любой известный ему способ.



Работа в парах. Как правило, пара — это учащиеся, сидящие рядом. Но возможен взаимный выбор подростков.



Задания, для которых требуется распечатать материалы из приложения.



Задания, в которых используются презентация или видеоматериалы.



Рефлексия. Она является важной частью каждого занятия. Подростки должны научиться отвечать на следующие вопросы: «Почему я это делаю? Почему я делаю это именно так?», «Зачем я это делаю? Ради чего? Каким я буду, если сделаю это?».



Задания для самостоятельного выполнения. Педагог может предложить подросткам задания за рамками встречи. Задания 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 упражнения станут хорошей практикой.

## Важные заметки

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

Все необходимые материалы к модулю вы найдёте по ссылке <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/20>.



**КОНСПЕКТЫ  
ЗАНЯТИЙ**

**Цель**

Погрузить подростков в тему и познакомить с содержанием курса.

**Планируемые результаты**

Подросток:

- может объяснить смысл темы и прокомментировать цель курса;
- познакомился с техникой заземления;
- может сформулировать жизнестойкое убеждение.

**Материалы для занятий**

Бумага, ручки, большой лист (для правил), листочки с буквами, составляющими слово «жизнестойкость» на каждую пару, приложение «Описание игр», бланки с вопросами из приложения «Оценка», большой конверт для бланков с ответами, мягкая игрушка или мяч.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	5 мин	Постановка проблемы	Создать доброжелательную атмосферу
2	10 мин	Буква к букве	Актуализировать знания о личностном потенциале, ввести понятие «жизнестойкость», опираясь на собственные представления подростков
3	10 мин	О жизнестойкости	Ввести и разобрать понятие «жизнестойкость»
4	15 мин	Оценка	Провести первичную диагностику
5	5 мин	Разминка	Включить подростков в активную деятельность и способствовать поддержанию позитивного настроения в группе
6	5 мин	Правила	Согласовать с учащимися правила взаимодействия
7	15 мин	Игра в ассоциации «Самый жизнестойкий»	Расширить представления о жизнестойкости
8	10 мин	Подведение итогов	Закрепить полученную информацию через формулирование личного отношения к ней

**ХОД ЗАНЯТИЯ****1.****Постановка проблемы**

**Педагог.** Добрый день! Мы с вами начинаем новый курс «Я справлюсь!».

Чего вы ожидаете от курса с таким названием?

Педагог фиксирует ответы учащихся на доске и обещает вернуться к этому списку позже.



## 2.

### Буква к букве

**Педагог** раздаёт учащимся листочки с буквами, составляющими слово «жизнестойкость», и предлагает в парах составить из них как можно больше слов, одно из которых должно содержать все предложенные буквы. На выполнение задания даётся 5 минут.

По окончании получившиеся слова выносятся на доску.

**Педагог.** Как вам кажется, какие из этих слов могут относиться к нашему курсу? Обоснуйте свой ответ.

Вы когда-нибудь слышали слово «жизнестойкость»? (Вопрос задаётся в случае, если никто его не собрал.) Как вы его понимаете? Приведите, пожалуйста, примеры проявления жизнестойкости. (Пауза для ответов.)



## 3.

### О жизнестойкости

**Педагог.** Чтобы достичь успеха в жизни и при этом чувствовать себя счастливым, необходимо уметь ставить цели, достигать их, а также справляться с трудностями. Так вот, наш курс, как вы уже догадались, направлен на развитие способности справляться с трудностями.

Что же такое жизнестойкость? (*Слайд.*) Это такой способ восприятия человеком происходящих с ним событий, который позволяет ему справляться с жизненными трудностями и изменениями так, что эти трудности не вызывают у него неприятных переживаний. Жизнестойкий человек с интересом относится к новому, а трудности воспринимает как личный вызов и уверен в том, что и успех, и ошибка одинаково полезны для его развития. Он верит в то, что он справится.

Сталкивались ли вы с такими ситуациями, когда хотелось, чтобы кто-то поддержал вас и сказал: «Ты справишься!»? Поднимите, пожалуйста, руки, кому это знакомо. (Пауза.) Какими словами вы могли бы описать эти ситуации? (Волнующие, грустные, пугающие...)

Наверняка вам самим тоже приходилось говорить кому-то: «Ты справишься! Я в тебя верю!» Было дело? (Пауза для реакции.) Какие эмоции вы в этот момент испытывали? (Пауза для ответов.)

А как часто вы говорите сами себе: «Я точно справлюсь!» — и до победного сохраняете эту веру в себя? (Пауза для реакции.) Что вы тогда чувствуете? (Пауза для ответов.)

Хотите ли вы научиться именно так относиться к трудностям? (Пауза для реакции.) Как вы думаете, как это отразится на вашей жизни? (Пауза для ответов.)



## 4.

### Оценка

**Педагог.** Прямо сейчас я предлагаю вам отметить точку старта. Перед вами бланки с вопросами (см. приложение к теме 1 «Оценка»), на которые я вас попрошу

ответить. Отвечайте на них так, как вы поняли. У вас 15 минут. Затем я соберу ответы и при вас запечатаю вот в этот конверт, который мы вскроем в конце курса.

## 5.

### Разминка

**Педагог.** На занятиях мы будем много играть. В ходе игр вы сможете понаблюдать за собой и своими возможностями саморегуляции, потренироваться в использовании новых способов управления собой. В какие игры вы любите играть? Часто ли вы играете в классе с одноклассниками? Сейчас мы с вами сыграем в игру, которая называется... (Педагог

называет выбранную игру.) Обращайте внимание на своё настроение, отмечайте, как оно меняется по ходу игры.

Педагог организует одну из предложенных игр: «Чёрные шнурки», «Летел лебедь», «Пиф-паф» (см. приложение «Описание игр»).



## Вопросы для обсуждения

- Что понравилось в игре?
- Что было сложно?
- Как менялось ваше настроение?

## Важные заметки

Ответы на рефлексивные вопросы являются для педагога важным индикатором состояния группы: насколько подростки готовы рассуждать и делиться своим опытом. Поддерживайте попытки участников внимательно относиться к собственным ощущениям и переживаниям.

# 6. Правила

**Педагог.** Так как это не обычный школьный предмет, занятия тоже будут проходить не совсем привычно. Мы будем с вами разговаривать, рассуждать, обсуждать, играть, выполнять разные упражнения. И, как мы знаем из опыта, гораздо проще чему-то научиться в доброжелательной атмосфере. Поэтому предлагаю сейчас всем вместе договориться о правилах, которые могли бы помочь сделать это взаимодействие комфортным для каждого из нас.

## Важные заметки

Если участники этой группы уже проходили обучение по УМК «Развитие личностного потенциала подростков», то, скорее всего, достаточно будет просто вспомнить правила взаимодействия в группе, которыми они руководствовались на предыдущих модулях. Если же в группе большое количество подростков впервые на подобных занятиях, то лучше уделить этому чуть больше времени, давая понять, насколько важно заранее обговорить детали и дальше придерживаться обозначенных договорённостей.

Вы можете продемонстрировать ученикам предложенный ниже список правил; его можно изменить, если вы видите, что в вашем классе необходимо что-то добавить или убрать.

1. **Пунктуальность:** приходите на занятия вовремя.
2. **Искренность и уважение:** говорить то, что думаешь, в уважительном тоне, вежливо, стараясь не задеть других. Не использовать негативные и неуважительные обращения друг к другу. Каждый имеет право на свою точку зрения, своё описание ситуации и свои эмоции.
3. **Правило одного микрофона:** внимательно слушать друг друга и не перебивать. Для реализации этого правила можно завести специальный предмет (это может быть мячик, маленькая мягкая игрушка или ещё что-то), который передаётся в руки желающего высказаться, и тогда говорит только человек с этим предметом в руках.
4. **Правило «Стоп!» или «Камушек в ботинке»** может избежать травмирующих ситуаций и иметь контроль над происходящим. Любой участник

фразой «Камушек в ботинке» или другим знаком, о котором нужно договориться заранее, может остановить обсуждение или происходящее действие. Не всегда подросток может объяснить причину, поэтому не надо настаивать на этом. И обязательно поблагодарить, если он это делает.

5. **Доброжелательность.** В первую очередь речь идёт о том, чтобы воздерживаться от оценок и оценочных суждений. Например, не говорить «это плохая идея», «ты отвратительно формулируешь» и т. п. (формулировки «мне нравится эта идея», «я бы хотел(а) добавить что-то», «мне кажется это не очень подходящим» являются более подходящими); не критиковать, признавать право каждого на своё мнение. Целью данного правила является создание обстановки, позволяющей учитывать все идеи, так как большинство вопросов будут направлены на субъективное понимание и не предполагают правильных или неправильных ответов.
6. **Конфиденциальность.** За рамками занятий можно делиться с родителями и друзьями своими мыслями, эмоциями, находками, но нельзя пересказывать то, чем делились на занятии другие участники.
7. **Полное присутствие.** Речь идёт о включённости в процесс: «Я внимательно слушаю, смотрю, размышляю и не отвлекаюсь на гаджеты (телефоны, планшеты), если задание не предполагает их использование».

**Педагог.** Всем ли подходят эти правила? Что бы вы хотели добавить? (Пауза для ответов.)

Все правила фиксируются на отдельном листе, который желательно разместить на видном месте или вывешивать на каждом занятии.

**Педагог.** Спасибо! Эти правила будут висеть у нас в классе, чтобы мы всегда о них помнили и наша работа была максимально продуктивной и комфортной.

# 7.

## Игра в ассоциации «Самый жизнестойкий»

**Педагог.** А сейчас давайте поиграем в игру-шутку. Встанем в круг, я буду кидать мячик (или какую-то мягкую игрушку) и задавать вопрос, а ваш ответ будет состоять из двух частей: первая часть — это непосредственно ответ на вопрос, вторая — короткое обоснование ответа. Говорите первое, что приходит в голову, даже если это кажется смешным и нелепым. Например, мне кажется, что самая жизнестойкая детская игрушка-неваляшка, потому что, как бы её ни качали, ни старались уронить, она никогда не теряет точку опоры и всегда возвращается в исходное положение.

### Варианты вопросов:

1. Какое самое жизнестойкое время года?
2. Самая жизнестойкая фигура?
3. Самое жизнестойкое животное?
4. Самый жизнестойкий школьный предмет?
5. Самый жизнестойкий напиток?
6. Самый жизнестойкий предмет одежды?
7. Самое жизнестойкое блюдо?
8. Самая жизнестойкая книга?

9. Самая жизнестойкая песня?
10. Самое жизнестойкое вещество?
11. Самый жизнестойкий предмет?
12. Самый жизнестойкий цвет?
13. Самое жизнестойкое растение?
14. Самая жизнестойкая погода?
15. Самое жизнестойкое время дня?

**Педагог.** Спасибо за такое количество интересных ответов! Чуть подробнее мне бы хотелось остановиться на следующих вопросах. Каких кино- или литературных героев вы бы назвали жизнестойкими? Какие именно качества помогают им справляться с трудностями? (Пауза для ответов.)

Во время ответов в случае необходимости педагог помогает учащимся назвать описываемое качество и записывает его на доске.

После того, как все желающие выскажутся, педагог обобщает ответы подростков и формулирует групповое представление о жизнестойкости, исходя из озвученных ответов.



# 8.

## Подведение итогов

**Педагог.** Мы с вами договорились о правилах, которых мы будем придерживаться на наших занятиях, чтобы всем было комфортно. Но, кроме комфорта, хотелось бы получить результат, не так ли? Кто умеет писать? А читать? Как вы этому научились? Сколько времени и усилий вам потребовалось? Как вы думаете, овладеть умением управлять собой в сложных ситуациях проще, чем чтением или письмом? Готовы ли вы посвятить время тренировке этого умения и приложить необходимые усилия? На каждом занятии вы будете получать задания для самостоятельного выполнения. Если вы действительно хотите получить результат, то выполняйте их аккуратно и в полном объёме. И тогда через какое-то время вы увидите, как новое умение превращается в навык. Чтобы видеть динамику, заведите тетрадь или блокнот, где вы будете записывать свои наблюдения, выводы, выполнять задания. Туда же вы будете собирать всё, что вас поддерживает, делает сильнее, смелее и увереннее. Это могут быть материалы, таблицы и рисунки с наших занятий, картинки, записки, письма, рисунки, которые поднимают вам настроение. Носите её, пожалуйста, с собой на каждое занятие. Выделите отдельную страницу для жизнестойких фраз. Я думаю, вы сами поймёте, почему они так на-

зываются, когда прочитаете те, что я приготовила для вас сегодня (*слайд*). Мы будем пополнять этот список каждое занятие. Вы можете это делать и за рамками наших уроков и делиться ими друг с другом.

### Важные заметки

Данный модуль, как и вся программа, не подразумевает строгих требований к ведению рабочей тетради. Но мы настоятельно рекомендуем подросткам вести записи на каждой встрече, а также фиксировать свои наблюдения и мысли между ними в течение недели. По ходу занятия вы можете напоминать учащимся о возможности сделать пометки, записать вопрос, набросать свои идеи и т. д., особенно в начале курса, пока не сформировалась такая привычка. Письмо помогает осознать, упорядочить и структурировать свои мысли. Чтобы получить такой эффект, следует придерживаться следующих правил, которые вы можете обсудить с учащимися:


- не отвечать сразу вслух, а сначала подумать, записать ответ в тетради;
- не обсуждать сразу вслух, а сначала подумать, записать размышления в тетради, потом поделиться с другими.

Кроме того, ведение записи выручит в моменты, когда нет возможности выслушать каждого из-за временных ограничений и большого количества участников. Тогда можно предложить записать свои выводы и размышления в тетради. Тем, кому важно предъявить миру своё мнение, можно предложить записать мысли на стикерах и прикрепить их на доске или специально выделенном листе.

В этом модуле каждое занятие подразумевает вывод, сформулированный в форме жизнестойкого утверждения, т. е. такой фразы, которая бы придавала участникам сил, уверенности в сложных ситуациях. Для них можно выделить отдельную страницу в тетради, или отметить их любым другим способом в тетради. Кроме того, мы предлагаем собирать и вкладывать или вклеивать в эту же тетрадь открытки и другие артефакты, которые могут поддержать и быть ресурсными в трудные моменты.

Вот и подошло к концу первое занятие этого модуля. Я предлагаю вам сейчас подумать и ответить на следующие вопросы:

- *Как вы оцениваете свою жизнестойкость по 5-балльной шкале? Поднимите соответствующее количество пальцев.*
- *А сколько бы вам хотелось баллов? Поднимите соответствующее количество пальцев.*
- *Как повышение жизнестойкости повлияет на вашу школьную жизнь? Сформулируйте, пожалуйста, одной короткой фразой. Или запишите ответ в тетради.*

 **Педагог.** До нашей следующей встречи я прошу вас быть внимательными и понаблюдать за окружающим миром, поискать примеры жизнестойкости. Можете обсудить с близкими, возможно, у них есть интересные мысли или примеры. Запишите всё, что обнаружите.

**Цель**

Познакомить подростков с произвольными и непроизвольными формами регуляции телесного состояния и научить замечать непроизвольные реакции тела на внешние стимулы.

**Планируемые результаты**

Подросток:

- отличает произвольные и непроизвольные формы регуляции;
- понимает, что такое стресс (стрессовое состояние), как он возникает и может объяснить это своими словами;
- знает, что такое триггеры и каков характер их влияния;
- осознаёт, что способен сам управлять своими внутренними состояниями.

**Материалы для занятий**

Папки с файлами для каждого ученика, бумага, ручки, приложение «Описание игр», приложение к теме 2, дневник для записей (блокнот, тетрадь), наборы фломастеров (не менее 4 коробок по 12 цветов на группу из 24 человек), разноцветные стикеры.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Создать условия для обмена результатами задания для самостоятельного выполнения. Проблематизировать тему
2	15 мин	Планирование занятия	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	10 мин	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Привлечь внимание подростков к их эмоциональному состоянию
4	20 мин	Упражнение «Карта эмоций»	Дать подросткам возможность получить опыт распознавания телесных проявлений различных эмоциональных состояний
5	5 мин	Подведение итогов	Способствовать осмыслению полученного опыта, сформулировать индивидуальное отношение к занятию. Способствовать развитию навыка распознавания телесных проявлений различных эмоций

**ХОД ЗАНЯТИЯ****1.****Постановка проблемы**

**Педагог.** Давайте вспомним, что было на прошлом уроке. Мы договорились понаблюдать за миром и находить в нём примеры жизнестойкости. Поделитесь

тем, что вы заметили. Что вам показалось особенно ярким, бросилось в глаза? Постарайтесь выразить свою мысль одним предложением. (Пауза для ответов.)

## Важные заметки

Есть вероятность, что на первых уроках учащиеся не слишком активно будут принимать участие в обсуждении домашних заданий, поэтому поддерживайте

и благодарите тех, кто откликается, и пока можно не ограничивать их высказывания одним предложением. Позднее, когда желающих будет больше, можно ввести правило: 30 секунд на ответ одного ученика.

## 2.

### Планирование занятия

**Педагог.** Я часто наблюдаю за школьниками во время экзаменов. В ожидании своей очереди ученики ведут себя очень по-разному: кто-то шутит и громко смеётся, кто-то нервно переминается с ноги на ногу, кто-то без конца перелистывает свои тетради, кто-то спокойно разговаривает по телефону, а кто-то шмыгает носом, вытирая красные от слёз глаза. Я тоже вспомнила свои ощущения перед экзаменом: то волнение, сухость в горле, слабость в коленях, особенно если рядом так же нервничают одноклассники. И я помню, что мне становилось значительно легче, когда удавалось найти тихое место, спокойно подышать и не вовлекаться в обсуждение «ах, как страшно!». Я подумала о том, насколько по-разному мы реагируем на одну и ту же ситуацию и как по-разному справляемся с сильными эмоциями.

#### Вопросы для обсуждения

- Замечали ли вы, что эмоциональное состояние влияет на ваши действия? Кто замечал, поделитесь, пожалуйста, как.
- Как часто вы испытываете сильные эмоции? Что это за ситуации?
- Всегда ли вам удаётся справиться с возникшими сильными эмоциями?
- Хотите ли вы научиться делать это успешнее?
- Как вы думаете, где легче всего «поймать», отследить возникновение эмоции?

После короткой беседы сформулируйте вместе с участниками цель занятия — научиться понимать свои эмоции через ощущения в теле.

## 3.

### Разминка

## Важные заметки

Важно организовать с подростками игру, в которой можно обратиться к эмоциональным состояниям. Проведите игру «Чёрные шнурки» сначала по обычным правилам, а потом введите новое условие — ведущий говорит только о внутренних состояниях, например: «Поменяйтесь местами те, кого раздражает,

когда скребут вилкой по тарелке», «Поменяйтесь местами те, кто боится отвечать у доски» и т. д. Если вы считаете, что в группе ещё есть закрытость, настороженность, то лучше провести разминку, способствующую созданию тёплой атмосферы, например игру «Перемигивания», в которой много безопасного физического контакта, внимания друг к другу, тепла.

## 4.

### Упражнение «Карта эмоций»

**Педагог.** Сейчас мы будем учиться отслеживать эмоции в теле. Предлагаю составить «Карту эмоций». Для начала вспомним, какие вообще эмоции бывают у человека. Давайте перекидывать друг другу мячик и называть эмоции, чувства, переживания. Мы сейчас не будем вдаваться в подробности и обсуждать, чем отличаются эмоции от чувств или от эмоциональных переживаний, нам это сейчас не важно. Важно вспом-

нить как можно больше того, что человек может чувствовать. Ловим мячик, называем, кидаем кому-то ещё.

После короткой игры педагог раздаёт каждому участнику лист бумаги формата А4, фломастеры и предлагает нарисовать контур человека. Рисунок должен занимать весь лист и быть единым, без выделения отдельных частей тела.



## Инструкция

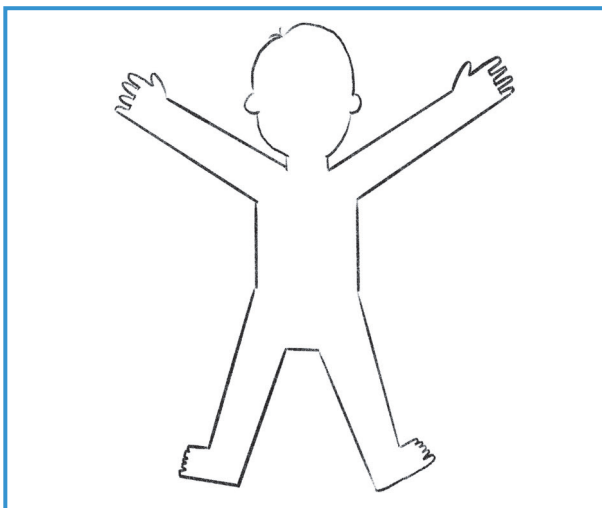
Сейчас будет упражнение, во время выполнения которого важно сохранять пространство каждого, не говорить вслух, не мешать друг другу. Оно продлится 20 минут. Все ли готовы в течение 20 минут заботиться о безопасной атмосфере в группе? Если кто-то не готов, вы можете просто посидеть, занимаясь своими делами. Сядьте удобно, сосредоточьтесь на своём дыхании. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши лёгкие во время вдоха и выходит при выдохе. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Я буду просить вас вспомнить ситуации, связанные с теми или иными эмоциями. Внимательно отнеситесь к ощущениям, которые будут возникать в вашем теле в ответ на воспоминания. Вспомните ситуацию, когда вы на кого-то или на что-то рассердились или даже разозлились. Вспомните максимально подробно, что именно тогда происходило с вами. Как вы ощущали эмоцию в теле? Попробуйте почувствовать, как в вашем теле ощущалась злость, как тело показывало вам, что вы злитесь. В каких частях тела вы испытывали эти ощущения? Какого цвета было это ощущение? Когда вы почувствуете это, тихонько возьмите нужный фломастер и раскрасьте соответствующее место в контуре человека на листке.

Таким же образом педагог предлагает вспомнить ситуации, вызвавшие когда-то чувства вины, обиды, печали, страха, радости или влюблённости, уверенности. Важно закончить упражнение теми чувствами, которые приятно переживать и вспоминать.

### Вопросы для рефлексии

- Удалось ли найти, где в теле проявляются чувства?
- Были ли в процессе рисования «Карты эмоций» какие-то открытия?
- Что было сложным?
- Какие чувства, эмоции было сложнее найти?
- Есть ли чувства, эмоции, которые в теле проявляются в разных местах?
- Есть ли чувства, которые выходят за границы тела?
- Есть ли место в теле, в котором сосредоточено много чувств, эмоций и переживаний сразу?



### Важные заметки

В самом начале, когда участники называют эмоциональные состояния, не надо их комментировать, критиковать, обсуждать. Тут не может быть неправильных ответов. Можно похвалить, выразить удивление или восхищение, если кто-то назовёт что-то необычное. На эту активность выделяется 2–3 минуты.

Во время выполнения задания очень важно, чтобы каждый участник был в своём индивидуальном процессе, чтобы подростки не мешали друг другу. Для этого предложите каждому найти для себя удобное личное место в помещении. Желательно разместить подальше друг от друга друзей, они могут отвлекать и смущать друг друга.

Инструкция произносится медленно, с паузами, чтобы участники успевали прислушаться к своим ощущениям, а не только к голосу педагога. Будет хорошо, если вы тоже будете рисовать своего человечка, это поможет потом организовать рефлексю. Если занятие проводят двое педагогов, то один из них может участвовать с подростками в упражнении, а другой — вести и наблюдать.

При обсуждении обратите внимание участников, насколько разными получились у них «Карты эмоций». Сделайте вывод, что телесные состояния у всех ощущаются по-разному. Обязательно нужно поблагодарить ребят за глубокую непростую работу.



## 5.

### Подведение итогов

Попросите участников оценить от 1 до 5 баллов (показать соответствующее количество пальцев), насколько, как им кажется, они стали лучше понимать свои чувства, и то, как они проявляются в теле, насколько они могут замечать проявления своих эмоций

и состояний. Также можно попросить оценить своё эмоциональное состояние к концу занятия, спросить, открыли ли они для себя что-то новое на этом занятии, и показать на пальцах (большой палец вверх — да, вниз — нет).



**Педагог.** Как вы уже почувствовали, ощущения в теле и эмоциональные состояния тесно связаны друг с другом. Для того чтобы не только распознавать проявления эмоций и чувств в теле, но и научиться узнавать и понимать телесные ощущения и состояния, нужна регулярная тренировка. Для такой регулярной тренировки, для развития этого навыка предлагаю вам специальную практику.

В течение следующей недели нужно заполнять «Дневник эмоций», используя специальный бланк (приложение к теме 2).

Педагог предлагает учащимся дома посмотреть мультфильм «Головоломка»<sup>1</sup>, обращая внимание на влияние эмоциональных состояний на качество жизни героев.

### Инструкция

В конце дня либо сразу, как только заметите, что ваше настроение меняется, найдите момент и подумайте о ситуации, когда изменилось ваше настроение. Следуя примеру, сделайте несколько

заметок об этой ситуации на бланке. После пяти записей попробуйте проанализировать, как вы обычно реагируете на такие ситуации, какое поведение для вас характерно.

<sup>1</sup> «Головоломка», 2015 г., студия Pixar, режиссёры Пит Доктер, Ронни дель Кармен, сценаристы Пит Доктер, Мег Лефов, Джош Кули, композитор Майкл Джаккино.

**Цель**

Познакомить подростков с произвольными и непроизвольными формами регуляции телесного состояния и научить замечать непроизвольные реакции тела на внешние стимулы.

**Планируемые результаты**

Подросток:

- отличает произвольные и непроизвольные формы регуляции;
- понимает, что такое стресс или стрессовое состояние, как он возникает и может объяснить своими словами;
- знает, что такое триггеры и каков характер их влияния;
- осознаёт, что способен сам управлять своими внутренними состояниями.

**Материалы для занятий**

Маркеры, фломастеры, ноутбук, проектор и экран, видеоролик «Может ли стресс убить человека?», приложение «Описание игр», материалы приложения к теме 3, распечатанные по количеству участников.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	2 мин	Приветствие и включение	Включить подростков в процесс занятия. Привлечь внимание каждого к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятиях
2	3 мин	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта
3	2 мин	Планирование занятия	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
4	8 мин	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Привлечь внимание подростков к их эмоциональным состояниям
5	7 мин	Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 1)	Создать условия для получения опыта распознавания стрессовых состояний, произвольных и непроизвольных стрессовых реакций, триггеров и использования способов управления своими состояниями в стрессовых ситуациях
6	6 мин	Информационный блок	Познакомить подростков с реакциями на стрессовую ситуацию
7	7 мин	Практика центрирования	Создать условия для использования инструмента регулирования своего состояния
8	7 мин	Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 2)	Создать условия для получения опыта распознавания стрессовых состояний, произвольных и непроизвольных стрессовых реакций, триггеров и использования способов управления своими состояниями в стрессовых ситуациях
9	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления полученного опыта, сформулировать индивидуальное отношение к занятию. Закреплять и поддерживать процесс формирования навыка распознавания стрессовых состояний и навыка саморегуляции в ситуации стресса



## 1.

### Приветствие и включение

Педагог приветствует учащихся, настраивает на совместную работу.



## 2.

### Обсуждение задания для самостоятельной работы

#### Вопросы для обсуждения

- Что было сложно?
- Какие чувства и эмоции было легче распознавать и фиксировать, какие — сложнее?
- Были ли какие-нибудь интересные открытия и наблюдения?
- Что дало вам заполнение этого дневника, какой личный смысл вы в этом увидели?

#### Важные заметки

Задание было довольно сложным, и важно поддержать подростков, которые его выполняли. Предложите им

самостоятельно оценить от 1 до 5 баллов, насколько получилось у них заполнять «Дневник эмоций» (пусть покажут на пальцах). Будет хорошо, если участники сами начнут разговор о пользе ведения такого дневника. В любом случае нужно призвать их не останавливаться и заполнять его дальше, потому что это значимая деятельность для понимания самого себя и своего личностного развития. Обратите внимание на пользу такого дневника для качества жизни человека.

Если осталось время, обсудите мультфильм «Головоломка», выделите наиболее запомнившиеся моменты.

## 3.

### Планирование занятия

Педагог предлагает коротко ответить на вопросы.

- Мы умеем замечать свои эмоции. Бывает ли так, что эмоции настолько сильные, что человек уже не может ими управлять с помощью разума?
- Могут ли у человека быть автоматические реакции на определённые воздействия, когда он реагирует, даже не успев понять, что произошло?
- Слышали ли вы когда-нибудь про стресс? И что состояние стресса может быть оправданием не очень корректных поступков?

- Стоит ли нам попробовать разобраться в том, что такое стресс, как он возникает?

Исходя из ответов, подростки формулируют цель занятия — понять, что такое стресс, как, зачем и почему он возникает.

Педагог пишет на доске план занятия, обозначает продолжительность этапов и обращает внимание участников на практический характер сегодняшнего занятия, на важность освоения навыков на практике.

## 4.

### Разминка

#### Важные заметки

Для разминки лучше выбрать короткую и позитивную игру, направленную на создание настроения.

Так как всё занятие будет довольно подвижным, можно попробовать новые игры: «Котята, поросята, утята», «Салки-обнималки».



## 5.

### Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 1)

**Педагог.** Сейчас мы будем разбираться, как меняется состояние тела в зависимости от задачи. Задача простая — нарушить устойчивость партнёра по игре.

#### Инструкция

Для того чтобы сделать упражнение, надо объединиться в пары. Удобнее, если вы для начала найдёте себе в пару человека, близкого вам по комплекции. Два участника встают друг напротив друга, поставив ноги на ширине плеч, упираются ладонями в ладони друг друга (как в стену) и пытаются лишить друг друга равновесия и устойчивости, пробуя либо столкнуть друг друга, либо «провалить» — сделать так, чтобы партнёр сделал шаг вперёд или шаг назад. Нужно продержаться, не сделав шаг, считая до 7.

Педагог сначала показывает в паре с одним из участников, как выполнять инструкцию, потом предлагает попробовать всем и проводит первый раунд игры (3–4 минуты). После его завершения педагог предлагает обсудить полученный опыт.

#### Вопросы для рефлексии

- Получалось ли у вас выигрывать?
- Какие эмоции вы испытывали?

- Случалось ли так, что вы увлекались желанием победить настолько, что сами теряли устойчивость?
- Было ли такое, что под влиянием азарта и желания выиграть вы начинали ощущать и делать то, что не выбрали делать осознанно?

**Педагог.** Обратите внимание, как ведёт себя ваше тело, когда вы чувствуете азарт и желание победить. Скорее всего, вы заметили, как напрягаются мышцы спины, учащается сердцебиение, движения становятся слишком резкими. Были ещё какие-то проявления? В таком состоянии вы можете проиграть, даже если партнёр расслаблен. Всё это является проявлениями стрессовой реакции вашего организма.

Определение стресса вы видите на *слайде*: «Стресс — это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой несёт заряд — отрицательный или положительный».

Ганс Селье, учёный, который разработал феномен стресса, сказал о нём очень поэтично (*слайд*): «Стресс — это аромат и вкус жизни, полностью избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок?» Мне кажется, что это очень жизнестойкое утверждение, не так ли?



## 6.

### Информационный блок

**Педагог.** Во время проведения упражнения мы с вами почувствовали разные реакции в теле, а теперь давайте поговорим, как эти непроизвольные реакции возникали.

Представьте себе человека, жившего много миллионов лет назад и встречавшего во время охоты льва, что и представляло для него стрессовую ситуацию. Реакция у древнего человека могла быть только трёх типов: он мог замереть на месте, побежать или вступить в бой (*слайды*).

#### Важные заметки

На *слайдах* довольно подробно описаны все типы реакций на стресс. Вы можете посвятить им столько времени и внимания, сколько сочтёте необходимым, исходя из своих возможностей и потребностей.

Именно такие автоматические реакции на стресс, закрепившиеся в процессе эволюции, остались и у современного человека: убежать, замирать или атаковать. Можете привести примеры таких реакций в нашей современной жизни? Насколько сейчас такие реакции, на ваш взгляд, помогают человеку? Действительно, сегодня эти реакции далеко не во всех стрессовых ситуациях уместны, и поэтому мы этого не делаем осознанно, но у нас остались непроизвольные, автоматические стрессовые реакции.

Педагог демонстрирует видеоролик «Может ли стресс убить человека?».

#### Вопросы для обсуждения

- Можете привести примеры стрессовых реакций в современной жизни? А в вашей жизни?
- Насколько такие реакции, на ваш взгляд, помогают человеку жить в современном мире?





# 7.

## Практика центрирования

**Педагог.** Сейчас мы познакомимся и освоим на практике один из инструментов управления своим состоянием. Это одно из центральных упражнений всего нашего модуля. Оно называется «Практика центрирования». Такая практика лежит, например, в ос-

нове многих восточных единоборств, потому что помогает человеку быть максимально сконцентрированным и готовым к любым неожиданностям.

Педагог проводит групповую практику центрирования с опорой на инструкцию.

### Инструкция

Пожалуйста, встаньте, найдите в пространстве место, в котором вам будет удобно выполнять упражнения, обратите внимание на самого себя, а не на других.

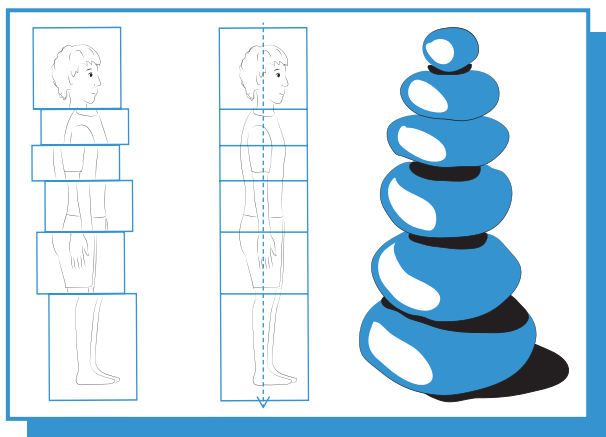
#### Первый этап — контакт с телом.

Заметьте, что с вами происходит в данную минуту, какие у вас ощущения в теле. Если возникла какая-то эмоция, она будет проявляться и где-то в теле.

Для начала, ничего не меняя, просто отметьте, как ощущаются разные участки тела и всё тело в целом, как вы дышите, к какой позе стремится тело. Это не надо никак анализировать, просто отметьте.

#### Второй этап — поиск баланса.

- **Баланс позы.** Чуть подвигайтесь и покачайтесь телом в разные стороны (это можно сделать и незаметно, просто чтобы помочь себе найти наиболее выстроенное положение вокруг оси). Все части тела при этом выстроены друг над другом (*слайд*) и опираются через ноги на землю, как балансирующие друг на друге камни или шары снеговика: верхний центр (голова) — над средним (грудная клетка) и над нижним (таз). Важно, чтобы ни один из центров не провалился назад и не выпирал вперёд.



- **Баланс внимания.** Вторым пунктом нахождения баланса — сбалансировать своё внимание. Представьте, как ваше внимание и энергия излучаются равномерно вперёд, вверх, назад и вниз. Это можно описать как свечение — найдите для себя подходящий образ: лампочка, звезда, маяк. Поищите образ, который вам близок и работает. Вы равномерно «светитесь» во все стороны, и вам доступна вся окружающая информация.

- **Баланс в пространстве.** Третьим пунктом балансирования — вобрать в своё внимание все, даже самые удалённые, уголки пространства. Сейчас вы находитесь в классе. Мысленно дотянитесь до всех его углов и включите их в своё поле внимания. Также вы включаете в своё поле внимания всех людей, находящихся в пространстве. Таким образом, расширяя своё внимание, вы напоминаете себе, что все они являются частью большого тебя, а не чем-то враждебным, находящимся перед вами. Тогда их чувства или реакции будет легче принимать, учитывать их, не осуждая и не воспринимая как опасные для себя. Вы просто обнимаете всех своим вниманием. Другие люди на каком-то уровне могут чувствовать это качество присутствия. Хорошо из этого состояния выступать, разговаривать или проводить занятия.

**Третий этап — расслабление центральной линии** (именно поэтому такая практика называется центрированием).

От макушки до ног проследите всё, что можно найти на своей оси, и расслабьте, «смягчите» эти области: глаза, язык, горло, плечи, живот, бёдра, голени. Такое расслабление в практике центрирования позволяет убрать рефлекторные напряжения, которые происходят у нас при встрече с тем, что пугает, раздражает, вызывает волнение, при воспоминании о чём-то, что пугало в прошлом или беспокоит в будущем.

### Важные заметки

Педагог помогает участникам максимально точно выполнять инструкцию, поддерживает, хвалит тех, кто

старается добиться результата. Это может оказаться непростой задачей для многих участников. В то же время надо понимать, что на занятии можно лишь дать возможность подростку попробовать новый

опыт, показать, что существуют способы и инструменты, мотивировать на дальнейшее развитие и самосовершенствование. Обратите внимание участников, что задача действительно сложная, возможно рассчитанная на более взрослых людей, но никто не мешает пробовать это делать настолько, насколько получается. Это в любом случае полезно для развития умения управлять собой. Часто бывает так, что при обращении внимания на своё тело и освоении нового опыта возникает много смеха — защитная реакция психики, которая указывает на то, что человеку сейчас сложно. Соппротивление может выражаться

в шутках и смешливости. Отметьте это и скажите, что так бывает, когда задача кажется слишком сложной.

**Педагог.** Регулярное повторение упражнения, регулярная практика — это забота о своей психологической устойчивости и комфорте в трудных ситуациях.

Это важный навык, так как он помогает нам не только справиться с нашими непроизвольными реакциями на стрессовые ситуации, но и осознанно делать то, что нам кажется правильным или полезным в данный момент. Другими словами, это помогает совершать поступки не автоматически, а обдуманно и осознанно.



## 8.

### Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 2)

**Педагог.** А теперь попробуем повторить упражнение «Самурайские ладушки», используя практику центрирования, и посмотрим, что изменится в вашем управлении собой.

Педагог проводит упражнение «Самурайские ладушки» так же, как в прошлый раз, но к предыдущей инструкции добавляется одно правило — вступать во взаимодействие с партнёром только из центрированного состояния и вести игру вновь до 7 очков.

В процессе игры педагог последовательно напоминает о каждом аспекте центрирования — укоренённости и контакте стоп и земли, расслабленном животе, челюсти, макушке, устремлённой вверх, и мысли о чём-то, что вызывает улыбку.

После того как в каждой паре пройдёт несколько поединков (3–4 минуты), все участники возвращаются в общий круг для проведения рефлексии.

#### Вопросы для рефлексии

- Получалось ли у вас выигрывать?
- Была ли разница в ощущениях от игры в первом и втором раундах? В чём эта разница заключалась?
- В каком случае было больше устойчивости? За счёт чего?
- В каком случае получалось лучше замечать свои ощущения?
- В каком случае получалось влиять или даже управлять своими ощущениями? За счёт чего?



## 9.

### Подведение итогов

#### Важные заметки



В дополнение к обычному процессу завершения попросите участников оценить (показать от 1 до 5 пальцев), насколько они стали больше понимать, что такое стресс, научились замечать стрессовое состояние, освоили практику центрирования, нужно ли ещё тренироваться.



**Педагог.** Для того чтобы научиться управлять собой в стрессовой ситуации, нужно сначала разобраться, что именно заставляет вас чувствовать стресс. Задание для самостоятельной работы поможет вам разобраться в этом (приложение к теме 3).

#### Инструкция

Наблюдайте за своими реакциями в различных ситуациях. Отмечайте, какие ситуации (события, действия других людей, полученная информация)

вызывают у вас стрессовую реакцию. Заполните первый и второй столбики таблицы. Третий столбик пока не заполняйте.

Педагог предлагает учащимся дома посмотреть мультфильм «Монстры на каникулах — 2»<sup>1</sup> и ответить

на вопрос: «Что вызвало стресс у Дэниса и повлияло на его обращение в вампира?»

<sup>1</sup> «Монстры на каникулах — 2», 2015 г., студия Sony Pictures Animation, режиссёр Геннди Тартаковски, сценаристы Дэн Хейгмен, Кевин Хейгмен, Геннди Тартаковски, композитор Марк Мазерсбо.

## Цели

Создать условия для формирования умения распознавать у себя проявления стрессового состояния.  
Способствовать формированию мотивации научиться управлять собой в стрессовой ситуации.

## Планируемые результаты

Подросток:

- понимает, что такое стресс или стрессовое состояние, как оно возникает и в чём проявляется;
- понимает, что такое триггер, и замечает его воздействие на своё состояние;
- замечает у себя проявления стрессового состояния;
- знает некоторые способы совладания со стрессовыми состояниями и умеет ими пользоваться.

## Материалы для занятия

Маркеры, наборы фломастеров, краски и кисточки (по желанию), листы бумаги формата А2 (2–3 листа) и А3 (по количеству участников), разноцветные стикеры, для изготовления мячиков: воздушные шарики (по 2 на каждого участника), ножницы, полиэтиленовые пакетики, наполнитель для мячиков, приложение «Описание игр», материалы приложения к теме 4, распечатанные по количеству участников.

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	2 мин	Приветствие и включение	Включить подростков в процесс занятия. Привлечь внимание каждого к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	3 мин	Планирование занятия	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	10 мин	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Привлечь внимание подростков к теме стресса
4	5 мин	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта
5	10 мин	Упражнение «Нарисуй свой стресс»	Помочь подросткам занять рефлексивную позицию по отношению к собственным произвольным стрессовым реакциям
6	10 мин	Мячик-антистресс	Дать возможность подросткам поучаствовать в созидательной деятельности. Создать условия для использования конкретного инструмента саморегуляции
7	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и сформулировать индивидуальное отношение к занятию. Закрепить и поддержать процесс формирования навыка распознавания стрессовых состояний и навыка саморегуляции в ситуации стресса

## Подготовка

Если вы планируете сделать мячики-антистресс на занятии, то заранее подготовьте наполнитель для них (см. приложение к теме 4).

### 1. Приветствие и включение

После приветствия педагог предлагает подросткам поделиться результатами выполнения самостоятельной работы.

#### Важные заметки

В начале занятия можно поинтересоваться, помогают ли занятия этого модуля больше обращать внимание на свои состояния, замечают ли подростки в себе что-то новое. Не надо углубляться в подробности на этом этапе занятия, важно понять настроение группы и есть ли мотивация продолжать изучение самого себя.

### 2. Планирование занятия

#### Важные заметки

На этом этапе подросткам должна быть уже понятна структура и формат занятий. Они уже могут принимать больше участия в формулировке цели, решать, сколько времени следует отвести на тот или иной этап занятия, на что можно выделить больше времени.

**Педагог.** Мы начали разбираться с тем, что такое стресс. Сделали первый шаг к пониманию индиви-

дуальных триггеров стресса и даже учились быть в состоянии, когда воздействие стрессового фактора можно уменьшить. Что нужно делать дальше? Нужно ли человеку уметь управлять своим состоянием в стрессе? Что для этого необходимо?

Вариант формулировки цели — *научиться распознавать у себя стрессовые состояния и попробовать управлять ими.*

### 3. Разминка

#### Важные заметки

Если вы решите дать новую разминку, то сегодня вам подойдут игры «Дракон», «Салки-обнималки», «Птицы, блохи, пауки». В играх предложите подросткам обращать внимание на состояние «меня вот-вот поймают» и его изменение, когда поймали или не поймали.

Проведите рефлекссию, фиксируя результаты наблюдения за стрессовыми состояниями, возникающими во время игры. Сделайте акцент на том, что человеку нужно играть, в том числе для того, чтобы тренировать свой организм мобилизоваться в стрессовой ситуации.



### 4. Обсуждение задания для самостоятельной работы

Педагог предлагает участникам по очереди называть свои триггеры, которые вызывают стрессовое состояние, и записывает их на флипчарте сам или просит кого-то из участников помочь. Если триггер

уже был назван ранее, около этого слова ставится галочка. Таким образом, сразу будут видны наиболее часто повторяющиеся факторы. Можно выделить из них 10 наиболее популярных и составить «Топ-10

триггеров нашего класса». Можно попросить кого-нибудь из участников сделать такой плакат на листе бумаги и повесить его на стене в классе. Показывать

свои индивидуальные бланки участники не должны, только если кто-то сам захочет поделиться своими наблюдениями.

## 5.

### Упражнение «Нарисуй свой стресс»

**Педагог.** Мы поговорили о том, что вызывает стресс. Будем двигаться дальше в сторону понимания того, как устроен стресс, как его у себя распознавать и как себе помогать в стрессовой ситуации. Первое упражнение направлено на распознавание стресса.

Педагог раздаёт подросткам листы плотной бумаги формата А3, фломастеры или краски (по желанию),

предлагает занять удобное место в классе и изобразить собственное внутреннее состояние в стрессе в любом жанре и стиле. Рисовать лучше толстыми фломастерами или работать с красками — так проще выражать сильные эмоции (понятно, что это может быть технически сложно на коротком занятии). Важно, чтобы было изображено собственное внутреннее состояние в стрессе.

#### Инструкция

Вспомните ситуацию, когда вы находились в стрессовом состоянии. Это может быть одна из тех ситуаций, которые вы записывали в своём дневнике. В школе, на улице или дома, недавно или давно, был ли кто-то с вами рядом — это неважно. Важно, чтобы вы хорошо помнили ситуацию. Это не должна быть ситуация, где вы испытывали очень сильный стресс! Вспомните, что происходило с вашим телом? Что вы чувствовали? Какие желания у вас были в этот момент? Попробуйте изобразить своё

состояние на бумаге как угодно. Можно нарисовать конкретные предметы или просто цветные пятна — главное, чтобы вы передавали своё состояние, а не саму ситуацию. Если получится изобразить состояние, то можно дополнить рисунок изображением факторов, которые вызвали этот стресс, или последствий, к которым привело ваше состояние, как хотите. Не разговаривайте при выполнении упражнения, отнеситесь с уважением к остальным участникам и не мешайте друг другу.

Для организации рефлексии упражнения участники садятся в круг и кладут рисунки перед собой на пол. Если кто-то не хочет показывать свой рисунок, он может положить его обратной стороной вверх. Педагог предлагает всем рассмотреть рисунки друг друга, не трогая их, и следит, чтобы не переворачивали рисунки тех, кто не хочет их показывать.

#### Вопросы для рефлексии

- Кому понравилось рисовать стресс?
- Кому было сложно придумать, что нарисовать?
- Что было изобразить проще, а что — сложнее?

Желающие могут рассказать про свой рисунок более подробно. Важно обратить внимание подростков на то, что механизм стресса проявляется у всех по-разному. Человек не выбирает, как именно у него будет проявляться стресс, но он может научиться замечать эти проявления и регулировать уровень воздействия стресса на свой организм и свою способность действовать в стрессовом состоянии.



## 6.

### Мячик-антистресс

Педагог раздаёт подросткам инструкцию (приложение к теме 4), необходимые материалы для изготовления мячика и предлагает сделать его в качестве подарка.

# 7.

## Подведение итогов

Педагог просит учащихся дома заполнить третий столбик таблицы «Факторы (триггеры), вызывающие у меня стрессовую реакцию, и мои способы справиться с ними», над которой они уже работали (приложение к теме 3).

**Педагог.** Продолжаем работать с таблицей. Мы уже разобрались с факторами, которые у вас вы-

зывают стрессовое состояние. Давайте двигаться дальше — будем искать способы справиться с ними самостоятельно и дополнять их вместе на следующем занятии.



Педагог предлагает подросткам дома сделать мячики-антистресс вместе с близкими, используя предложенную инструкцию.



## Цель

Способствовать формированию навыка управления собой в стрессовой ситуации. Познакомить подростков с различными инструментами совладания со стрессом и научить использовать их на практике.

## Планируемые результаты

Подросток:

- понимает, что такое стресс или стрессовое состояние, как оно возникает и в чём проявляется;
- замечает воздействие триггеров на своё состояние;
- замечает у себя проявление стрессового состояния;
- знает некоторые способы совладания со стрессовыми состояниями и умеет ими пользоваться.

## Материалы для занятия

Ноутбук, проектор, экран, маркеры, листы бумаги формата А2, фломастеры, белые конверты, маленькие листочки (для записок), разноцветные стикеры, видеофрагмент «Маршмеллоу-тест», приложение «Описание игр», материалы приложений к теме 5, распечатанные по количеству участников.

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	2 мин	Приветствие и включение	Включить подростков в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать на занятии безопасную и доверительную атмосферу
2	3 мин	Планирование занятия	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	8 мин	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Актуализировать тему занятия
4	2 мин	Управление собой в сложной ситуации	Способствовать поддержанию интереса к теме занятия, создать позитивную атмосферу
5	10 мин	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта. Познакомить подростков с конкретными инструментами и техниками совладания со стрессом, мотивировать к их использованию на практике
6	15 мин	Упражнение «Забота о себе»	Способствовать мотивации подростков к дальнейшей работе по формированию навыков использования инструментов совладания со стрессом
7	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления полученного опыта, сформулировать индивидуальное отношение к занятию. Закреплять навык регуляции своего состояния. Мотивировать к использованию на практике инструментов совладания со стрессом



## 1.

## Приветствие и включение

**Важные заметки**

На этом занятии в качестве символа слова рекомендуется использовать мячик-антистресс, который сделали на прошлом занятии (если на занятии не успели, а предложили подросткам доделать его дома, прине-

сите свой мячик, чтобы показать, как вы сами выполнили домашнее задание).

Вопросы, которые можно задать в дополнение к традиционному приветствию: «Испытывали ли вы стресс на этой неделе? Удавалось ли замечать реакции организма? Как вы справились с ситуацией?»

## 2.

## Планирование занятия

**Вопросы для обсуждения**

- *Вспомните, пожалуйста, чем мы занимались с вами в прошлый раз. Как вам кажется, на чём нам стоило бы сосредоточиться сегодня?*
- *Кому удалось попробовать в течение недели какие-то способы, с которыми мы познакомились на прошлом занятии?*

Участники формулируют цель занятия. Возможный вариант формулировки — *подобрать для себя наиболее подходящие способы совладания со стрессом и попробовать воспользоваться ими на практике*. После того как цель сформулирована, обсуждается план занятия и количество времени, которое будет выделено на каждый из его этапов.

## 3.

## Разминка

**Важные заметки**

Для темы занятия в большей степени подойдут игры «Дракон», «Салки-обнималки», «Птицы, блохи, пауки». Предложите обращать внимание на состояние «меня вот-вот поймут» и его изменение, когда поймали или не поймали.

Проведите рефлексию разминки, фиксируя результаты наблюдения за стрессовыми состояниями, возникающими во время игры.

**Вопросы для рефлексии**

- *Удалось ли заметить изменение своего состояния в момент «меня вот-вот поймут»? Как вы это ощущали?*
- *Можно ли охарактеризовать состояние в этот момент как стрессовое?*
- *Насколько это состояние активизировало вас, помогало не попадаться?*
- *Как получалось спасаться?*

Можно ещё раз обратить внимание подростков, что такие игры закаляют наш организм и повышают его способность к действию в стрессовой ситуации.

## 4.

## Управление собой в сложной ситуации

**Педагог.** Многие психологи в разных странах изучают реакцию человека на стресс, наблюдают за поведением человека в разнообразных сложных ситуациях. Результаты таких исследований и экспериментов помогают понять, что именно происходит с человеком под воздействием стрессовых

факторов и каким образом человек может справиться с ними, выйти из ситуации без потерь. Сейчас мы посмотрим видеозапись одного из таких экспериментов, когда в качестве стрессового фактора выступает внутренний конфликт, моральная дилемма.

Педагог предлагает подросткам посмотреть видеозапись интересного психологического эксперимента. На видео снят ставший классическим для экспериментальной психологии «Маршмеллоу-тест»: ребёнка оставляют одного в комнате вместе с одной зефиркой, но обещают принести вторую, если он подождёт и не съест её.

### Вопросы для обсуждения

- Почему эту ситуацию можно назвать стрессовой для ребёнка?
- Какие вы заметили проявления эмоциональных переживаний у детей?
- Как бы вы повели себя в такой ситуации?
- Какая ситуация в жизни могла бы вызвать у вас похожие переживания?
- Какие действия могут снизить уровень напряжения в этой или похожей ситуации?

## 5.

### Обсуждение задания для самостоятельной работы

Педагог предлагает учащимся по очереди называть свои способы выхода из стрессовых состояний. Доска делится на четыре части, чтобы можно было сразу распределять названные способы на четыре группы. Первая группа — «успокоительные способы», вторая — «физическая регуляция», третья — «переключение», четвёртая — «управление эмоциональным состоянием». Педагог тоже участвует в работе — добавляет в список свои способы выхода из стресса.

#### Важные заметки

Когда кто-то называет свой способ, решайте вместе, к какой группе он относится, и делайте запись в соответствующей части доски. Не называйте ответы правильными и неправильными, важно, чтобы у участников активизировалось аналитическое мышление — это поможет занять активную авторскую позицию по отношению к создаваемой классификации. Если способ уже был назван ранее, ставьте около этого слова галочку. Таким образом, сразу будут видны наиболее часто повторяющиеся факторы. Обведите 10 наиболее популярных и назовите их «Лучшие способы борьбы со стрессом нашего класса». Можно попросить кого-нибудь из участников сделать такой плакат

на листе бумаги формата А2 и повесить его на стене в классе.

Когда все варианты будут зафиксированы, расскажите подросткам ещё о нескольких способах (см. приложение к теме 5), а затем предложите придумать другие способы, помогающие справляться со стрессом. Чем больше интересных и забавных вариантов выскажут подростки, тем лучше.

### Вопросы для обсуждения

- Способы какой группы вам нравятся больше всего?
- Как вам кажется, чем хороши и полезны способы каждой из этих групп?
- В каких ситуациях лучше использовать инструменты каждой из групп?
- В каких ситуациях не стоит использовать инструменты из какой-то группы?

Выберите 2–3 простых способа (например, «квадратное дыхание», упражнения для рук) и выполните их все вместе. Обратите внимание участников, что многое из перечисленного вы уже делаете на занятиях — играете, делитесь чувствами, записываете наблюдения за собой. И даже сделали мячик-антистресс!

## 6.

### Упражнение «Забота о себе»

**Педагог.** Мы видим, что способов много и придумать их не так сложно. Но, как правило, находясь в стрессовой ситуации, люди про них забывают. Это происходит потому, что эти способы не становятся привычными. Чтобы иметь возможность в нужный момент их использовать, необходима тренировка.

Сейчас каждый для себя подготовит программу такой тренировки. Это одно из самых приятных упражнений нашего курса, и выполнять его — одно удовольствие!

Педагог раздаёт каждому участнику конверты, маленькие листочки (5–6 штук), фломастеры и просит написать на конверте своё имя и раскрасить его так, как хочется.

## Инструкция

Напишите на каждом маленьком листочке один способ совладания со стрессом, который вам больше нравится или лучше всего подходит. Один листочек — один способ. Можно выписать из того, что зафиксировано на доске, или придумать что-нибудь своё.

Важно, чтобы способы были реальными, полезными и приятными для вас. Если больше нравится ри-

совать, то можно изобразить свой способ. Ориентируйтесь на себя, не повторяйте то, что пишут или делают другие участники.

После выполнения задания сложите листочки в свои конверты. Это начало вашего «банка инструментов заботы» о себе и своём комфортном состоянии.

Упражнение проводится индивидуально, надо проследить, чтобы подростки не мешали друг другу.

По окончании участники возвращаются в круг и по желанию делятся тем, как получилось создать свой «банк инструментов заботы» о своём состоянии.

### Вопросы для рефлексии

- Было ли приятно делать это упражнение? Приятно ли думать о том, как мы можем заботиться о себе?

- Что было трудным: найти подходящий для себя способ, выбрать тот, который вы сможете попробовать, придумать новый способ или что-то ещё?
- Сколько способов удалось положить в конверт? Как вы думаете, все ли они реалистичны для вас?
- Есть ли у вас опыт применения таких способов, приходилось ли сначала тренироваться в их использовании?

## 7.

### Подведение итогов



В дополнение к традиционным формам завершения занятия попросите подростков оценить (показать от 1 до 5 пальцев), насколько, как им кажется, они стали лучше понимать, как работает их собственный организм в состоянии стресса, и насколько им захотелось использовать новые инструменты совладания со стрессом.



Педагог рекомендует ученикам использовать конверт «Забота о себе» не реже одного раза в день и зафиксировать свой опыт совладания со стрессовыми ситуациями в таблице (приложение к теме 5).

Педагог предлагает подросткам сделать конверты «Забота о себе» вместе с другими членами семьи.

**Цель**

Дать подросткам знания о влиянии внешних факторов на сопротивляемость организма стрессу.

**Планируемые результаты**

Подросток:

- знает, что психическое и физическое состояния человека имеют нейрохимическую основу;
- имеет представление о негативном влиянии внешних факторов на нейрохимический баланс в организме и на самочувствие человека.

**Материалы для занятия**

Ноутбук, проектор, экран, маркеры, фломастеры, разноцветные стикеры, видеоматериал «Откуда у нас эмоции?», приложение «Описание игр», материалы приложений к темам 5 и 6.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	2 мин	Постановка проблемы	Включить подростков в процесс занятия. Привлечь внимание каждого к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятиях
2	3 мин	Планирование занятия	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	8 мин	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Способствовать повышению уровня энергии в группе, созданию творческой и непринуждённой атмосферы
4	2 мин	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта использования конкретных инструментов и техник совладания со стрессом
5	10 мин	Информационный блок	Формировать представление о естественных нейрохимических механизмах, регулирующих эмоциональное состояние, и о влиянии внешних веществ на нейрохимический баланс организма
6	15 мин	Упражнение «Спорные утверждения»	Актуализировать обсуждаемые вопросы для подростков, создать условия для формирования активного отношения к полученным знаниям
7	5 мин	Подведение итогов	Способствовать осмыслению полученного на занятии опыта, сформулировать индивидуальное отношение к занятию. Закреплять умение распознавать телесные проявления эмоциональных состояний

## Подготовка

- Посмотреть цикл лекций В. Дубынина на сайте «ПостНаука» в разделе «Химия мозга» (<https://postnauka.org/courses/78076>).
- Изучить описание функций нейромедиаторов (приложение к теме 6).
- Посмотреть видеоматериал «Откуда у нас эмоции?».

## ХОД ЗАНЯТИЯ



### 1.

#### Постановка проблемы

Вопросы, которые можно задать в дополнение к базовым:

- Испытывали ли вы стресс на этой неделе?
- Удавалось ли замечать реакции организма и как вы справились с ситуацией?
- Какие способы преодоления стресса вы использовали?

### 2.

#### Планирование занятия

##### Вопросы для обсуждения

- На прошлом занятии мы разбирались с тем, что такое стресс, увидели, что разные раздражители у разных людей вызывают разную реакцию. А понимаете ли вы, почему так происходит?
- Замечали ли вы, что в зависимости от своего состояния (усталости, эмоционального фона) вы по-разному реагируете на один и тот же раздражитель? Задумывались ли вы, почему так происходит?
- Как вы думаете, что происходит в организме для того, чтобы мы чувствовали эмоции? Какой орган нашего тела отвечает за возникновение эмоций и состояний?

Возможная формулировка цели занятия — познакомиться с химическими процессами в нашем мозге и разобраться, что влияет на наше самочувствие.

### 3.

#### Разминка

##### Важные заметки

Главная задача разминки на этом занятии — энергизация. Так как в оставшееся время группе предстоит много дискутировать и воспринимать вербальную информацию, то лучше выбрать лёгкую и подвижную игру, направленную на взаимодействие с партнёром, например: «Самурайские ладушки», «Перемигивания». Во время рефлексии разминки можно попробовать направить обсуждение на тему зависимости от партнёра и поговорить о том, что

иногда мы зависим от внешних условий и важно не только то, как умеет работать наше тело и наш организм, но и то, какие внешние условия на него воздействуют.

##### Вопросы для рефлексии

- Всё ли в этой игре зависело от вас? Или иногда успех зависел от действий партнёра по игре или других внешних условий?
- Влияли ли внешние условия на способность вашего организма действовать? Какие?





## 4.

### Обсуждение задания для самостоятельной работы

#### Вопросы для рефлексии

- *Что удавалось? Были ли использованные способы эффективными?*
- *Какие трудности возникали? Как удалось с ними справиться?*

#### Важные заметки

На данном этапе это обсуждение очень важно. подростки пробовали применять свои индивидуальные способы преодоления стресса, используя конверт «Забота о себе», и записывали в таблицу результаты работы. Такая деятельность требует высокого уровня самоорганизации и ответственности, поэтому очень важно поддержать подростков на этом пути. Также у них могли возникнуть трудности или первые успехи, которыми нужно дать возможность поделиться.

Умение пользоваться инструментами совладания со стрессом является ключевым умением курса, поэтому важно уделить достаточное количество времени обсуждению с участниками результатов самостоятельной работы. При необходимости можно сократить

время на ознакомление с теоретической частью или на упражнение «Спорные утверждения».

Предупредите участников, что вы готовы выделить на обсуждение столько времени, сколько необходимо. Можно предложить подросткам объединиться в тройки и работать в малых группах. Это стоит использовать в случае, когда группа хорошо мотивирована. Если вы выбираете данный формат, то важно подходить к каждой группе, присоединяться к обсуждениям и слушать, что происходит, о чём дискуссия. После завершения работы в тройках предложите каждой малой группе поделиться результатами в общем кругу. Можно выбрать формат работы со всей группой, тогда вы сможете обсудить несколько способов, а у остальных ребят будет возможность подумать о своих ситуациях и провести внутреннюю работу. Это подойдёт в том случае, если мотивация в группе низкая или неровная.

Напомните, что нужно продолжать «копить» (класть в конверт) способы саморегуляции, если подростки встречают их в собственном опыте, наблюдают у других людей, находят в книгах или фильмах.



## 5.

### Информационный блок

Педагог предлагает участникам посмотреть видеоролик «Откуда у нас эмоции?», в котором доступно изложены механизмы влияния нейромедиаторов на состояние организма. Во время просмотра педагогу необходимо делать паузы, поясняя непонятные слова, задавая дополнительные вопросы для понимания информации.

#### Вопросы для обсуждения

- *Что было интересным в этой информации?*
- *Какие слова остались непонятными?*
- *Что будет, если в организме много или мало дофамина (серотонина, норадреналина, ацетилхолина)?*

#### Важные заметки

Для того чтобы чувствовать себя увереннее на занятии, педагогу важно обладать большей информацией.

Помочь в этом может просмотр лекций доктора биологических наук В. Дубынина на канале «Постнаука» (раздел «Химия мозга»). Это короткие лекции, в которых подробно разбирается действие различных нейромедиаторов и тех или иных веществ на головной мозг.

Тема влияния нейромедиаторов на состояние человека сложна для понимания, особенно для младшего подросткового возраста. Вы можете адаптировать информацию и преподнести её подросткам в виде собственного короткого объяснения.

Основная идея, которую важно подчеркнуть, что мы сами вырабатываем различные вещества, регулирующие наше состояние, но также мы можем что-то получить извне, что влияет на работу синапсов в мозге.

## 6.

### Упражнение «Спорные утверждения»

Это упражнение имеет структурированный формат дискуссии, где есть возможность аргументировать своё мнение и что-то доказывать друг другу.

**Педагог.** Сейчас мы сделаем упражнение, чтобы понять, как вы усвоили полученную сложную информацию и можете ли вы на неё опираться в дискуссии.

#### Инструкция

Я буду зачитывать утверждения. Если вы с ними согласны, то вставайте справа от меня, если не согласны, то слева. После того как все определятся, у каждой группы будет возможность высказать по одному аргументу в пользу вашей точки зрения. После обмена аргументами можно перейти в другую зону, если ваше мнение изменилось. Данное упражнение поможет нам лучше разобраться в том, как применять полученные сегодня знания. Всё ли понятно? Давайте попробуем одно утверждение, если что-то будет непонятным, вы можете уточнить в процессе.

#### Утверждения

- Любая эмоция имеет нейрохимическую основу.
- Когда человек пьёт кофе, меняются химические процессы в головном мозге.
- Компьютерные игры нас сильно привлекают, потому что воздействуют на мозг.

- Если человек злится, у него происходит сбой в нейрехимии мозга.
- Увлечение мобильным телефоном вызывает зависимость. (Самое спорное утверждение используется, если обсуждение проходит интересно и были попытки разобраться, как компьютерные игры влияют на мозг.)

Если в ходе дискуссии подростки активно спорят, возникают эмоциональные состояния, то обратите внимание на этот факт при рефлексии упражнения. Предложите участникам рассказать, насколько комфортно они переживают это состояние, что можно сделать для повышения внутреннего комфорта. Будет уместно применить какой-то из простых и коротких способов регуляции состояния, например попрыгать или подышать (см. приложение к теме 5).

#### Вопросы для рефлексии

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что можно сделать, чтобы изменить своё состояние на более комфортное? (Этот вопрос рекомендуется задать, если участники были активны во время дискуссии.)
- Какие были трудности? (Этот вопрос можно задать, если участники были не активны во время дискуссии.)
- Что нового для себя узнали?

## 7.

### Подведение итогов



Участники оценивают (показывают от 1 до 5 пальцев), насколько больше они стали понимать зависимость состояния организма от процессов, происходящих в головном мозге.

**Педагог.** Мы продолжаем учиться использовать собственные способы управления своими состояниями. Теперь мы можем делать это более осознанно, так как знаем, что лежит в основе изменений состояний.



Продолжайте использовать и дополнять конверт способов регуляции своего состояния и совладания со стрессом. Фиксируйте полученный опыт в таблице (приложение к теме 5).

Педагог раздаёт участникам материал для самостоятельного изучения (приложение к теме 6).

Педагог предлагает подросткам найти в книгах, фильмах или мультфильмах 2–3 примера ситуаций, когда герои сами регулируют своё эмоциональное состояние.

## Цель

Способствовать выработке индивидуальной стратегии подростков по повышению собственной стрессоустойчивости.

## Планируемые результаты

Подросток:

- знает, что психическое и физическое состояния человека имеют нейрохимическую основу;
- имеет представление о положительном влиянии физической активности, режима сна и правильного питания на нейрохимический баланс в организме и самочувствие человека;
- понимает, какие преимущества даёт здоровый образ жизни, и заинтересован в ведении здорового образа жизни;
- знает, как разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни.

## Материалы для занятия

Маркеры, фломастеры, разноцветные стикеры, мячик-антистресс, приложение «Описание игр», материалы приложения к теме 7, распечатанные по количеству участников.

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	2 мин	Приветствие и включение	Включить подростков в процесс занятия. Привлечь внимание каждого к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	5 мин	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта использования индивидуальных способов совладания со стрессом. Способствовать мотивации развития навыков саморегуляции
3	8 мин	Планирование занятия	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
4	2 мин	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Поддерживать творческую и непринуждённую атмосферу в группе
5	10 мин	Упражнение «Нейро-пазл»	Закрепить полученные подростками знания о химических процессах в головном мозге, о действии химических веществ на состояние организма
6	15 мин	Упражнение «Рекламная кампания»	Мотивировать подростков на выбор стратегии управления своим самочувствием. Организовать обмен идеями между участниками. Поддерживать позитивный настрой участников группы
7	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления полученного опыта, сформулировать индивидуальное отношение к занятию. Закрепить у подростков навык поддержки своего состояния для повышения стрессоустойчивости организма



## 1.

### Приветствие и включение

#### Важные заметки

Важно спросить подростков, удаётся ли им применять в жизни полученные знания, пользуются ли они инструментами совладания со стрессом.



## 2.

### Обсуждение задания для самостоятельной работы

#### Вопросы для обсуждения

- Что удалось? Были ли способы эффективными?
- Какие трудности возникали? Как справлялись с ними?

- Получилось ли на этой неделе использовать какие-нибудь новые способы?
- Как ваши близкие относятся к этому заданию?

## 3.

### Планирование занятия

#### Вопросы для обсуждения

- Каких результатов вы ждёте на этом занятии?
- Что вы готовы сделать для их достижения?

Группа договаривается о плане занятия и времени, которое нужно запланировать для каждого этапа.

Возможная формулировка цели — разработать свою стратегию противостояния ежедневному стрессу.

## 4.

### Разминка

#### Важные заметки

Можно провести очень энергичную игру «Вход-выход в круг», забавную и быструю игру «Котят, поросята, утята» или медленную и направленную на контакт и отношения игру «Телетайп».

#### Вопросы для рефлексии

- Изменилось ли ваше состояние после игры?
- Что именно в игре или в действиях других участников повышало ваш интерес, делало вас более включёнными или эффективными?
- Работают ли в реальной жизни похожие механизмы повышения включённости в деятельность и интереса?

## 5.

### Упражнение «Нейропазл»

Для этого упражнения нужен небольшой мяч (можно использовать мячик-антистресс, сделанный на одном из занятий). Педагог называет вещество, кидает мячик любому участнику, тот ловит и гово-

рит о действии этого вещества на организм. Теперь его очередь называть вещество и кидать мячик дальше. Можно усложнить упражнение и перейти постепенно к игре «Нейропазл». Педагог кидает

мячик, описывает ситуацию и просит называть нейромедиаторы, необходимые для «эффективного выживания» в этой ситуации (можно прибегать к помощи группы).

#### Примеры возможных ситуаций:

- *Нужно убежать от собаки.* Нейромедиатор — глутамат, адреналин, норадреналин, ацетилхолин.
- *Отвечаю у доски на сложный вопрос.* Нейромедиатор — глутамат, ацетилхолин, дофамин.
- *Завтра контрольная работа.* Нужно хорошо выспаться. Нейромедиатор — серотонин, ГАМК, гистамин.
- *Вспоминаю формулу на важной контрольной работе.* Нейромедиатор — глутамат, дофамин, ацетилхолин.

#### Важные заметки

Уделите время обсуждению полученной на предыдущем занятии информации о химических процессах

в головном мозге, пониманию того, как эта информация группой усвоена. Это очень важный теоретический блок курса, и надо быть уверенным, что у участников есть необходимые теоретические знания.

Если подростки плохо усвоили материал о влиянии нейромедиаторов на организм человека, но тема им интересна — посмотрите ещё раз видеофрагмент «Откуда берутся эмоции?», делая паузы и предлагая ребятам продолжать начатую в ролике мысль. Важно акцентировать внимание на изменении нейрохимических процессов под воздействием сна, здорового питания, физической активности.

#### Вопросы для рефлексии

- *Какой нейромедиатор вам кажется самым важным? Почему?*
- *Как стимулировать его выработку в организме?*
- *Какие действия являются наиболее эффективными для поддержания баланса нейромедиаторов?*



## 6.

### Упражнение «Рекламная кампания»

Педагог просит подростков сформулировать и написать для себя 3–4 задачи по перестраиванию своего образа жизни в более здоровом ключе. Это могут быть как объёмные задачи, так и очень маленькие, но они обязательно должны быть направлены на физическую поддержку организма — сон, питание и физические упражнения. На формулирование задач отводится 1–2 минуты.

Следующий этап упражнения проводится в парах. Участники рассказывают друг другу о своих задачах, поясняют их, находят общие или объединяют индивидуальные задачи в более широкие, подходящие для обоих (1–2 минуты). Затем формируются группы по 4 человека, и их участники также находят общие зада-


чи или объединяют задачи пар в подходящие для всех в этой группе.


Далее группы переходят к творческой части упражнения: подростки в течение 10 минут придумывают и представляют любой рекламный продукт (ролик, плакат, сценку), призывающий всех присоединиться к реализации выбранных группой задач. Важно найти убедительные аргументы и представить свой рекламный продукт творчески, с юмором, максимально привлекательно, ярко и убедительно. После этапа подготовки все группы показывают результаты своего творчества. Предложите остальным участникам аплодисментами поддержать выступающую команду.



## 7.

### Подведение итогов

 **Педагог.** Нам нужно будет подвести первые итоги работы и не просто обсудить их, а выйти с итоговым продуктом, результатом — со своей собственной стратегией увеличения сопротивляемости организма стрессу. Начнёте вы эту работу самостоятельно.

 Педагог раздаёт бланки для самостоятельной работы (приложение к теме 7). Участники читают инструкцию к заданию и задают уточняющие вопросы.

## Цель

Способствовать повышению стрессоустойчивости подростков.

## Планируемые результаты

Подросток:

- через визуализацию осознаёт своё отношение к стрессу и ощущения в стрессовых ситуациях;
- может называть людей, которые его поддерживают, и героев, которые его вдохновляют;
- может через рисунок ослабить напряжение в стрессе;
- узнаёт, что с помощью метафоры можно управлять стрессом, и получает соответствующий опыт.

## Материалы для занятия

Листы А3, скотч, маркеры, ручки, цветные карандаши, цветные фломастеры, цветные стикеры, приложение «Описание игр».

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	5 мин	Постановка проблемы	Актуализировать знания, полученные на прошлом занятии
2	8 мин	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Организовать рефлексию полученного опыта построения индивидуальной стратегии развития способности совладания со стрессом, стрессоустойчивости. Помочь участникам спланировать дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой
3	10 мин	Разминка	Включить подростков в активную деятельность, повысить уровень энергии в группе. Создать творческую и непринуждённую атмосферу
4	30 мин	Я и стресс	Способствовать укреплению стрессоустойчивости через рисунок
5	15 мин	Подведение итогов	Зафиксировать тему и личное отношение к ней, дать домашнее задание

## ХОД ЗАНЯТИЯ



### 1.

### Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся, настраивает на совместную работу.



## 2.

### Обсуждение задания для самостоятельной работы

Педагог предлагает участникам разделиться на группы из трёх человек и обсудить результаты выполнения домашнего задания (5–6 минут) — индивидуальные стратегии по стрессоустойчивости.

#### Инструкция

Найдите в стратегиях своих собеседников не менее двух идей, которые вы тоже хотели бы использовать. Выпишите каждую из идей на отдельный стикер и приклейте их на большой лист бумаги, прикрепленный к доске. Таким образом, у нас получится список идей по развитию своей стрессоустойчивости.

Когда участники завершат работу в группах, все возвращаются в большой круг. Педагог подводит итоги, читая вслух способы, зафиксированные на доске.

Можно попросить кого-нибудь из участников на перемене переписать этот список на лист бумаги формата А3 и повесить на стене в классе.

#### Вопросы для обсуждения

- *Что было сложным, что — интересным?*
- *Довольны ли вы тем, что получилось?*
- *Появилось ли желание реализовать придуманную стратегию?*

## 3.

### Разминка

Педагог предлагает вспомнить все разминки, которые были в течение модуля, и поиграть в две игры, наиболее понравившиеся подросткам, по 5 минут в каждую.

#### Важные заметки

На рефлексии разминки, помимо обычных вопросов про изменение состояния, можно обсудить ценность и важность игры в любом возрасте, в том числе для развития способности управления собой и стрессоустойчивости. Можно спросить, какие нейрохимические процессы сейчас происходят в организме и как ещё такие процессы можно запустить.

## 4.

### Я и стресс

Педагог предлагает учащимся выполнить рисунок на тему «Я и стресс» в свободной форме, используя различные художественные средства.

**Педагог.** В этом рисунке я попрошу вас особое внимание уделить тем способам справиться со стрессом, которые вам помогают. Вы можете их написать, а можете изобразить с помощью каких-то предметов, которые будут иметь метафорический смысл. Например, я бы могла представить веник, он как будто бы помогает мне сметать неприятные мысли и наводить порядок в моей голове. У вас 10 минут.

По истечении времени педагог предлагает учащимся поработать с рисунком.

1. Отметьте себя на рисунке буквой Я.
2. Обратите внимание на то, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс.
3. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю,

зонт или что-то ещё? Чтобы чувствовать себя более защищённым, можно дорисовать что-то, что помогло бы вам чувствовать себя в большей безопасности.

4. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираться? Или вы висите в воздухе? Найдите себе точку опоры, которая придала бы вам устойчивости.
5. Есть ли у вас люди или другие живые существа, которые вас поддерживают? Дорисуйте их так, как хочется.
6. Если есть герои книг или фильмов, на которых вам хотелось бы опереться, — дорисуйте их.
7. В каких отношениях вы бы хотели быть со стрессом, если бы он был живым существом? Возможно, вы хотели бы с ним дружить, или враждовать, или редко общаться, или не общаться совсем или что-то другое. Если возможно — отразите эти отношения на рисунке.
8. Посмотрите, сколько места теперь занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс.
9. Вы можете дорисовать что-то, если хотите (5 минут).



По окончании педагог предлагает желающим показать свои рисунки и поделиться, как менялось состояние в процессе работы.

Далее можно предложить подросткам вспомнить какую-нибудь стрессовую ситуацию, перенести на неё получившийся образ и поделиться результатом.



5.

## Подведение итогов

**Педагог.** Если бы после этого занятия ваш близкий друг или подруга из другой школы попросили поделиться впечатлением об уроке, как бы вы ответили? (Пауза для ответов.)



Продолжайте наблюдение за своими реакциями на стрессовые ситуации. Изменились ли они после работы с рисунком? Обращайтесь к создан-

ному образу каждый раз, когда чувствуете напряжение или угрозу. Возможно, у вас появится другой сюжет рисунка «Я и стресс» или другой образ персонажей рисунка. Если вам захочется дорисовать или перерисовать — не сдерживайте себя, сделайте это! И снова наблюдайте.

**Цель**

Способствовать формированию чувства контроля<sup>1</sup> над ситуацией.

**Планируемые результаты**

Подросток:

- разделяет события на «могу повлиять» и «не могу повлиять»;
- умеет выделить зону своей ответственности за достижение результата.

**Материалы для занятия**

Стикеры двух цветов на каждую группу по 4–6 человек, ручки, презентация, лист формата А1 с кругом контроля.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	5 мин	Постановка проблемы	Актуализировать знания, полученные на предыдущем занятии. Проблематизировать тему сегодняшнего занятия
2	25 мин	Подумай и ответь!	Создать условия для осознания своего отношения к трудностям, формулирования установок
3	20 мин	Круг контроля	Ознакомить с кругом контроля. Актуализировать личный опыт для укрепления жизнестойкости
4	10 мин	Подведение итогов	Подытожить занятие. Познакомить через домашнее задание со способом выявления своего контроля

**ХОД ЗАНЯТИЯ****1.****Постановка проблемы**

**Педагог.** Обращались ли вы к опыту работы с образом стресса в течение прошедшей недели? Поделитесь, пожалуйста, результатами. (Пауза для

ответов.) Узнали ли вы что-то новое про себя и про то, что помогает вам справляться со стрессом?

<sup>1</sup> Контроль как жизнестойкая установка представляет собой убежденность в том, что активные действия позволяют повлиять на результат происходящего. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым контролем ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь, так как активными усилиями влияет на ход событий в пользу реализации собственных ценностей и смыслов.



## 2.

### Подумай и ответь!

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие вопросы в своих тетрадях (*слайд*).

1. Как я обычно воспринимаю сложные ситуации? Какая первая эмоция/реакция у меня возникает при столкновении с ними?
2. Я скорее верю, что могу на что-то повлиять в жизни, или в то, что многое в моей жизни происходит без моей на то воли?
3. Бывает ли такое, что я сталкиваюсь с переживанием собственного бессилия в стрессовой ситуации? Когда такое случается?
4. Что помогает мне верить в то, что благодаря своей активности я могу справиться с проблемами?

#### Важные заметки

Прежде чем учащиеся начнут отвечать на предложенные вопросы, прочитайте их вслух и убедитесь, что всем понятен смысл. В случае необходимости объясните и приведите примеры.

По истечении 10 минут педагог предлагает учащимся в парах поделиться своими ответами и размышлениями и при необходимости дополнить свои ответы. Чтобы обсуждение в парах прошло эффективно, педагог предлагает следующее руководство (*слайд*).

- Установка слушателя: «Что в том, что человек мне говорит, затрагивает меня эмоционально / откликается во мне?»
- Слушатель может задавать уточняющие вопросы.
- Никто никого не оценивает и не критикует.

#### Вопросы для обсуждения

- Какие вопросы показались вам наиболее интересными?

- Есть ли какие-то выводы, которыми вы бы хотели поделиться со всеми?

После обсуждения педагог просит желающих поделиться установками по отношению к трудностям (ответы на вопрос 1) и тем, что помогает подросткам активно справляться с проблемами (ответы на вопрос 4). Ответы фиксируются на доске (*слайд*).

**Педагог.** Итак, к трудностям можно относиться по-разному и поведение в стрессовых ситуациях у людей тоже разное. От чего зависят наши установки? (Пауза для ответов.) От прежнего личного опыта, от того, что человек видит вокруг себя и воспринимает как правильное, от физического состояния и настроения в конкретный момент времени и т. д. Но для нас с вами сейчас важно не то, почему так, а то, как это в итоге влияет на самоощущение и результат. Можно думать, что ничего не получится, и не пытаться, а можно пробовать и иногда получать хороший результат. Посмотрите на этот рисунок (*слайды*): где находится человек с высокой жизнестойкостью, а где с низкой? (Пауза для ответов.) А где находитесь чаще всего вы? (Пауза для размышления.)

Хороший результат подкрепляет веру в себя, а неудача для некоторых подтверждает собственную беспомощность. Что же выбрать? (Пауза.) Это решать только вам. Однако точно следует задуматься о том, в каком случае вы справляетесь с трудностями лучше и легче. И ещё один важный вопрос: «На что я могу влиять, а что просто нужно принять к сведению?» Ответы на этот вопрос мы сейчас и поищем.



## 3.

### Круг контроля

**Педагог.** Представьте, что у вас завтра контрольная, вы очень хотите написать её без ошибок и очень волнуетесь. Что вы предпримите? (Пауза для ответов.) Скорее всего, все ваши действия будут направлены на то, чем вы управляете, т. е. на эмоциональное состояние — можно успокоиться, например выполнив дыхательную практику; мышление — подумать, что можно сделать для того, чтобы справиться с контрольной, распланировать подготовку; действия — сесть и ещё раз пересмотреть сложные темы, повторить формулы и т. д. Есть традиция у студентов перед сессией кричать в форточку: «Халява, приди!» Относится ли это к действиям, которые ведут к результату? (*Слайд*.)

Далее учащиеся объединяются в небольшие группы по 4–6 человек. Каждая группа получает стикеры.

**Педагог.** Подумайте, обсудите и запишите на стикерах одного цвета то, на что вы можете влиять, и на стикерах другого цвета — то, что от вас не зависит. На выполнение этого задания у вас 10 минут.

Пока подростки выполняют задание, педагог вывешивает на доску заранее заготовленный лист формата А1 с кругом контроля (*слайд*).

По истечении времени учащиеся приклеивают стикеры в соответствующие зоны листа и знакомятся с ответами своих одноклассников.



При необходимости ответы обсуждаются. Подростки делятся своими впечатлениями и размышлениями по поводу выполненного задания (*слайд*).


**Педагог.** Этот круг помогает нам, во-первых, понять, что именно мы можем контролировать, а что необходимо принять как данность и учитывать при выборе решения о дальнейших действиях. Во-вторых, является на-

поминанием об одном из эффективных способов управления собой в сложных ситуациях, а именно о выборе фокуса внимания. Что вы чувствуете, когда фокус внимания за пределами круга, когда вы сосредоточены на обстоятельствах, на которые никак не можете повлиять? (Пауза для ответов.) А если вы сфокусируетесь на действиях внутри круга? (Пауза для ответов.) Какой вывод из этого можно сделать? (Пауза для ответов.)

  **4.** Подведение итогов

**Педагог.** Наше занятие подходит к концу. Как вы себя сейчас чувствуете? Что вам запомнилось больше всего? В каких ситуациях вы можете попробовать применить круг контроля?

Напоследок хочется сказать, что часто даже небольшой шаг, всего одна ступенька могу влиять на нашу веру в себя, а значит, и на нашу способность справляться со стрессом, повышают жизнестойкость, усиливая ощущение контроля.

 Попробуйте каждый вечер в течение недели записывать в свою тетрадь те действия, которые вы совершили, потому что сами так решили. Может, это был выбор фрукта на завтрак, ручки для записи и т. п. Так вы сможете очертить свой актуальный круг контроля, т. е. увидеть то, на что вы сейчас влияете.

Какую жизнестойкую фразу мы можем сегодня записать как итог нашей встречи?

**Важные заметки**  
 Вы можете озвучить следующее утверждение: «Если я не могу повлиять на происходящее, я могу изменить к нему отношение, и это мне поможет сохранить спокойствие» — и предложить учащимся изменить эту фразу так, чтобы она понравилась большинству. Если эта фраза подойдёт в изначальном виде, они могут записать её именно так. Предложите в течение недели обращаться к этому утверждению и наблюдать за собой: как меняется состояние.

## Цель

Способствовать освоению эмоциональных стратегий совладания.

## Планируемые результаты

Подросток:

- может назвать сильные эмоции, вызванные сложными ситуациями;
- изучает способы управления сильными эмоциями.

## Материалы для занятия

Презентация, тетради, ручки, приложение к теме 10.

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	5 мин	Постановка проблемы	Актуализировать знания, полученные на прошлом занятии
2	10 мин	Сильные эмоции и я	Создать условия для обмена приёмами управления сильными эмоциями
3	20 мин	Я в домике	Создать условия для расширения у подростков репертуара практик совладания
4	15 мин	Глаза в глаза	Создать условия для расширения у подростков репертуара практик совладания
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для подведения итогов

## ХОД ЗАНЯТИЯ



### 1.

#### Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает им поделиться наблюдениями и размышлениями о своём круге контроля.

**Педагог.** Что мешает вам расширить свой круг контроля? (Пауза для ответов.)



### 2.

#### Сильные эмоции и я

**Педагог.** На наши решения и поступки влияют эмоции (*слайд*). Следовательно, управляя эмоциями, мы управляем и мышлением, и поведением. С этим мы сегодня и поработаем.

Какие эмоции, как правило, сопровождают сложные, неприятные, стрессовые ситуации? (Пауза для ответов.)

Педагог предлагает обратиться к квадрату эмоций (*слайд*).

**Педагог.** Покажите, пожалуйста, на квадрате, какими эмоциями сложнее управлять. (Пауза для ответов.) Вероятно, теми, что обладают высокой энергией, потому что тогда они как будто бы перекрывают нашу

способность мыслить рационально, и слабыми, потому что мы их часто даже не осознаём и находимся под их тихим влиянием. Кто-то при этом использует в качестве оправдания следующее объяснение, говоря волчьим языком<sup>1</sup>: «А не надо было меня злить!» Кто-то берёт ответственность за свои поступки на себя и ищет способы с этим справиться. Как вы справляетесь с сильными эмоциями?

Учащиеся в малых группах по 4–6 человек записывают приёмы, которые они используют сами и о которых слышали, но не пробовали сами.



**Педагог.** Бывает так, что справиться с сильными эмоциями не получается. Почему? (Пауза для ответов.) Потому что... не хочу. Потому что слишком больно: невозможно бежать, когда тебя придавило плитой. Потому что слишком страшно: далеко не все решаются на прыжок с парашютом. Потому что слишком несправедливо: трудно пожать руку тому, кто только что нанёс вам обиду, и т. д. Так бывает, и это нормально! Что же делать в случаях, когда эмоция оказывается сильнее моей воли? Оказывается, можно ненадолго спрятаться и отдышаться [10]. Как это сделать? (Слайды.)

- 1. Посмеяться.** Наверняка вы знаете, как это сделать. (Пауза для ответов.) Можно почитать смешные комиксы, посмотреть комедию, вспомнить анекдот или смешной случай, пообщаться с весёлым другом. Замечательный способ оставаться в контакте с реальностью и при этом избежать сильных переживаний — самоирония. Виллибальд Рух (профессор Цюрихского университета, специализируется на изучении природы юмора и его влияния на личность) утверждает, что умение смеяться над собой является чертой жизнерадостных людей, а жизнерадостный человек более устойчив к негативным событиям и легче преодолевает неприятности, реагируя на них с улыбкой [11]. Я знаю, что кто-то собирает весёлые картинки; возможно, вы тоже делитесь ими со своими друзьями.
- 2. Сосредоточиться.** В этом может помочь простая прогулка, когда ты направляешь своё внимание на то, что видишь или слышишь, на свои ощущения в теле во время ходьбы. Их лучше проговаривать,

По истечении 5 минут группы озвучивают свои варианты. Можно выяснить рейтинг способов управления.

### Вопросы для обсуждения

- Какие из перечисленных способов не решают проблему? Как вы думаете почему?
- Какие из перечисленных способов помогают достичь желаемого результата? Поясните механизм.

тогда будет проще сосредоточиться. Можно заняться чем-то, что требует полной включённости, например сыграть в шахматы или порешать сложные математические задачи.

- 3. Расслабиться.** Это помогает, потому что сильные эмоции вызывают напряжение в мышцах, соответственно, расслабляясь, мы переключаемся. Какие способы расслабления вы можете назвать? (Пауза для ответов.) Можно воздействовать непосредственно на тело: полежать, спокойно подышать, принять душ. А можно включить воображение: представить, как вы надуваете огромные мыльные пузыри, помещаете в них свои неприятные чувства и наблюдаете, как они уплывают далеко за горизонт.
- 4. Помечтать.** Давайте сделаем это вместе прямо сейчас. Начинаем думать так: «Если бы можно было получить всё, что захочешь...» Можно делать зарисовки в своей тетради. (Пауза для выполнения.)

**Педагог.** Спрятаться «в домике» вовсе не означает сбежать совсем и никогда не возвращаться. Способы такого побега нам тоже известны. Один из них описал Антуан де Сент-Экзюпери в «Маленьком принце» (слайд).

### Вопросы для обсуждения

- От какой эмоции пытается «сбежать» пьяница?
- Насколько эффективна эта стратегия? Объясните свой ответ.
- Какие ещё неконструктивные способы разрешения проблем вы можете назвать?

<sup>1</sup> Речь идёт о метафоре, используемой в ненасильственном общении Розенберга. Учащиеся знакомы с ней по модулю «Я и Ты».



## 4.

### Глаза в глаза

**Педагог.** Иногда лучший способ справиться не только с сильной эмоцией или чувством, но и самым неприятным состоянием — это посмотреть ему в глаза.

Вспомните какие-нибудь неприятные эмоции, чувства или состояния, не слишком сильные, но с которыми вам хотелось бы прояснить отношения. (Пауза.)

Теперь представьте их в виде живого существа. Можно даже закрыть глаза, а можно зарисовать его в своих тетрадях — кому как легче. (Пауза.)

И взгляните этому существу в глаза с желанием понять, какому подарку он был бы сейчас рад, в чём его ключевая потребность прямо сейчас. (Пауза.)

Мысленно подарите ему нечто, что ему было бы очень приятно получить. Если это мыш, то поделитесь сыром, огненному дракону предложите мороженое и т. д. (Пауза.)

Продолжайте ещё какое-то время смотреть на него. (Пауза.)

Поделитесь, пожалуйста, своими эмоциями, ощущениями, мыслями.

## 5.

### Завершение



Педагог предлагает сформулировать жизненную фразу по итогам занятия.

Учащиеся записывают фразу/фразы в свою тетрадь.



Педагог раздаёт упражнения для восстановления эмоционального равновесия (см. приложение к теме 10).



Наблюдая за собой на этой неделе, обратите внимание на то, какие стратегии вы чаще выбираете, чтобы справиться с эмоциями: «Я в домишке» или «Глаза в глаза». Насколько используемые вами приёмы помогают вам справляться с проблемами? Ведите короткие записи наблюдения в своей тетради. Можете делать там зарисовки.



**Цель**

Создать условия для понимания роли поддержки в сложных ситуациях.

**Планируемые результаты**

- Подросток:
- получает игровой опыт взаимоподдержки;
  - умеет выражать поддержку разными способами;
  - собирает банк способов поддержки.

**Материалы для занятия**

Бумажный скотч для игры «Пробасть», листы бумаги формата А4, ноутбук, проектор, м/ф «Ёжик», ручки, тетради.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	15 мин	Постановка проблемы	Создать дружелюбную атмосферу. Способствовать вовлечению подростков во взаимодействие, активному обмену опытом и размышлениями по теме
2	15 мин	Пробасть	Создать условия для сплочения коллектива через оказание поддержки в игровой ситуации
3	15 мин	Ты справишься!	Способствовать преодолению барьера перед выражением поддержки
4	15 мин	Банк способов поддержки	Создать условия для расширения представлений подростка о поддержке через обмен опытом
5	5 мин	Подведение итогов	Подвести итоги занятия, вывести жизнестойкое убеждение

**ХОД ЗАНЯТИЯ**



**1.**

**Постановка проблемы**

Педагог приветствует учащихся и предлагает им поделиться наблюдениями за своими стратегиями справляться с сильными эмоциями. Это чаще «Я в домике» или «Глаза в глаза»? Пробовали ли они использовать непривычную стратегию поведения? Какой результат они получили?

Педагог предлагает к просмотру мультфильм «Ёжик».

**Вопросы для обсуждения**

- Какие эмоции у вас вызвал этот мультфильм?
- Как бы вы сформулировали основную идею мультфильма одним предложением?

**Педагог.** Мы с вами много говорили про стресс, про то, как с ним справляться, про жизнестойкость, контроль, пополняли список способов и стратегий

справляться с проблемами. Но есть ещё кое-что, без чего порой бывает не просто трудно, но почти невозможно преодолеть возникшие преграды. Именно поэтому для реализации проектов люди ищут единомышленников. (Пауза для реакции.) Это поддержка других людей. Вспомните ситуации, в которых только благодаря другим вы спра-

вились с навалившимся грузом. (Пауза.) И ситуации, когда вы сами были в числе помощников. (Пауза.)

Знакома ли вам африканская пословица: «Хочешь идти быстро — иди один, хочешь идти далеко — идите вместе»? Как вы её понимаете? Подтвердите свой ответ примером. (Пауза для ответов.)



## 2.

### Пропась

#### Подготовка к упражнению

Наклейте на полу с помощью бумажного скотча прямоугольник, шириной в человеческую ступню, длиной, чтобы в ряд могли встать человек 7–8 (одна группа). Таких прямоугольников нужно приготовить 4–5 на каждую группу, в зависимости от количества участников.

**Педагог.** Представьте, что вы стоите на доске над пропастью. Ваша задача: перебраться на твёрдую землю, но движение начинает последний и проходит через всех, т. е. в итоге он становится первым. Потом двигается уже следующий последний, чтобы стать первым, и т. д. Нельзя наступать на пол вне доски — это значит, что вы упали. Необходимо как можно быстрее, не потеряв ни одного человека, выполнить задание и потом сойти с доски на твёрдый пол.

#### Важные заметки

Например, участвуют семь человек. Они стоят в таком порядке: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Первый ход: седьмой человек переходит через всех и встаёт рядом с первым: 7, 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Второй ход: шестой человек переходит через всех и встаёт впереди седьмого: 6, 7, 1, 2, 3, 4, 5.

Третий ход: пятый человек делает то же самое: 5, 6, 7, 1, 2, 3, 4. И так до конца.

Четвёртый ход: 4, 5, 6, 7, 1, 2, 3.

Пятый ход: 3, 4, 5, 6, 7, 1, 2.

Шестой ход: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 1.

Последний ход: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Всё, задание выполнено.

#### Вопросы для обсуждения

- Что в этом упражнении было для вас самым сложным? Как вы с этим справились или пытались справиться?
- Что было сильной стороной вашей группы? Что у вас точно получилось?
- В чём бы вам хотелось стать сильнее, лучше?
- Чувствовали ли вы поддержку друг друга? В чём она проявлялась?

**Педагог.** Это упражнение мы делали, чтобы ощутить, как важна взаимоподдержка, как важно, чтобы рядом кто-то был, и как важно, чтобы кто-то не дал упасть. Эта пропасть, через которую вы проходили, — метафора сложной ситуации, которую мы ощущаем как угрозу.

## 3.

### Ты справишься!

Педагог предлагает собрать слова и фразы поддержки. Каждый записывает их сначала у себя.

**Педагог.** А теперь протестируйте эти слова и фразы на себе, представьте, что они обращены к вам. Что вы чувствуете тогда? Отметьте в списке те, которые вас действительно делают сильнее, увереннее в себе. (Пауза для выполнения.)

Далее педагог просит вынести все слова на доску, также можно воспользоваться интернет-ресурсами и собрать облако слов.

**Педагог.** Кроме вербального, есть ещё и язык жестов. Какие жесты, позы, движения тоже свидетельствуют о поддержке? Повернитесь лицом друг к другу в парах и попробуйте выразить поддержку без слов. Тот, кому демонстрируется поддержка, дайте обратную связь: действительно ли то, что демонстрирует партнёр, вами воспринимается как поддержка? (Пауза.)

**Педагог.** Кому-то в некоторых случаях достаточно моральной поддержки, а кому-то иногда важна поддержка действием или информацией. Все мы разные, это надо учитывать.

## 4.

### Банк способов поддержки

Педагог проводит мозговой штурм, в ходе которого ученики называют все ответы, которые приходят им в голову. Ответы фиксируются на доске.

Примеры вопросов (можно взять какой-то один, если группа активно отвечает, и привлечь другие, если ответов недостаточно для формирования банка):

1. Как ты поддерживаешь друга, если он (она) грустит?

2. Как ты поддерживаешь друга, если у него (у неё) не получается что-то по учёбе?
3. Какая поддержка чаще всего нужна тебе?

Правило: не критиковать друг друга.

Итог: групповой вклад в «банк поддержки». Каждый может сделать себе фото такого списка способов поддержки, которыми пользуется данная группа.



## 5.

### Подведение итогов

**Педагог.** Педагог предлагает сформулировать жизнестойкую фразу по итогам проведённого занятия.

Учащиеся записывают фразу/фразы в свою тетрадь.

## Цель

Способствовать закреплению приёмов управления собой в сложных ситуациях.

## Планируемые результаты

Подросток:

- в игровой ситуации вспоминает разные приёмы и способы управления собой в сложных ситуациях;
- получает поддержку от одноклассников, укрепляет веру в себя.

## Материалы для занятия

Чистые листы для описания проблем для каждого участника, ручки.

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	15 мин	Постановка проблемы	Создать дружелюбную атмосферу. Способствовать активному обмену опытом и размышлениям по теме
2	15 мин	А что ещё?	Создать условия для активного вовлечения учащихся. Способствовать развитию творческого мышления
3	15 мин	Как тебя поддержать?	Способствовать осознанию своих потребностей в поддержке и снятию барьера перед просьбой о помощи
4	10 мин	Мысли в поезде	Ознакомить с упражнением для снижения тревоги и беспокойства
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для формулирования личного отношения подростков к теме

## ХОД ЗАНЯТИЯ



### 1.

### Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает им поделиться своими наблюдениями и размышлениями о поддержке: поддержали ли они кого-нибудь,

поддержал ли их кто-нибудь, как это было, что они при этом чувствовали?



### 2.

### А что ещё?

Педагог предлагает учащимся объединиться в небольшие группы и за пять минут придумать как можно больше вариантов использования не по прямому назначению простого карандаша.

По истечении времени подростки зачитывают свои варианты. Потом выбирают самый неожиданный ответ, самый оригинальный и самый смешной.

**Педагог.** Чем вы только что занимались? Вы упражнялись в креативности, умении найти нестандартное решение, что позволяет человеку лучше решать задачи, реагировать на изменения и справляться с возникающими сложностями. Как вы думаете, как это может помочь в сложных ситуациях? (Пауза для ответов.)

Это тренируется! Просто нужно делать это регулярно. Например, возьмите себе за правило каждый день за завтраком искать варианты необычного использования какого-то предмета, который попадётся вам на глаза. Когда это станет привычкой, было бы

интересно узнать, стали ли вы находить больше вариантов решения проблем.

### Важные заметки

Ещё больше заданий на развитие творческого мышления вы найдёте в приложении к теме 12 (Творческие задания). Их можно распечатать и раздать подросткам или разослать файл в чате. Если эта тема покажется им интересной, можно организовать небольшой чемпионат или фестиваль творческого мышления.



## 3.

### Как тебя поддержать?

**Педагог.** Как вы думаете, что мотивирует человека оказывать поддержку другому? (Пауза для ответов.)

Представьте себе человека, который вас очень любит и ценит и хочет знать, как ему поддерживать вас. Что вы можете рассказать ему?

### Важные заметки

Эти вопросы позволяют ученику задуматься о своём опыте и проанализировать, какие способы поддержки ему подходят. Неправильно оказанная поддержка может усугубить переживание стресса. Именно поэтому знание о том, какая нужна поддержка, очень важно в сложной жизненной ситуации — оно позволит не замкнуться в себе, а объяснить близким, чем они могут действительно помочь. Также это позволяет вспомнить, какие способы поддержки учащиеся уже знают и могут назвать.

**Педагог.** Напишите, пожалуйста, на листочке, как вас правильно поддерживать. Возможно, кого-то нужно обнять, кого-то не беспокоить и дать возможность побыть в тишине, кому-то надо положить руку на плечо, а кому-то важно услышать поддерживающие слова, причем у каждого они будут свои. А кому-то нужно просто поговорить о чём-то весёлом или грустном с друзьями.

Если вам в голову сейчас приходят какие-то на первый взгляд очевидные способы, пусть вас это не смущает, они и правда могут совсем простыми. Главное, что это работает.

### Важные заметки

Если ученикам сложно вспомнить и выписать подходящие им способы поддержки, вы можете предложить обсудить это в малых группах, поскольку мысль одного ученика может натолкнуть другого на ценные размышления. Также вы можете добавлять в обсуждение свои способы поддержки.

**Педагог.** Ещё раз перечитайте свой список. Как вы думаете, знают ли ваши близкие о том, как вас лучше поддержать?

Как бы вы могли сообщить им о том, как вас поддерживать? Представьте прямо сейчас эту картину. Что вы им скажете? (Пауза для размышления.)

Вы можете показать им лист и рассказать о нашем занятии, или просто в сложной ситуации вы можете прямо сказать, что вам станет легче, если вам, например, скажут, что в вас верят или что сейчас, в этой сложной ситуации, вас нужно обнять.

А теперь ещё раз посмотрите на листочек. На самом деле, там написано не только про то, как вас могут поддержать другие, но и про то, как можете поддержать себя вы сами. Вы можете смотреть на этот листочек, когда ощущаете, что вам нужна поддержка, обращать это к себе и делать что-то из этого или просить об этом близкого. Вы можете себя похвалить, прогуляться, попросить близкого человека вас обнять или даже обнять себя сами. Последнее может прозвучать странно и непривычно, однако это может для кого-то оказаться эффективным способом.

## 4.

### Мысли в поезде

**Педагог.** Бывает так, что, что бы ты ни делал, никак не удаётся переключиться и успокоиться. А виной всему «умственная жвачка». Как же освободиться от назойливых мыслей? Для начала необходимо

осознать, что ты постоянно думаешь о проблеме, заклиниваешься на ней, но это не приводит к её разрешению, а только раздувает тревогу. Следующее упражнение поможет вам остановить этот мучитель-

ный процесс, остановить «умственную жвачку» и вернуться в реальность.

Часто, когда мы смотрим кино, нам кажется, что герой делает какую-то глупость, так и хочется закричать ему: «Ну зачем ты это делаешь?! Не надо так! Это же очевидно!». Нам это очевидно потому, что мы смотрим со стороны, не находимся внутри этой ситуации и можем реалистично её оценить и спокойно рассчитать зону нашего контроля и варианты наших действий.

Именно так мы попробуем взглянуть на собственную проблему — как в кино. Сядьте удобно и сосредоточьтесь.

- Представьте, что едете в поезде и смотрите в окно. Вы видите, как мимо проносятся деревья и дома, как люди идут по своим делам.
- Представьте, что эти образы — люди, места и предметы, которые вы видите, — на самом деле мысли в вашей голове. Представьте, что ваши мысли — просто города, через которые вы проезжаете на поезде в этом путешествии.
- Обратите внимание, какие мысли вызывают эмоциональный отклик, а какие нет. Гнев может кричать: «Ненавижу эти контрольные! Кому вообще нужна школа?» Тысячи мыслей крутятся в голове каждый день, например: «Что мама приготовит на ужин?», «О, красная машина», «Мой нос сегодня

кажется таким большим», «Собирается дождь», «Мои друзья меня не любят». Наблюдайте за ходом этих мыслей, как будто смотрите на них из окна поезда.

- Замечайте, как даже самые сильные мысли и эмоции в конце концов исчезают, будто город растворяется вдаль. Поскольку вы едете в поезде, то не можете сойти, чтобы прогуляться по городу или пообщаться с людьми. Ваша задача — просто сидеть и наблюдать за пейзажем.

Педагог интересуется самочувствием участников и предлагает желающим поделиться своими впечатлениями от упражнения: что получилось, что было трудно, как изменялось состояние в процессе выполнения.

**Педагог.** Это упражнение вы можете делать каждый раз, когда у вас есть какая-то назойливая мысль, которая вас беспокоит, или когда вы испытываете негативную эмоцию, которая никак не отпускает вас.

### Важные заметки

В приложении к теме 12 (Метафора) вы найдёте упражнения, которым вы можете научить подростков, а также их можно практиковать на уроке.



## 5.

### Подведение итогов

**Педагог.** Назовите, пожалуйста, новый способ самоподдержки и самопомощи, который вы узнали сегодня, и ситуацию, когда это может вам пригодиться.



На следующее занятие я прошу вас обязательно принести свои тетради. Они понадобятся не для проверки, а для выполнения некоторых заданий и упражнений. Также можно будет провести ревизию того, что вы узнали про себя, про то, как себя поддерживать и стать более эффективным.

## Цель

Создать условия для обобщения полученных знаний и укрепления веры в себя и свои силы.

## Планируемые результаты

Подросток:

- актуализирует знания, полученные в ходе изучения модуля;
- применяет технику самоподдержки «Письмо самому себе»;
- оценивает свои достижения.

## Материалы для занятия

Бумага, тетради, ручки, конверты, бланки с вопросами из приложения «Оценка», стикеры, презентация.

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Кратко вспомнить пройденные темы
2	10 мин	Жизнестойкость – это...	Собрать знания о каждом ученике, которые были получены в ходе изучения модуля, и обобщить
3	15 мин	Письмо	Организовать написание писем поддержки друг другу
4	10 мин	Шуточный тест	Поддержать мотивацию к саморазвитию и самопознанию
5	10 мин	Подведение итогов	Поздравить с окончанием курса

## ХОД ЗАНЯТИЯ



### 1.

#### Постановка проблемы

**Педагог.** Наш курс подходит к концу, пришло время подвести итоги. Давайте вспомним, о чём мы говорили на нём? Что вам особенно запомнилось?

Педагог предлагает обсудить стихотворение А. Ахматовой «Два облака не делают погоды...» (слайд).



### 2.

#### Жизнестойкость – это ...

Педагог предлагает учащимся продолжить предложение: «Жизнестойкость для меня – это...»

Каждый участник получает по три стикера для ответов: одно слово – один стикер. (Пауза для выполнения.)

**Педагог.** Давайте я начну. Моё слово ... . Наклею его вот сюда. У кого есть слово или слова, которые близки по смыслу к этому слову? Приклейте, пожалуйста, их рядом.

У кого совсем другое слово?



Следующий стикер приклеивается чуть в стороне от первой группы слов, и по тому же принципу похоти рядом с ним размещаются другие слова.

Если у кого-то остались слова, но они не подходят, на ваш взгляд, ни к одной из этих групп, приклеивайте их вот сюда...

## Важные заметки

После этого упражнения будет уместным провести повторную диагностику с использованием приложения «Оценка. Итог». После того как подростки ответят на вопросы, раздайте их первичные ответы для сравнения. Предложите им поделиться выводами и результатами обучения.



## 3.

### Письмо

**Педагог.** На наших занятиях мы много взаимодействовали, помогая друг другу понять себя и друг друга. Надеюсь, что поддержка, которую вы оказывали здесь друг другу, сделала вас сильнее, устойчивее. Но бывает, что в какой-то момент ты можешь оказаться один, и тогда единственный человек, который может тебя поддержать, — это ты сам. И тогда вряд ли нам поможет внутренний критик или саркастический шутник. Обратитесь к той части себя, которая умеет поддержать. Напишите письмо самому себе, как если бы его написал воображаемый друг, который любит вас безусловно и принимает таким, какой вы есть.

Представьте, что этот друг знает про вас абсолютно всё: все особенности характера, привычки, поступки, которыми вы гордитесь и за которые стыдно до сих пор. Что бы этот друг сказал? Какими словами бы выразил поддержку? Постарайтесь наполнить письмо его принятием, добротой, заботой и желанием, чтобы вы были здоровы и счастливы.

**Педагог.** Перечитайте письмо и ощутите внутри себя тепло и поддержку. (Пауза.) Написанное письмо нужно запечатать в конверт и открыть, когда вы будете нуждаться в поддержке.



## 4.

### Шуточный тест

Педагог предлагает учащимся ответить на вопросы шуточного теста (см. приложение «Каков я в деле жизнестойкости?»), по результатам которого каждый

получает статус бакалавра, мастера или эксперта жизнестойкости.

## 5.

### Подведение итогов

Педагог благодарит каждого учащегося за вклад и вручает дипломы об окончании модуля, в котором отмечена важная деталь об ученике, чем он запомнился, отличился. Каждому при этом предоставляется слово.

После вручения дипломов педагог делится своими мыслями, чувствами, выражает надежду на то, что все учащиеся продолжат развиваться, будут регулярно использовать полученные на занятиях знания.

## Важные заметки

Оформление дипломов вы можете сделать каким угодно. Это может быть диплом на листе А4, это может быть книжечка с названием «Паспорт жизнестойкого, имя, фамилия» или с другим названием. В этом финальном документе необходимо записать то хорошее, что было замечено в процессе занятий и что кажется важным оставить подростку как напоминание о его силе. Например: «Петя умеет опираться на свои сильные стороны и находить сильные стороны другого человека, креативно разрешает сложные ситуации, быстро овладел информацией и начал её использовать».





# СЦЕНАРИИ

МЕРОПРИЯТИЙ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
И ДЕТЕЙ

# ИГРОВОЕ ЗАНЯТИЕ – КВЕСТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «ПОДГОТОВКА СЕКРЕТНЫХ АГЕНТОВ»

## Цель

Организовать пространство для переосмысления и присвоения подростками полученного в рамках модуля опыта.

## Планируемые результаты

Подростки занимают активную и авторскую позицию по отношению к процессу управления собой – хотя и могут передавать свои знания и опыт другим людям.

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	15–20 мин	Обсуждение задач квеста	Передать подросткам ответственность за процесс организации и подготовки квеста, распределить задачи и функции между всеми участниками группы
2	45 мин	Разработка сценария квеста	Организовать процесс работы над сценарием квеста, помочь подросткам использовать максимальное количество полученных в рамках модуля знаний и умений в области управления собой
3	45 мин	Подготовка станций квеста	Помочь подросткам организовать и подготовить задания для станций квеста
4	По ситуации	Подготовка к проведению квеста	Решить организационные и административные вопросы по проведению квеста, договориться с администрацией школы о проведении мероприятия (время, место, участники). Помочь подросткам подготовить приглашение участников, подготовить помещение для квеста
5	60 мин	Проведение квеста	Оказать подросткам поддержку во время проведения квеста
6	20–30 мин	Рефлексия и парковка идей	Помочь подросткам осознать, проанализировать и присвоить опыт, полученный в деятельности по подготовке и проведению квеста

## Важные заметки

Вместе с подростками придумайте, разработайте сценарий квеста «Управляю собой». Это могут быть станции, на которые приходят небольшие группы участников и обучаются тем или иным техникам из пройденного курса.

Пример такого сценария дан ниже, но так как основной целью данного игрового занятия является присвоение подростками ответственной позиции по от-

ношению к процессу саморегуляции, то очень важно, чтобы сами ребята чувствовали себя авторами квеста. Поэтому лучше, если и сценарий они придумают сами. Процесс создания квеста является наиболее важной частью данного процесса.

Конечно, подросткам самим сложно будет придумать весь квест, поэтому педагогу важно оказывать им помощь при подготовке, поддерживать, иногда направлять и делать вместе с ними то, с чем они не могут справиться сами.

# 1.

## Обсуждение задач квеста

**Педагог.** Мы с вами прошли большой путь, многое узнали, попробовали и стали гораздо лучше понимать, как управлять собой в стрессовых ситуациях.

Сейчас у нас есть возможность продвинуться ещё дальше — поделиться своими знаниями и умениями с другими людьми. Как вы думаете, с кем мы можем поделиться и как это сделать?

Один из возможных вариантов — это организовать квест. Кто любит квесты? Кто уже участвовал в квестах? В каких? Что вам понравилось? Какие умения и навыки вы тренировали, проходя квесты? Вы когда-нибудь создавали квест сами? Кто хотел бы попробовать себя в организации и проведении

квеста для наших родителей и ребят из младших классов?

Итак, наша задача — придумать квест на тему управления собой, чтобы нам было интересно проводить, а участникам — проходить его.

Расскажите подросткам, где и когда может проходить квест, как к нему готовиться, какие призы следует выбрать для участников. Объясните структуру квеста: разные станции, которые могут проходить одновременно или по очереди несколько групп участников. Спросите, кому чем интереснее было бы заниматься: придумывать сценарий, приглашать участников, готовить материалы для станций, участвовать в оформлении или чём-либо ещё.

# 2.

## Разработка сценария квеста

Для современных подростков квест является знакомой формой игрового процесса. Так устроено большинство компьютерных игр, реальных квестов в специальных пространствах, куда можно прийти поиграть с друзьями.

Сюжет квеста должен быть выстроен на актуальной, интересной для ребят теме, которую они выбирают самостоятельно в процессе обсуждения.

Это может быть квест, связанный с Гарри Поттером и школой Хогвардс, подготовкой космонавтов для освоения Марса или полицейской академией. Если подростки не могут договориться об интересной для всех теме, воспользуйтесь идеей квеста-испытания по подготовке секретных агентов, сценарий которого описан ниже.

# 3.

## Подготовка станций квеста

Рекомендуется организовать 6 станций квеста, тогда в игре могут принимать участие одновременно 6 групп участников, от 5 до 10 человек в каждой группе. Но если у подростков будет желание, можно организовать большее количество станций.

Для организации квеста нужно не менее 18 человек. Договоритесь с подростками о распределении ролей. Для проведения активности на каждой станции надо разбиться на небольшие группы. Необходимо выбрать «проводников» (6 человек, по одному для каждой группы участников квеста). Они присоединяются к группе и сопровождают её всё время игры, следят за графиком и маршрутом передвижения, отвечают на вопросы, поддерживают участников. За работу на каждой станции от-

вечают 2–3 человека (их называют «мастера»). Они готовят упражнения и придумывают, как будет этому учить участников квеста, «мастера» находятся на станциях и проводят активности с участниками квеста.

Время пребывания на одной станции — 10 минут. Для групп — участников квеста надо подготовить маршрутные листы и указать последовательность прохождения станций, рассчитать график передвижения. За каждое пройденное испытание группа получает карточку или определённый символ (шарик, значок и т. п.). В случае успеха, если все испытания пройдены, группа получает суперприз, например торт, сертификат на что-то приятное, какой-то бонус (возможность).

## 4.

### Подготовка к проведению квеста

Педагогу нужно заранее согласовать с администрацией школы место и время проведения мероприятия. Квест может проводиться в рамках какого-то большого школьного события (дня открытых дверей,

дня самоуправления, дня здоровья, туристического слёта и др.).

Хорошо, если будет возможность наградить призами участников и организаторов квеста.

## 5.

### Проведение квеста

Во время проведения квеста педагог помогает подросткам, оказывает им эмоциональную поддержку. Важно соблюдать последовательность передви-

жений участников между станциями и следить за временем их нахождения на станции, чтобы не нарушился общий график квеста.

## 6.

### Рефлексия и парковка идей

#### Вопросы для рефлексии

- *Что понравилось при проведении квеста?*
- *Получилось ли поделиться интересными инструментами управления собой? Какими?*
- *Что не получилось сделать? Почему?*
- *Что бы вы хотели сделать по-другому, если бы делали такой квест ещё раз?*
- *Какой важный опыт получил каждый из вас за всё время подготовки и проведения квеста?*

## ПРИМЕРНЫЙ СЦЕНАРИЙ КВЕСТА «ПОДГОТОВКА СЕКРЕТНЫХ АГЕНТОВ»

**Ведущий.** Ваша группа рассматривается в качестве кандидатов для выполнения секретной миссии. Для того чтобы вас выбрали, вы должны продемонстрировать ряд умений и способностей, необходимых секретному агенту: наблюдательность, внимательность и стрессоустойчивость — способность действовать

в условиях полной неопределённости, непредсказуемости и опасности.

Продемонстрировать свои способности группа может, пройдя несколько испытаний.

Если большинство из них будет пройдено, каждый участник группы получит диплом суперсекретного агента.

#### Станция

## 1.

### Как не потерять самообладание

**Ведущий.** Одно из самых главных качеств секретного агента — самообладание. На этом этапе вы должны продемонстрировать свою способность выполнять задание, несмотря на внешние помехи. Выбирайте, кто из вас будет демонстрировать нам своё умение не отвлекаться.

«Мастера» станции проводят с группой игру. Для неё нужны ведущие, один наблюдатель, который будет следить, чтобы никто не отвлекался, и один тайм-кипер для отслеживания времени.

Одновременно в игре может участвовать 5–6 игроков.

Инструкция для игроков — переписывать красиво таблицу умножения, так чтобы все чётные числа были написаны красным, нечётные — зелёным, и не отвлекаться на посторонние факторы.

Инструкция для ведущих — делать всё что угодно, чтобы отвлечь игроков, кроме физических прикосновений и обидных высказываний.

Как только наблюдатель замечает, что игрок отвлёкся от переписывания, он выводит его из игры. Тайм-кипер делает запись, сколько продержался каждый игрок.

Станция

2.

## Как сохранять устойчивость

**Ведущий.** Секретный агент должен обладать суперустойчивостью, чтобы никакие помехи не могли сдвинуть его с пути к цели. Давайте выберем из вас того, кто обладает наибольшей устойчивостью, и он сразится с нашим «мастером».

Сначала проводится турнир по игре «Самурайские ладушки» (см. занятие 3) внутри группы. Затем победитель соревнуется с одним из ведущих — «мастером». Если участник группы победил «мастера» в трёх из пяти подходов, то считается, что группа прошла испытание.

Станция

3.

## Как быстро привести себя в рабочее состояние

**Ведущий.** Секретный агент должен уметь быстро приходить в себя после любой неудачи или ошибки. Сделайте несколько упражнений, которые предложат вам наши «мастера».

Можно выбрать несколько подходящих заданий, например: «5-4-3-2-1», «Двигать пальцами» из приложения к теме 5 (Простые инструменты совладания со стрессом), а также выполнить другие упражнения из этого приложения.

Испытание считается пройденным, если группа улучшает свой результат, у всех участников получается следовать инструкции «мастера».

Станция

4.

## Как понимать, что с тобой происходит

**Ведущий.** Секретный агент должен знать, что происходит в его мозге, чтобы уметь управлять своим состоянием. Вы сейчас узнаете о процессах в головном мозге. Постарайтесь запомнить как можно больше информации и правильно ответить на вопросы «мастеров».

Группа просматривает видео «Откуда у нас эмоции?»<sup>1</sup>. После этого ведущие задают несколько вопросов, например: «Благодаря каким нейромедиаторам мы испытываем чувство счастья?» (можно пользоваться таблицей из приложения к теме 6).

Испытание считается пройденным, если группа правильно ответила на большую часть вопросов.

Станция

5.

## Как самому себя вооружить

**Ведущий.** Секретный агент должен уметь сконструировать то, что ему необходимо, из любых материалов. Сможет ли ваша группа сделать из того, что есть у наших «мастеров», инструмент для изменения психологического состояния?

Участники группы делают мячики-антистресс из подготовленных материалов под руководством «мастеров» (инструкцию см. в приложении к теме 4). Испытание считается пройденным, если в группе сделано несколько мячиков. Рекомендуется делать один мячик на двух или трёх человек.

<sup>1</sup> URL: <https://disk.yandex.ru/i/kz6pZ1OWZjTYjw> (дата обращения: 11.06.2023).



**Ведущий.** Секретный агент должен обладать способностью быстро переключаться с одного действия на другое, уметь расслабляться и концентрироваться. Посмотрим, получится ли это сделать у вас.

«Мастера» проводят для группы любую из знакомых игр. Для небольшой группы можно использовать игры «Летел лебедь», «Телетайп», «Биди-биди-боб», «Слон, жираф и крокодил» (см. приложение «Описание игр»).

Эта станция скорее для разрядки и удовольствия, поэтому испытание считается пройденным, если все участвовали в игре.

# ВСТРЕЧА С РОДИТЕЛЯМИ

## Цель встречи

Способствовать заинтересованному участию родителей в общении по содержанию модуля и осознанию собственной роли в развитии навыка управления собой у подростков.

## Необходимое время

50 минут.

## Планируемые результаты

Родители:

- знакомятся с целями и содержанием модуля;
- осознают свою ответственность за формируемую модель поведения своих детей;
- понимают, что формирование навыков управления собой у подростков требует самостоятельной работы и поддержки этого процесса со стороны родителей.

## Оборудование и материалы

Доска или флипчарт для записей, маркеры, проектор и ноутбук, видеофрагмент эксперимента<sup>1</sup>, фломастеры, разноцветные стикеры.

## ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	2–10 мин	Приветствие	Создать свободную и непринуждённую атмосферу. Познакомиться с родителями и познакомить их друг с другом
2	20 мин	Цели и содержание модуля	Рассказать родителям о целях и содержании модуля
3	15 мин	Просмотр видеозаписи эксперимента и обсуждение	Создать условия для осознания важности поддержки родителями своих детей в развитии навыков, над которыми подростки будут работать в течение модуля
4	5 мин	Парковка идей	Организовать обратную связь участников

## Подготовка

До собрания разошлите родителям пригласительные письма (см. Приложение «Письмо родителям») принятым у вас в школе способом. Таким образом вы не только оповестите их о предстоящей встрече, но и заранее введёте их в курс дела. А значит и те, кто не смогут присутствовать будут знать, чему посвящён предстоящий курс.

В том же приложении есть «Письмо подросткам», которое тоже ждёт своего адресата. Желательно, чтобы учащиеся получили его до начала занятий.

Поскольку это письма, а не объявления, не забудьте вписать имена получателей в оба текста!

<sup>1</sup> Эксперимент по социальному научению Альберта Бандуры.



## 1.

## Приветствие

**Педагог.** Чтобы достичь успеха в жизни и чувствовать себя счастливым, необходимо уметь ставить цели, достигать их, а также справляться с трудностями. Наш курс направлен на развитие способности справляться

с трудностями. Так как это не обычный школьный предмет, занятия тоже будут проходить не совсем привычно для подростков. Мы будем разговаривать, рассуждать, обсуждать, играть, выполнять упражнения.



## 2.

## Цели и содержание модуля

Спросите у родителей, как они понимают слово «жизнестойкость». Выслушайте 3–4 мнения и запишите ответы на доску. Затем познакомьте родителей с определением понятия «жизнестойкость». Жизнестойкость — способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности. Жизнестойкость помогает личности преобразовать различные трудности в новые возможности вопреки внешним давлениям и угрозам.

Предложите родителям высказать своё мнение, почему важно развивать навык жизнестойкости. Познакомьте их с целями и содержанием модуля. Узнайте, всё ли понятно, и предложите задать вопросы.

**Важные заметки**

Раскрывая тему модуля, вы можете использовать слайды к соответствующим темам о жизнестойкости и стрессе и материалы из введения к модулю.



## 3.

## Просмотр видеозаписи эксперимента и обсуждение

Педагог демонстрирует родителям видеофрагмент эксперимента (начиная с 120 секунды), предварительно ознакомив с контекстом.

**Педагог.** Теория социального научения Альберта Бандуры убедительно доказывает, что дети учатся не только на своём опыте, но и на моделях, которые видят вокруг. Была проведена серия экспериментов. Детей разделили на три группы. Одна группа наблюдала, как экспериментатор бьёт куклу и его за это хвалят. Другая группа наблюдала, как экспериментатор бьёт куклу и потом его наказывают. Третья группа наблюдала, как экспериментатор бьёт куклу и последствий для него не было.

После этого детям предлагали поиграть в той же комнате, где находился до этого взрослый экспериментатор. Дети из групп 1 и 3 полностью копировали

поведение экспериментатора, дети из группы 2 опасались подходить к кукле и играли с другими игрушками.

**Вопросы для обсуждения**

- Как вы можете объяснить такое поведение ребёнка?
- Какие выводы мы, как родители, можем сделать из этого эксперимента?
- Как вы можете поддержать ваших детей в развитии навыков саморегуляции?

В процессе обсуждения фиксируйте на доске основные позиции. Подчеркните, что демонстрация саморегуляции со стороны родителей будет хорошей мотивацией для развития этого навыка у подростков. Завершить можно высказыванием Э. Фромма и Ф. Достоевского о деятельной любви (слайд), как непременном условии личностного развития ребёнка.

## 4.

## Парковка идей

Этот этап проводится в том же формате, что и в занятиях для подростков: родители фиксируют на заранее подготовленном листе своё мнение.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## ПРИЛОЖЕНИЕ «ПИСЬМА»

### Письмо подросткам

*Привет, дорогой подросток!*

Мы много работаем с подростками и знаем, как непросто бывает в жизни. Происходят разные ситуации, меняется твоё тело, твои мысли и ты сам(а) тоже меняешься! А ещё кажется, что весь мир вокруг меняется и сегодня от тебя требуют гораздо больше, чем вчера. Жизнь становится всё интереснее и при этом всё сложнее: усложняется учёба, меняются отношения с родителями и друзьями, меняется взгляд на этот мир и тебя самого (саму).

Жизнь ставит перед нами много задач, с которыми приходится справляться. Все люди это проходят, но все проходят разное.

Не сдавайся! Слушай себя, меняй то, что хочется менять. Это бывает сложно и порой кажется невозможным. Нужно много сил и смелости, чтобы это сделать.

Этот курс поможет тебе научиться поддерживать себя, чтобы справляться с разными ситуациями.

*Мы верим в тебя!  
Удачи!*

## Письмо родителям

### *Уважаемые родители!*

Вы были подростками и наверняка помните, что быть подростком нелегко. В современном мире сложностей у подростка не меньше, а может, и больше, чем раньше: социальные сети, новые стереотипы, огромное количество информации, очень большая скорость жизни и изменений. Современные дети подвергаются всё большему давлению, сталкиваются с трудностями и испытывают стресс. Важно помнить, что подросток старается совладать с этим так, как умеет сам. Данный курс направлен на обучение навыкам совладания с этим стрессом от возрастающих задач и требований.

Мы понимаем, что сложно не только ребятам. Быть родителем подростка — не самая простая задача.

Мы просим вас поддерживать подростков, откликаться на их вопросы и интересоваться тем, что они изучили. В таких обсуждениях может быть много поддержки для всех участников, и, возможно, вы тоже найдёте для себя что-то новое.

Быть современным подростком не просто, но мы предлагаем вашим детям научиться разным способам сделать эту жизнь легче.

*Желаем вам сил и новых открытий в ваших детях!*

## ПРИЛОЖЕНИЕ «ОПИСАНИЕ ИГР»

### ЛЕТЕЛ ЛЕБЕДЬ

- **Ход игры.** Подростки образуют круг, вытягивают руки в стороны и соединяют их так, чтобы левая ладонь каждого участника находилась под правой ладонью соседа слева, а правая ладонь лежала на левой ладони соседа справа. Подростки по кругу накрывают своей правой ладошкой правую ладошку соседа слева и при этом хором, в такт хлопкам, говорят: «Летел лебедь, сказал „девять“» (или любое другое число не больше числа участников игры). Далее хлопками продолжают отсчитывать названное число. Тот участник, на котором счёт завершается, должен отдернуть вовремя руку, чтобы его не хлопнули по ладони. Если ему это удалось, то промахнувшийся выбывает, а он начинает игру снова и называет новое число. Если участника ударили по ладони, то он выбывает из игры, а новый круг начинает следующий за ним участник.

### ПИФ-ПАФ

- **Ход игры.** Все участники стоят в кругу, водящий находится в центре круга. Водящий вытягивает перед собой руки, соединяет ладони и вытягивает указательные пальцы вперёд, чтобы получилась фигура, похожая на пистолет. Он раскручивается вокруг своей оси, останавливается, наводит на оказавшегося перед ним участника указательные пальцы и говорит: «Пиф!» Участник, в которого он «выстрелил», должен присесть, а стоящие слева и справа от него должны повернуться друг к другу лицом, сложить руки «пистолетом» и «выстрелить» друг в друга, быстро сказав: «Паф». Участник, который «выстрелит» последним или замешкается и не сделает то, что нужно, выбывает из игры — остаётся в кругу, но садится на корточки. Игра продолжается только между теми, кто стоит. Когда в кругу остаётся два участника, между ними происходит «дуэль». Участники поворачиваются спиной друг к другу и по команде «пиф» делают 5 шагов вперёд, громко считая шаги. Затем они резко поворачиваются друг к другу и «выстреливают» в соперника с криком «паф». Выигрывает тот, кто сделает это первым.

### ЧЁРНЫЕ ШНУРКИ

- **Ход игры.** Все участники сидят на стульях в кругу, ведущий находится в центре круга. Он предлагает поменяться местами тем, у кого, например, чёрные шнурки. Все должны найти себе место, в том числе ведущий. Участник, который остался без места, становится ведущим.

### КОТЯТА, ПОРΟΣЯТА, УТЯТА

- **Ход игры.** Участники делятся на «поросят», «котят» и «утят» как на «первый, второй, третий». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, ищут своих «собратьев».

- ПЕРЕМИГИВАНИЯ** → **Ход игры.** Одна половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит. Задача того, кто стоит за пустым стулом, — переманить кого-то из сидящих на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Можно использовать незаметные подмигивания. Задача «сторожа», который стоит за стулом, — не пустить (удержать) «своего» сидящего. Это можно сделать только одним способом — положить ему руки на плечи. Нельзя хватать за одежду, за волосы, уши и другие части тела. В дальнейшем можно усложнить правила: «сторож» может смотреть только в затылок сидящему перед ним участнику.
- САЛКИ-ОБНИМАЛКИ** → **Ход игры.** Водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним.
- ПТИЦЫ, БЛОХИ, ПАУКИ** → **Ход игры.** Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает, кем она будет — «птицами», «пауками» или «блохами». Команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи — от пауков, птицы — от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.
- ДРАКОН** → **Ход игры.** Все участники встают в цепочку. Первый — «голова дракона», последний — «хвост». «Голова» должна поймать «хвост». Можно сделать сначала несколько маленьких «драконов», потом объединиться в одного большого.
- ТЕЛЕТАЙП** → **Ход игры.** Участники стоят в кругу, держась за руки. Один из участников посылает «телеграмму», называя имя адресата. «Телеграмма» передаётся по кругу незаметным пожатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, у кого заметили это действие, становится ведущим.
- ВХОД-ВЫХОД В КРУГ** → **Ход игры.** Все участники стоят в кругу. Задача одного из игроков — любым способом выйти из круга или войти в него. Группе нужно не дать ему это сделать. Можно использовать любые методы.
- БИДИ-БИДИ-БОБ** → **Ход игры.** Водящий стоит в центре круга. Он показывает на одного из стоящих в кругу и произносит разные команды. Слова «Биди-биди-боб» означают, что тот, на кого указал ведущий, должен быстро произнести в ответ «боб». Если ведущий произносит команду «боб», участник, на которого он показал, должен стоять молча. Если участник замешкался или нарушил инструкцию, он меняется с ведущим местами.



**СЛОН, ЖИРАФ  
И КРОКОДИЛ**

- **Ход игры.** Ведущий стоит в центре круга. Он показывает на любого из стоящих в кругу, называя при этом одно из животных — слона, жирафа или крокодила. Участник, на которого указал ведущий, и двое участников, стоящих слева и справа от него, должны изобразить из себя определённую общую фигуру. Если кто-то из трёх участников замешкался или изобразил неправильно, он становится водящим (если ошиблись двое или трое, то водящий выбирает одного из них) и уже сам показывает на кого-то из участников и говорит название животного.

*Дорогой друг!*

*Вопросы ниже подскажут тебе, о чём будут предстоящие занятия модуля «Я справлюсь!», а по окончании курса помогут оценить, был ли он тебе полезен. Ты можешь отвечать так подробно, как считаешь нужным. Возможно, ты захочешь использовать смайлы или графику – почему бы и нет? Если тебе по душе свободная форма изложения вроде эссе или письма другу, то вопросы ниже могут стать отправной точкой для полёта мысли. Итак, поехали!*

1. Что такое стресс?

---

---

2. В каких ситуациях ты испытываешь стресс?

---

---

3. Какие способы с этим справиться ты знаешь?

Варианты ответов:

- обращаюсь за помощью к другу;
- ложусь спать;
- обращаюсь к родителям;
- стараюсь не обращать внимания на переживания;
- свой способ \_\_\_\_\_.

4. Есть ли ситуации, когда ты не справляешься со стрессом?

---

---

5. Что ты можешь сделать для поддержки друга или близкого человека в сложной ситуации?

---

---

6. Запиши свои сильные стороны и напиши, как они тебе помогают справляться с трудностями.

---

---

## Подведём итог

*Ну вот и пролетело время. Наши занятия модуля «Я справлюсь!» завершились. Помнишь, в самом начале ты уже отвечал на эти вопросы. Но это было только начало. Пришло время оценить изменения, которые с тобой произошли благодаря этим встречам. Ты по-прежнему можешь отвечать так подробно, как считаешь нужным. Возможно, ты захочешь использовать смайлы или графику — почему бы и нет? Если тебе по душе свободная форма изложения вроде эссе или письма другу, то вопросы ниже могут стать отправной точкой для полёта мысли. Вперёд!*

1. Что такое стресс?

---

---

2. В каких ситуациях ты испытываешь стресс?

---

---

3. Какие способы с этим справиться ты знаешь?

Варианты ответов:

- обращаюсь за помощью к другу;
- ложусь спать;
- обращаюсь к родителям;
- стараюсь не обращать внимания на переживания;
- свой способ \_\_\_\_\_.

4. Есть ли ситуации, когда ты не справляешься со стрессом?

---

---

5. Что ты можешь сделать для поддержки друга или близкого человека в сложной ситуации?

---

---

6. Запиши свои сильные стороны и напиши, как они тебе помогают справляться с трудностями.

---

---

## Оценка изменений педагогом

### До курса

1. Как вы обычно поддерживаете своих учеников в трудной ситуации?
2. Какие слова и фразы вы употребляете, когда хотите поддержать? Есть ли в этом какая-то специфика (время, место, ситуация, индивидуальность и т. д.)?
3. Знаете ли вы, кто из ваших учеников нуждается в вашей поддержке больше всего?
4. Как часто ваши ученики обращаются к вам за поддержкой? По каким поводам чаще всего?
5. Как обычно реагируют ученики на вашу поддержку?
6. Обращаетесь ли вы сами за поддержкой, в том числе к своим ученикам?
7. Как вы реагируете на свои ошибки? А на ошибки ваших учеников?
8. Помогает ли ученикам ваша обратная связь достигать большего?
9. Можете ли вы назвать сильные стороны каждого из своих учеников? Опираетесь ли вы на них в образовательной деятельности?
10. Какие жизнестойкие фразы поддерживают лично вас?

### После курса

1. Какие изменения вы заметили в своих учениках после проведения модуля?

Ничего не изменилось.

Они стали более открытыми.

Вижу больше поддержки в отношениях.

Стали более уравновешенными.

Стали более доброжелательно относиться друг к другу.

2. Изменились ли ваши отношения с учениками и родителями?

Нет.

Да.

Например, \_\_\_\_\_

3. Что нового вы открыли в себе и своих учениках?

Ничего.

Как минимум \_\_\_\_\_

4. Какую задачу вы ставите перед собой по развитию жизнестойкости?

## Вопросники для родителей

### До курса

Педагог предлагает родителям ответить на ряд вопросов, которые помогут оценить им степень своего влияния на развитие жизнестойкости подростков. Необходимо выделить на это время, чтобы у родителей была возможность сосредоточиться и дать взвешанные ответы. Результаты опроса важны, скорее, для родителей, чем для педагога, поэтому ответы не следует собирать в обязательном порядке. Ответы могут стать предметом отдельной встречи с приглашением педагога-психолога.

1. Считаете ли вы своего ребёнка стрессоустойчивым? Оцените по 10-балльной шкале.
2. Какие сильные стороны своего ребёнка вы можете назвать? (Не менее трёх.)
3. Как часто и в каких ситуациях подросток обращается к вам за поддержкой?
4. Совпадаете ли вы со своим ребёнком в представлениях о ценностях, о том, что важно в жизни? Часто ли вы разговариваете об этом? (*Разговор = диалог, когда обе стороны могут высказаться и быть услышанными другой стороной.*)
5. Какие слова и фразы вы обычно употребляете, желая поддержать подростка?
6. Как вы и ваш ребёнок относитесь к ошибкам?
7. Считаете ли вы себя примером жизнестойкости для своего ребёнка?
8. Верите ли вы в то, что ваш ребёнок способен справиться с трудностями?
9. Какие жизнестойкие фразы поддерживают лично вас?

### После курса

Целесообразно провести короткий опрос на одном из плановых родительских собраний по окончании модуля "Я справлюсь!", чтобы оценить ожидаемые изменения. Обратитесь к родителям с просьбой поделиться наблюдениями. Опрос можно провести анонимно.

1. Делился ли ваш подросток содержанием курса? Было ли это поводом для разговора?
2. Какие изменения вы заметили в своём ребёнке после прохождения модуля?

Ничего не изменилось.

Стал более открытым.

Стал более уравновешенным.

Стал увереннее в себе.

Что-то ещё \_\_\_\_\_.

## Дневник эмоций

**Инструкция.** В конце дня или сразу, как только заметишь, что твоё настроение поменялось, найди момент и подумай о ситуации, когда изменилось твоё настроение. Используя пример, сделай несколько заметок об этой ситуации на бланке. Эмоции ты можешь выбрать из «Карты эмоций», которую делали на занятии. После пяти записей попробуй проанализировать свои привычные реакции и характерное поведение.

<i>Пример</i>	Описание ситуации	<i>Учительница по русскому языку сказала, что у меня плохая оценка за домашнее задание, назвала меня бездельником</i>
	Ощущения в теле	<i>Я заметил, что у меня задрожали руки и забилось сердце. Я начал спорить, и кровь прилила к лицу, щёки прямо жгло</i>
	Эмоции	<i>Гнев, тревога</i>
	Последствия	<i>Не сдержался и сказал учительнице, что она предвзято ко мне относится</i>

<i>Ситуация 1</i>	Описание ситуации	
	Ощущения в теле	
	Эмоции	
	Последствия	

<i>Рефлексия</i>	Есть ли какие-то закономерности?	
	Хотелось бы что-то изменить в своих реакциях?	

## Факторы (триггеры), вызывающие у меня стрессовую реакцию, и мои способы справиться с ними

Дата	Внешний фактор (триггер)	Телесная реакция	Что я могу с этим сделать
<i>Пример</i>	<i>На уроке меня вызвали к доске отвечать перед всем классом</i>	<i>Краснею, дрожат руки, говорю очень быстро</i>	<i>Перед выходом к доске сделать 10 вдохов и выдохов</i>



## Мячик-антистресс

### Оборудование и материалы

- Два воздушных шарика одного цвета. Рекомендуется использовать шарики большого размера.
- Маленький прозрачный пакетик.
- Наполнитель для мячика (мука, соль, подсолнечное масло, вода, краситель).
- Ножницы.

### Инструкция

**Шаг 1.** Приготовьте наполнитель для мячика.

Вам понадобится: 2 чашки простой муки, 1 чашка мелкой соли, 1 столовая ложка подсолнечного масла, 1 чашка холодной воды, 2 капли пищевого красителя.

Смешайте вместе муку и соль. Добавьте воду и масло, перемешайте до равномерного состояния, чтобы не было комочков. Хорошо разомните получившуюся массу. Можно добавить муки, если наполнитель кажется слишком влажным.

**Шаг 2.** Отрежьте у шариков узкую часть около отверстия.

**Шаг 3.** Положите наполнитель в пакетик и хорошо завяжите его.

**Шаг 4.** Положите пакетик с наполнителем в один из шариков.

**Шаг 5.** Наденьте второй шарик на шарик с наполнителем так, чтобы отверстие на первом шарике было полностью закрыто вторым.

Ура, шарик готов! Можно использовать его для снятия стресса!

## Дневник наблюдений за применением способов совладания со стрессом

Дата	Что произошло (краткое описание ситуации)	Какой способ использован	Что стало	Что было сложно
Пример	Решил не идти играть со всеми в футбол, потому что поругался с другом из-за ерунды; переживал, что пропускаю игру	Попил воды, подержал руки под струёй воды, умылся	Стало легче. Решил, что футбол и друг никак не связаны между собой	Перестать обижаться

## Простые инструменты совладания со стрессом

### Стратегия 1. Успокоить себя

Дать себе возможность почувствовать, что твёрдо стоишь на ногах и находишься в определённом моменте времени — «здесь и сейчас». Преимущество этих техник в их простоте, для них не требуется особенной обстановки или оборудования, их можно делать незаметно для других людей.

### Правильное дыхание

Дыхательных техник много. Они позволяют переключить управление физиологическим состоянием организма с «автоматического» на «ручное». Когда мы начинаем осознанно управлять своим дыханием, дышим медленно и глубоко, в кровь поступает достаточное количество кислорода и наша нервная система получает сигнал, что всё функционирует нормально и режим «я в стрессе» можно отключить.

Вдох нужно делать через нос и направлять вдыхаемый воздух в живот, ощущая, как он надувается. Обычно наш вдох ограничивается наполнением грудной клетки, и потребуется тренировка, чтобы научиться «дышать животом». Выдох должен быть спокойным и плавным. Для того чтобы было интереснее и нагляднее, можно, выдыхая, надувать мыльные пузыри или воздушные шарики, раскручивать бумажную вертушку, издавать разные звуки, задувать свечи.

### «Квадратное» дыхание

Начерти на листе бумаги большой квадрат. В одном из углов квадрата нарисуй звёздочку — это будет место старта. Сделай медленный правильный вдох животом и одновременно пальцем или мысленно двигайся от звёздочки по одной из сторон квадрата до следующего угла, считая до четырёх. Получается вдох на 4 счёта. Переходи на следующую сторону квадрата и двигайся к углу в том же темпе, считая до четырёх и задер-

живая дыхание. При движении по следующей стороне сделай медленный выдох (на 4 счёта). Двигаясь по последней стороне квадрата, снова задержи дыхание на 4 счёта. Вернись на стартовую звёздочку и повтори все действия сначала: вдох на 4 счёта, задержка дыхания на 4 счёта, выдох на 4 счёта и задержка дыхания на 4 счёта.

### Горячий чай или какао

В любой сложной обстановке садись пить чай! Подержи горячую чашку в руках, ощущая, как кончики пальцев наполняются теплом. Сделай маленький глоточек (чай должен быть настолько горячим, насколько сможешь выдержать). Потом сделай глоток побольше. Тело постепенно согревается изнутри, сосуды расширяются, и кровь начинает медленнее двигаться по телу. Мозг получает сигнал, что всё в порядке, можно отключать режим «я в стрессе». Это один из самых приятных способов возвращения в себя, если есть такая возможность.

### Техника 5-4-3-2-1

Глубоко вдохни и посмотри вокруг. Назови **5 вещей**, которые ты видишь прямо сейчас (например, *небо, стена в классе, чашка, компьютер, нога соседа*). Назови **4 телесных ощущения**, которые ты испытываешь в настоящий момент (например, *ощущение тесного ботинка на ноге, волосы щекочут шею, ощущение часов на запястье, чешется рука*). Назови **3 звука**, которые слышишь прямо

сейчас (например, *капает вода из крана, за окном гудят машины, скрипит стул у соседа в классе*). Назови **2 запаха**, которые ты ощущаешь прямо сейчас (например, *запах маркера, которым пишут на доске, новой книги, которая лежит на столе*). Назови **1 вкус**, который ты чувствуешь сейчас (например, *вкус зубной пасты, мятной жвачки, сладкого чая, выпитого на перемене*). Если не получается ощутить вкус, вспомни какой-нибудь любимый. И снова сделай глубокий вдох. Говорить можно громко, если рядом никого нет, или сделать это упражнение мысленно.

### Волшебный камешек

Положи в карман какую-нибудь маленькую фигурку или камешек с морского берега. Когда чувствуешь, что нужно вернуться к са-

мому себе в настоящий момент, поверти камешек в пальцах, не вынимая руки из кармана, ощути его прикосновение к коже, вспомни запах моря и тепло солнца, ситуацию, в которой ты нашёл его.

### Руки в воде

Подержи руки под струёй воды. Почувствуй, как вода протекает по всей поверхности ладони, по пальцам. Попробуй изменить температуру воды от горячей до холодной, найди самую комфортную и подержи ещё 1–2 минуты руки под водой. Можно ополоснуть и лицо, тоже внимательно отслеживая ощущения на коже. Если есть возможность, хорошо также принять душ, оставаясь очень внимательным ко всем кожным ощущениям.

## Стратегия 2. Переключить себя на другое дело

Эта стратегия более уместна, когда ситуация не зависит от тебя и ты не можешь ничего сделать для решения возникшей трудности прямо сейчас. Нужно понимать, что эти инструменты не решат проблему, но помогут тебе на время отключиться от неё.

### Написать историю

Возьми ручку, бумагу и напиши всё, что приходит в голову, не концентрируясь на ошибках и осмысленности текста. Хорошо, если у тебя уже есть персонаж, про которого ты сочиняешь истории или даже пишешь целую книгу. Если такого героя пока нет, придумай его или напиши историю про реального человека: про себя самого, своего друга или соседа. Важно сфокусироваться на описании деталей — черт характера, внешнего вида, места, где находится герой.

### Поиграть с животными

Домашние животные помогают снимать стрессовое состояние у человека. Погладь, поиграй, погуляй, причеши, научи новой команде — всё, что ты умеешь и можешь делать со своей собакой или кошкой, поможет отключиться от вызывающих тревогу обстоятельств. Даже просто покормить морскую свинку или понаблюдать за рыб-

ками, а также почистить клетку или аквариум — отличный способ позаботиться о себе.

### Приготовить еду для себя и друзей

Приготовление пищи — деятельность, наиболее связанная с нашим физиологическим выживанием, направлена на сохранение и увеличение сил и способности преодолевать жизненные препятствия. Сделай что-то простое, даже обычный бутерброд. Этот процесс переключит твой организм в режим подзарядки, заботы о себе и своих близких. Дополнительные бонусы от удовольствия других людей, вкусной еды и осознания того, что ты сделал её сам, ещё более эффективно помогут тебе справиться с состоянием стресса или тревоги.

### Разобрать вещи в шкафу или на столе

Приведи в порядок хотя бы часть мира вокруг себя. Даже привычное мытьё по-

суды может оказать целительное воздействие. Начни с уборки небольшого участка и сконцентрируйся на нём — стол или его часть, заваленный одеждой стул. Можно выбросить что-то ненужное, сложить в пакет вещи, которые уже малы или просто разонравились. Не имеет значения, что именно ты уберёшь, вымоешь или почистишь. Важно, чтобы был виден результат, пусть даже небольшой, — это приведёт в порядок и внутренние ощущения.

### Поиграть в настольную игру

Настольные игры развивают не только воображение, творческие и коммуникационные способности, но и стратегическое мышление. Они позволяют человеку переключиться: поставить перед собой новые задачи и добиваться их решения, забывая о неприятностях и тревогах. Найди себе партнёра по играм, подбери свои любимые игры, старайся играть регулярно, тренируя способ-

ность переключаться с одного состояния на другое.

### Поучаствовать в благотворительной деятельности

Попробуй сделать какое-то полезное дело для тех, кому нужна помощь. Существуют фонды, принимающие волонтерскую помощь в разных форматах. Куда-то можно отнести вещи, которые тебе уже не нужны, но могут пригодиться другим; где-то требуется ухаживать за животными. Конечно, тебе понадобится помощь взрослых, чтобы договориться о помощи и обеспечить себе безопасность. Но ты можешь сделать что-то полезное и самостоятельно: почитать соседской бабушке или малышу, погулять с собакой своего друга, если он болеет, испечь пирог и угостить соседей, собрать мусор в парке, посадить цветы около дома. Если ничего не получается придумать, посоветуйся с учителями или родителями.

### Стратегия 3. Движение, физическая активность

Когда наш организм находится в стрессовом состоянии («бей-беги-замри»), в теле сосредоточено большое количество энергии, но она не расходуется, а накапливается. Именно поэтому состояние стресса, тревоги и напряжения может привести к вспышкам злости и неконтролируемому выбросу энергии. Чтобы энергия не накапливалась, можно даже при небольшом ощущении дискомфорта делать некоторые физические упражнения. Иногда достаточно небольших движений пальцами или головой, чтобы эмоциональное состояние поменялось.

### Мять что-нибудь в руках

Существует большое разнообразие игрушек, специально придуманных для снятия напряжения: так называемые сквиши, антистрессы, лизуны, жвачки для рук и т. п. Можно купить готовую игрушку или сделать самому мячик-антистресс из воздушных шариков, муки и соли. Для того чтобы такие игрушки снимали напряжение, их нужно несколько раз подряд сжимать и разжимать в обеих руках по очереди, наблюдая за своими ощущениями и изменением эмоционального состояния.

### Двигать пальцами

- Пошевели по очереди всеми пальцами рук и ног.
- Попробуй пошевелить большими пальцами ног так, чтобы остальные пальцы не двигались.
- Попробуй сгибать верхние фаланги пальцев рук так, чтобы весь остальной палец был прямым.
- Помассируй по очереди каждый палец на руках (а если удобно, то сделай массаж пальцев ног).

- Соедини крест-накрест и сцепи пальцы левой и правой руки. Поднимай их по очереди, не расцепляя рук. Сначала реши, какой именно палец ты поднимешь, выбирая его глазами, а потом поднимай.
- Сжимай и разжимай кулаки.

### Прогулка

Надо ходить как можно больше, особенно если ты находишься в состоянии напряжения. Если можешь дойти до школы или до дома друга пешком, вместо того чтобы ехать на транспорте, — это прекрасно! Если нет — обойди несколько раз вокруг дома или школы, придумай повод прогуляться или выйди на улицу без повода. При сильном стрессе сделай 10 кругов вокруг дома максимально быстрым шагом, потом пройди пару кругов медленно и посмотри, как изменится твоё эмоциональное состояние.

### Физические упражнения

Прыжки, отжимания, приседания — все эти привычные нам движения помогают бороться с тревогой, напряжением и стрессом. Когда ты делаешь утреннюю зарядку, это помогает не только физическому укреплению мышц тела, но и стабилизации твоего эмоционального состояния. Попробуй сделать 10 прыжков «ноги в стороны — руки в хлопке над головой, ноги вместе — руки в стороны» и обрати внимание на изменение своего внутреннего состояния.

### Танцуй!

Неважно, что ты думаешь о своём умении танцевать. Чтобы снять стресс, не обязательно танцевать вместе с другими людьми. Включи музыку и танцуй дома, совершай движения, которые тебе нравятся. Танец лучше других способов поможет тебе справиться со стрессовым состоянием, главное — начать и продержаться не менее 10 минут.

### Стратегия 4. Что-нибудь сделать со своими чувствами и мыслями

Чтобы не заводить себя дальше в стрессовое состояние, нужно даже при небольшом ощущении дискомфорта заботиться о своём эмоциональном состоянии. Это не всегда просто сделать, потому что нужны силы и энергия, но это всегда очень эффективно работает при совладании со стрессовым состоянием. Иногда внутреннее напряжение может быть связано не только с эмоциями, но и с нашими мыслями. Наведение порядка в наших мыслях, выделение главного, нахождение взаимосвязей — всё это уменьшает напряжение и тревогу, которые приводят нас к стрессу.

### Регулярно заполнять дневник эмоций

Если ты будешь делать это регулярно, гораздо проще будет понимать, когда твоё состояние нуждается в «регулировке», в каких случаях нужна поддержка.

### Понять, что запустило стресс (найти триггеры)

При наблюдении за собой важно фиксировать факторы, которые заставляют чувствовать стресс, напряжение, тревогу. Если ты будешь делать это регулярно,

то научишься легко определять, что именно запускает стрессовое состояние, и принимать решение, как обращаться с этими триггерами.

### Поделиться своими чувствами с близким человеком

Расскажи другу или родителям о своих чувствах. Когда ты проговариваешь ситуацию, то начинаешь лучше понимать, какие чувства испытываешь, занимаешь позицию наблюдателя и чувства перестают тебя полностью захватывать.

### Обнять близкого человека

Когда мы обнимаемся, происходят определённые химические процессы в головном мозге и меняется эмоциональное состояние. Появляется энергия для более активных действий по изменению своего состояния.

### «Думаю — чувствую — делаю»

Напиши на листочке несколько последовательностей, используя слова «думаю», «чувствую», «делаю». Такая тренировка поможет упорядочить внутреннее состояние, успокоить связанную с этим тревогу. (Пример последовательности: «Я думаю, что мой друг не очень заботится обо мне, я чувствую обиду и одиночество, я толкнул свою младшую сестру».) Не нужно оцени-

вать полученный результат (хорошо или плохо, правильно или неправильно). Важен сам процесс нахождения последовательностей и связей между мыслями, эмоциями и действиями.

### Найди смысл

Поиск смысла разных процессов, в которых мы находимся, — увлекательное философское занятие. Действительно важно понимать, зачем мы выполняем те или иные действия. Иногда потеря смысла приводит к общей растерянности и тревоге. Попробуй про себя проговаривать цель того или иного своего действия, даже очень простого, цель которого очевидна. Например, надеваю ботинки, чтобы не промочить ноги; ем, чтобы быть сытым.



## Нейропазл

Нейромедиатор	Как он влияет
<p><b>ГЛУТАМАТ</b> Участвует в процессах памяти</p>	<p>Вызывает возбуждение нервной системы. Помогает получать и усваивать новую информацию. Избыток глутамата может вызвать нервное перевозбуждение (припадки), а недостаток — ухудшение памяти и способности к обучению. Выработке способствуют интенсивный стресс, учебная деятельность, употребление мяса, рыбы, сыра</p>
<p><b>АДРЕНАЛИН</b> Участвует в регуляции реакции «бей или беги»</p>	<p>Повышается в стрессовых ситуациях, вызывает учащённое сердцебиение и дыхание, поднимает давление, сужает сосуды. Увеличивает на короткий промежуток физическую силу организма, но снижает интеллектуальные способности</p>
<p><b>НОРАДРЕНАЛИН</b> Участвует в регуляции артериального давления</p>	<p>Играет важную роль при реакции «бей или беги». Может повысить давление, температуру тела, ускоряет метаболизм, играет важную роль при запоминании, помогает пережить стресс. Выработке способствуют отдых, сон, спокойное созерцание, употребление рыбы, творога, бананов, яиц, сыра</p>
<p><b>СЕРОТОНИН</b> Участвует в регуляции настроения</p>	<p>Высокий уровень вызывает чувство благополучия, способствует успокоению. Низкий уровень приводит к подавленному настроению, депрессии. Выработке способствуют физические упражнения и хорошее освещение</p>
<p><b>ГАМК</b> Участвует в регуляции уровня беспокойства</p>	<p>Вызывает торможение нервной системы. Оказывает успокаивающее действие, помогает уснуть. Избыток приводит к излишнему расслаблению, недостаток — к излишней стимуляции головного мозга. Выработке способствуют физические упражнения, употребление овсянки, картофеля, цитрусовых, миндаля, грецких орехов</p>
<p><b>ЭНДОРФИНЫ</b> Участвуют в регуляции эмоционального состояния</p>	<p>Вызывают чувство наслаждения или даже эйфории, снижают болевой порог, участвуют в процессе запоминания. Вырабатываются во время выполнения физических упражнений, волнения</p>
<p><b>ДОФАМИН</b> Участвует в системе поощрения</p>	<p>Отвечает за удовлетворение, приятные ощущения и мотивацию. Вырабатывается, когда нас хвалят или мы сами себя хвалим, когда едим любимую или калорийную пищу, при физических нагрузках и в игре</p>
<p><b>МЕЛАТОНИН</b> Участвует в системе поощрения</p>	<p>Отвечает за качественный сон и отдых мозга. Вырабатывается с 20 ч вечера до 3 ч ночи</p>
<p><b>АЦЕТИЛХОЛИН</b> Влияет на способность к обучению</p>	<p>Влияет на память и способность к обучению, вызывает расслабление или сокращение мышц. Выработке способствует физическая активность. В рационе должны быть яйца, говядина, рыба. Также ацетилхолин начинает интенсивно вырабатываться, когда мы выполняем умственную работу</p>

## План по осознанному регулированию своего нейрохимического баланса

Для того чтобы работать с этим заданием, нужно для начала ещё раз напомнить себе о нескольких важных вещах, о которых мы говорили на занятиях.

1. Состояние человека имеет нейрохимическую основу — от того, какие вещества в большей или меньшей степени вырабатываются в нашем мозге, мы чувствуем себя более или менее комфортно, в стрессе, в удовольствии и т. д.
2. На выработку и баланс этих веществ в мозге влияет всё, что мы делаем.
3. Мы можем осознанно делать так, чтобы мозг вырабатывал вещества таким образом, чтобы мы чувствовали себя комфортно и действовали эффективно, т. е. мы можем осознанно регулировать нейрохимический баланс и, соответственно, своё состояние.

№ п/п	Задача	На выработку какого вещества направлена	Что для этого буду делать	Когда и сколько	Что хочу получить	Как буду наблюдать за результатами, что получилось
1	Высыпаться	Мелатонин	Ложиться спать не позже 22 часов и вставать в 7 часов утра	В течение двух недель (12.04–26.04)	Уменьшить раздражительность, быстрее соображать	Буду вести дневник эмоций три недели, сравню эмоции первой недели и третьей

## Практика «Озеро»

Это упражнение полезно, когда чувствуешь, что ситуация вышла из-под контроля, ощущаешь беспокойство, тревогу и хочешь вернуться в ровное состояние.

1. Примите удобное положение лежа или сидя и закройте глаза.
2. Обратите внимание на своё тело. Понаблюдайте за ощущениями. Почувствуйте точки соприкосновения тела с поверхностью, на которой лежите.
3. Представьте озеро. Это может быть настоящее озеро или придуманное. Нарисуйте его в воображении как можно отчётливее. Оно большое или маленькое? Круглое или необычной формы? Полюбуйтесь пейзажем. Озеро окружают деревья? Есть ли за ним горы?
4. Обратите внимание на поверхность озера. Заметьте, как она выглядит в разное время суток. Её цвет может отличаться на солнце и в облачную погоду. Однако в глубине вода остаётся неизмен-

ной в течение всего дня. Понаблюдайте также, как поверхность озера меняется при разной погоде. Во время дождя на воде появляются пузыри. Когда дует ветер, она покрывается рябью. Зимой вода замерзает, осенью её засыпает листьями, летом нагревает солнце. Но при всех этих изменениях дно озера остаётся нетронутым.

Поверхность озера — это мир, в котором вы живёте. Он меняется под воздействием внешних факторов, их вы не можете контролировать.

Но эти изменения не должны влиять на ваше состояние. Попробуйте сосредоточиться на цельности озера. Наблюдайте за ощущениями и ситуациями, которые будоражат поверхность, но в то же время чувствуйте спокойствие внутри. Спокойствие — это такая же часть озера, как волны и рябь. Позвольте себе прочувствовать умиротворённость и возвращайтесь к ней, когда ощущаете, что вас захватывает происходящее на поверхности.

## Снежный шар

### Важные заметки

Это упражнение требует дополнительной подготовки, для его выполнения нужен снежный шар, который можно потрясти, а после наблюдать, как падают «снежинки». Если нет снежного шара, его можно сделать самостоятельно: возьмите небольшую прозрачную баночку, наполните её водой и добавьте туда немного блёсток. После надо плотно закрыть крышку.

Посмотрите на снежный шар: в ту минуту, когда вы берёте его в руки, «снежинки» (блёстки/песок) внутри поднимаются со дна и становится трудно разглядеть, что находится внутри. Как только «снежинки» оседают, вода очищается, и вы можете более чётко увидеть то, что есть или чего нет внутри шара.

Наш разум очень похож на снежный шар. Чтобы ясно воспринимать происходящее, зачастую приходится ждать, пока мысли улягутся.

1. Возьмите снежный шар и немного его встряхните. Посмотрите, как «снежинки» хаотично летают в воде.

2. Понаблюдайте, как «снежинки» оседают. Обратите внимание, как некоторые «снежинки» опускаются быстро, в то время как другим нужно больше времени, чтобы достигнуть дна. Заметьте, как жидкость в шаре становится чище. «Снежинки» олицетворяют мысли, эмоции и импульсы, витающие у вас в голове. Если вы будете непредвзято и внимательно наблюдать за ними, они улягутся сами собой.

Обратите внимание, что вы не можете заставить «снежинки» опуститься быстрее. Они оседают с разной скоростью, точно так же и некоторым мыслям требуется больше времени, чем другим, чтобы улечься. Только набравшись терпения, вы дадите своему разуму возможность полностью успокоиться.

3. Когда «снежинки» осядут, проверьте свои мысли. Они стали более спокойными, чем были до выполнения упражнения? Помните, вашему разуму может потребоваться больше времени, чтобы успокоиться, чем блёсткам, чтобы опуститься на дно «снежного шара». Если понадобится, переверните баночку или шар ещё раз и снова посмотрите на «снежинки».

## Творческие задания

<p><b>ПРОГУЛКА</b></p>	<p>Попробуйте каждый день проходить привычный маршрут, воспринимая его как</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• годовалый малыш;</li> <li>• иностранец, приехавший из очень далёкой страны;</li> <li>• дворник;</li> <li>• человек, который скрывается;</li> <li>• человек, который ищет того, кто скрывается;</li> <li>• бездомная собака;</li> <li>• потерявшаяся собака;</li> <li>• кошка, которая гуляет сама по себе и т. д.</li> </ul> <p>Что вы видите? Слышите? Какие запахи ощущаете? Как ощущаете окружающее пространство? Что вы заметили нового в «чужой шкуре»?<sup>1</sup></p>
<p><b>ТАК РОЖДАЕТСЯ КИНО</b></p>	<p>Выберите любую картину или картинку. С какой музыкой она у вас ассоциируется? Пока музыкальная композиция звучит у вас в голове, запишите историю, которая бы по характеру соответствовала ей.</p>
<p><b>НЕ ПРОСТО ЧИСЛО</b></p>	<p>Возьмите несколько случайных чисел, например, 3, 48, 92, 59. Назовите как можно больше ассоциаций к каждому числу.</p>
<p><b>ЖИВЫЕ ОБРАЗЫ<sup>2</sup></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пофантазируйте, на что похожи несколько спичек, брошенных на стол.</li> <li>2. Какие картины рождаются в нашем воображении при виде пятен на стене или складок занавесок?</li> <li>3. На какое животное похож кухонный стол? А ваш рабочий? А школьная парта? Постарайтесь точнее вписать стол в естественные формы животного... А почему он неподвижен? Где он? Что вокруг?</li> <li>4. На какую птицу похож ваш классный руководитель? Какие движенья, какие взмахи крыльев очень подошли бы ему?</li> <li>5. Если бы ваш стул был живым? Нет, не зверем и не птицей. Просто – живой стул! Скажите, сколько ему лет? Какой у него характер? Что он любит и о чём мечтает?</li> </ol>
<p><b>КОТЯТА</b></p>	<p>Кисти рук – котята.</p> <p>Тут невозможно установить, где у котёнка нос, где лапы, а где хвост. Пальцы становятся по ходу действия то одним, то другим, то третьим. Или вдруг вся кисть превращается в выгибающуюся спинку, а может быть, только один указательный палец.</p> <p>Сядьте, положите ногу на ногу. Котята играют на вашем колене. Пусть сначала резвится один (правая рука), потом другой (левая рука), а потом оба вместе. Заметьте, между прочим, что и у котят бывают разные характеры, не делайте их одинаковыми.</p> <p>Не помните, как они играют? Руки не оживают? Тогда попробуйте сделать это упражнение после того, как понаблюдаете за живыми котятами. Начинайте с самого простого: ваша кисть – лапка котенка, он играет с игрушечной мышкой.</p>

<sup>1</sup> О том, что можно увидеть, если по-разному смотреть на привычные вещи, можно прочитать в книге «Смотреть и видеть» (автор Александра Горовиц).

<sup>2</sup> Упражнения даны по книге: *Гунпуус С. В.* Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб: Издательство «Речь», 2001.

## ЛЕС

Вспомните лес. Каким вы его себе представили? Теперь представьте, что все вы не люди, а растения этого леса:

- вы — берёзка;
- вы — рябина;
- вы — огромная сосна;
- вы — ромашка;
- вы — одуванчик;
- вы — трава;
- вы — шишка на ветке;
- вы — раскидистый старый дуб;
- вы — белый гриб...

Раз вы — дерево, значит, ваши руки — самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире!.. А ноги — корни... Видите, как муравей ползет по вашей руке-ветке? Слышите ли шум своих листьев?

А если вы — трава, как вам живётся? Тянете руки-стебельки ввысь, чтобы быть поближе к тёплому солнцу? Как ветер колышет вас?

Яркий солнечный день, лёгкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что происходит с одуванчиком? Не страшно ли шишке?

Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки — трагедия: все лепестки обвисли...

Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки!

А если: вы — ветер; вы — дождь; вы — град; вы — солнце?

## Метафоры

Эти упражнения-метафоры помогут освободиться от навязчивых мыслей и чувств<sup>1</sup>.

### Листья на ручье

Закройте глаза и представьте красивый, медленно текущий ручей. Вода течёт по камням и между деревьями, скатывается вниз по склону и продолжает свой путь через долину. Время от времени в воду падают крупные листья и плывут вниз по ручью. Представьте, что вы сидите возле этого ручья в тёплый, солнечный день и смотрите за тем, как листья проплывают мимо. (Сделайте короткую паузу.)

Обратите внимание свои мысли. Каждый раз, когда вам в голову придёт мысль, представьте её на одном из тех листьев. Пусть она будет написана на листке, если вы думаете словами, или нарисована, если вы думаете картинками. Ваша цель — оставаться у ручья и позво-

лить листьям проплывать мимо. Не пытайтесь заставить ручей двигаться быстрее или медленнее. Не пытайтесь изменить то, что появляется на листьях. Если листья исчезнут, или если вы мысленно окажетесь в другом месте, или на одном из листьев, или в самом ручье — просто остановитесь и отметьте, что это произошло.

Снова вернитесь к ручью. Понаблюдайте за тем, как мысль приходит в ваш разум, поместите её на листок и позвольте течению отнести его вниз. Продолжайте делать так ещё какое-то время, просто наблюдая, как ваши мысли проплывают мимо.

(Повторите упражнение столько раз, со сколькими мыслями нужно провести разделение.)

### Удары по футбольным мячам

Представьте себя на футбольном поле, которое вам нравится. А теперь представьте, что вы у боковой линии возле ворот, смотрите на это большое пустое поле и возле вас лежит футбольный мяч. Вы наклоняетесь, чтобы поднять его, и замечаете, что на нём что-то написано. Разглядев надпись, вы понимаете, что это мысль, которая вас расстраивает. Когда вы отчётливо увидите эту мысль на мяче, положите мяч обратно на линию ворот, фокусируясь на мысли, и сделайте

шаг назад. Подбегите к мячу, ударьте по нему и посмотрите, как высоко и далеко он летит. Наблюдая за мячом, сделайте глубокий вдох. Вернитесь к боковой линии и сделайте то же самое с другим мячом и другой мыслью. Это может быть та же мысль, которая вернулась к вам, или же вы можете заметить, что появилась другая мысль.

(Повторите упражнение столько раз, со сколькими мыслями нужно провести разделение.)

### Лодка на воде

Закройте глаза и представьте, что вы в лодке в океане. Представьте всё, что вы ощущаете в этой лодке. Почувствуйте воздух, наполненный солью. Почувствуйте кожей солнечное тепло. Представьте линию горизонта между небом и океаном. Почувствуйте, как лодка тихо покачивается под вами. Мягкие волны подбираются к ней, и вы чувствуете, как она поднимается и опускается, и слышите каждую волну. Почти сразу же, как вы понимаете, что подошла волна, она уходит, и вскоре после этого приходит другая. Иногда волны приходят и уходят быстро и с силой. Некоторые волны такие большие, что они — это все, что вы можете видеть

и чувствовать. Пока волны беспрестанно проплывают — одни большие, другие маленькие, — почувствуйте каждую из них. И попробуйте заметить любые мысли и чувства, которые при этом появляются. Замечая эти внутренние переживания, попробуйте просто качаться на волнах, позволяя мыслям и чувствам подниматься и опускаться, приходиться и уходить. Оставайтесь в лодке, а если вас смочит за борт, просто отметьте, что это произошло, залезьте обратно в лодку и продолжайте качаться на волнах.

(Повторите упражнение столько раз, со сколькими мыслями нужно провести разделение.)

<sup>1</sup> Упражнения даны по книге: *Стоддард Дж., Афари Н.* Метафоры в терапии принятия и ответственности. Практическое руководство. Киев: Диалектика, 2021.

## Шуточный тест «Каков я в деле жизнестойкости?»

После занятий по курсу я:

1. Стал/стала замечать больше возможностей в своей жизни.



1. \_ \_ \_ \_ \_ 2. \_ \_ \_ \_ \_ 3. \_ \_ \_ \_ \_ 4. \_ \_ \_ \_ \_ 5

2. Стал/стала больше знать о том, как можно помочь другим.



1. \_ \_ \_ \_ \_ 2. \_ \_ \_ \_ \_ 3. \_ \_ \_ \_ \_ 4. \_ \_ \_ \_ \_ 5

3. Стал/стала более уверен(а) в том, что можно найти выход из любой ситуации.



1. \_ \_ \_ \_ \_ 2. \_ \_ \_ \_ \_ 3. \_ \_ \_ \_ \_ 4. \_ \_ \_ \_ \_ 5

Спасибо за участие в опросе!

**Ключ** (подсчитывается сумма баллов по каждому вопросу)

### 3–6 баллов — «бакалавр жизнестойкости»

Похоже, тебе ещё есть чему поучиться в вопросах жизнестойкости! Но не печалься, жизнестойкость укрепляется с возрастом, потому что она как мышца и её можно натренировать. Когда-нибудь на досуге вспомни упражнения из курса и проведи их сам. А можешь придумать свои собственные задания, обычно это бывает гораздо интереснее!

### 7–11 баллов — «мастер жизнестойкости»

Чаще всего тебе удаётся справляться с трудностями, хотя ты бываешь в меру осторожен. Курс дал тебе многое, надеемся, что ты здорово повысил свою способность сопротивляться стрессу!

### 12–15 баллов — «эксперт жизнестойкости»

Что тут сказать? Великолепно! Кажется, тебе пора писать собственные книги о том, как стать жизнестойким.



1. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. Л. : ЛГУ, 1969.
2. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений. Т. 4. Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. М., 1984.
3. *Выготский Л. С.* Орудие и знак в развитии ребёнка. Психология. М. : Эксмо-Пресс, 2000. С. 828–891.
4. *Крюкова Т. Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова : Авантитул, 2010.
5. *Леонтьев Д. А.* Развиваем личностный потенциал в школе : видео-лекция. URL: [https://youtu.be/pCQeT3A0V\\_Q](https://youtu.be/pCQeT3A0V_Q) (дата обращения: 11.06.2023).
6. *Леонтьев А. Н.* Развитие внутренней структуры высшего поведения // Психоневрологические науки в СССР : материалы I Всесоюзного съезда по изучению поведения человека. М. ; Л., 1930. С. 140–141.
7. *Леонтьев А. Н.* Развитие высших форм запоминания // Избранные психологические произведения. М., 1979.
8. *Мадди С. Р.* Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26 (6). С. 87–101.
9. *Махнач А. В.* Теоретические основания методов оценки жизнеспособности профессионала // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2017. Т. 2. № 1. С. 23–53. URL: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document239.pdf> (дата обращения: 17.02.2023).
10. *Кауфман Г., Рафаэль Л., Эспеланд П.* Ты сильнее, чем думаешь. Гид по твоей самооценке. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.
11. Ruch W., Hofmann J., 2012.

*Учебное издание*

**Гервиц Александра Евгеньевна**  
**Сотникова Ольга Олеговна**  
**Лебедева Анна Александровна**  
**Зарецкий Юрий Викторович**  
**Тихомирова Анна Владимировна**  
**Катеева Марина Ивановна**

**Развитие личностного потенциала подростков**  
**5–7 классы**

**Модуль «Я справлюсь!»**

Методическое пособие

Редактор *С. А. Понизовкина*  
Художественный редактор *М. Л. Удадовская*  
Внешнее оформление *Л. А. Овчаровой*  
Макет *В. Ю. Стеблевой, В. В. Дубовой*  
Компьютерная вёрстка *О. В. Клюшниковой*  
Технический редактор *Е. А. Урвачева*  
Корректор *О. Н. ШUTOва*

Подписано в печать . Формат 60×90 1/8. Гарнитура Сігсе. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 12,5. Тираж экз. Заказ № .



ISBN 978-5-09-109783-2



9 785091 097832