



Вклад в будущее
СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Развитие личностного потенциала подростков

8–11
классы

Модуль
«Я справлюсь!»

Методическое
пособие




ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



Вклад в будущее
СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Развитие личностного потенциала подростков

8–11
классы

Модуль
«Я справлюсь!»

Методическое пособие

Москва
«Просвещение»
2023

УДК 159.922.8
ББК 88.4
Р17

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

Рецензенты: *Азбель А. А.*, 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 : 8–11-й классы : модуль «Я справлюсь!» : методическое пособие / А. Е. Гервиц, О. О. Сотникова, А. А. Лебедева, М. И. Катеева, Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. – Москва : Просвещение, 2023. – 126 с. : ил.**

ISBN 978-5-09-109784-9.

Модуль «Я справлюсь!» входит в состав учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков», разработанного по инициативе Благотворительного фонда «Вклад в будущее». В данном пособии представлен материал для проведения занятий с учащимися 8–11 классов. Занятия направлены на развитие у подростков жизнестойкости.

УДК 159.922.8
ББК 88.4

ISBN 978-5-09-109784-9

© 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	7
Оценка эффективности занятий	12
Тематическое планирование	13
Особенности организации занятий	14
Конспекты занятий	
Тема 1. И снова о жизнестойкости	18
Тема 2. Про себя	22
Тема 3. Другой взгляд	25
Тема 4. Эмоциональная реакция на проблему	28
Тема 5. Ошибаться можно!	32
Тема 6. Что делать?	35
Тема 7. Внутренние опоры	38
Тема 8. Готовь сани летом	41
Тема 9. Я справлюсь!	44
Тема 10. Мой жизнестойкий помощник	46
Мероприятие для родителей	49
Приложения	51
Управление собой	61
Список литературы	125

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Приветствуем вас на модуле «Я справлюсь!», в фокусе внимания которого современный подросток, его интересы и ценности, проблемы и трудности, с которыми он ежедневно сталкивается не только в социальной сфере или в процессе учебной деятельности, но и будучи активно вовлечённым в виртуальную жизнь.

Нынешнее поколение подростков – «цифровое поколение» – проводит в Сети значительную часть своего времени, как правило, предпочитает виртуальный мир живому общению. С одной стороны, благодаря Интернету они получают огромные ресурсы для образования и самореализации. С другой стороны, нельзя исключать негативные последствия: киберпространство может вызывать зависимость, отрицательно сказаться на восприятии действительности. Подросток 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 подростка ответственности и устойчивости, осознанности и умения чувствовать мир. Подростки часто идентифицируют себя с виртуальными персонажами, воспринимая все достижения и неудачи как нечто серьёзное и крайне важное в жизни, т. е. происходит смена ценностных ориентаций и неверное восприятие окружающей действительности, что,

в свою очередь, приводит к нарушению/отторжению/неприятию социальных норм.

Как же нам, взрослым, стать сооткрывателями истин для ребёнка? Как нам самим не испугаться ответственности, не отмахнуться от вихря переживаний растущей личности? Как помочь становлению личности подростка?

Известный российский психолог профессор Высшей школы экономики, доктор психологических наук Дмитрий Алексеевич Леонтьев в своих лекциях для педагогов говорит, что *ребёнка нужно любить: поддерживать его самостоятельность, помогать ему открывать глаза на собственные навыки и умения, способствовать его сближению с ребятами более устойчивыми, вовлекать его в проекты, соучаствовать его внутренней жизни* [5; 6: 7].

Учитель для ребёнка – всегда авторитет, даже если тот и пытается с этим авторитетом соперничать или испытывать на прочность. Именно поэтому особой составляющей нашей педагогической деятельности является постоянное самообразование. Надеемся, что наши рекомендации и идеи, представленные в пособии, помогут вам не только раскрыть личностный потенциал ребёнка, но и самим открыться новым знаниям и опыту.

Желаем вам пройти по страницам данной книги и вместе со своими учениками научиться противостоять сложностям, трудным жизненным обстоятельствам, адекватно реагировать на стрессовые ситуации!

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 И ЗАДАЧИ

Цель

Способствовать развитию у подростков жизнестойкости.

Задачи

- Способствовать освоению подростками разных способов совладающего поведения в ситуации стресса, расширению репертуара копинг-стратегий.
- Способствовать развитию у подростков умения восстанавливать душевное и физическое равновесие после неудач, стрессовых ситуаций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения модуля по развитию жизнестойкости у подростков соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) 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;
- способен осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный опыт;
- воспринимает стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивает ситуацию стресса, корректирует принимаемые решения и действия;
- формулирует и оценивает риски и последствия;
- умеет находить позитивное в произошедшей ситуации;
- готов действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- прогнозирует возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, понимает и способен описать последствия своих решений и действий, управляет рисками;
- замечает у себя проявление стрессового состояния;
- понимает, что такое триггер, и замечает его воздействие на своё состояние;

- совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими;
- умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной;
- определяет собственное эмоциональное состояние, описывает его, понимает, когда оно ресурсное;
- идентифицирует свои реакции на стресс и умеет управлять ими;
- 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 выстроить связи между идеями, явлениями из разных сфер;
- рассматривает ситуацию с разных сторон;
- видит возможности в новых и изменившихся обстоятельствах;
- анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.

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 относится к мастерской жизнестойкости и направлен на развитие потенциала сохранения. Напомним, что в концепции Дмитрия Алексеевича Леонтьева существует 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 повседневной жизни. Высокое психическое напряжение возникает, например, когда параллельно подготовке к олимпиаде или конкурсу ученик попадает в непростую конфликтную ситуацию с одноклассниками или с друзьями. Другим примером стрессовой ситуации 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 стоит задача совладать с ситуацией, мужественно выстоять, выдержать, пережить непростой период.

Качество личности, которое ответственно за навыки психологической устойчивости, получило название **жизнестойкости**. Под ней понимается способность личности 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 внешнему давлению и угрозам.

В научный аппарат категорию жизнестойкости ввёл американский психолог Сальваторе Мадди. 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. Современные авторы понимают её более функционально — как способность человека *управлять* собственными ресурсами (здоровьем, мотивационной, эмоциональной, волевой, когнитивной и другими сферами) в различных условиях [9].

Поскольку научные термины неискущённому читателю часто кажутся противоречивыми и размытыми, давайте попробуем определить понятие «жизнестойкость» с помощью трёх механизмов.

1. Механизм противостояния негативным событиям не разрушаясь

Жизнестойкость позволяет нам противостоять стрессовым ситуациям. Она проявляется в том, что некоторые из нас оказываются способными как будто не заметить внезапно возникших жизненных трудностей. Такая способность во многом относится к степени проницаемости внимания, которое, подобно иммунной системе, не допускает вредоносный «вирус» уже на входе 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 важно, чтобы подросток в старших классах углублённо занимался каким-нибудь предметом. Это не только пойдёт на благо его будущей профессии, но и поможет не воспринимать текущие стрессы как значительную проблему. Также педагог может порекомендовать ученику пойти в спортивную секцию или театральную студию, бассейн, заняться танцами, чтобы тот мог найти себе занятие, кроме школьных уроков. Часто родители боятся, что ребёнок и без того перегружен занятиями с репетиторами, на курсах, 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 вступают различные механизмы сбережения нашей личности от разрушительного воздействия стресса. На этапе, когда мы уже ощутили влияние негативных обстоятельств, ключевым становится умение «не сломаться» под натиском неудач и свалившихся трудностей. Вынести ситуацию в течение необходимого времени можно, активно изменяя к лучшему окружа-

ющую действительность либо стараясь сохранить хотя бы то, что имеешь.

В психологии действия, которые мы совершаем для того, чтобы совладать, справиться со стрессом, называются *копинг-стратегии* (англ. *coping, coping strategy*). Учёные выделяют огромное количество копингов, изучают их эффективность в тех или иных ситуациях.

К проявлениям жизнестойкости также относится способность сохранять настойчивость в сложной ситуации. К примеру, когда подросток не может достичь приемлемого (желаемого) 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 смежному предмету). При этом сохранение статус-кво и имеющихся результатов в противовес желанию сдаться и оставить борьбу тоже является признаком жизнестойкости. Поэтому учителю важно поддерживать обе стратегии поведения. Мягкое подталкивание к более активному преодолению стрессовой ситуации допустимо в том случае, когда ребёнок находится в хорошем ресурсном состоянии и относительно здоров.

В качестве трудной ситуации может выступать и какое-то внешнее воздействие (ситуация в семье, в стране, в мире). В таком случае следует личным примером показать подростку, что важно сохранять спокойное видение ситуации; обратить его внимание на то, что, несмотря на кажущуюся стабильность ситуации, жизнь постоянно изменяется. Можно напомнить ему, что, чем масштабнее негативная ситуация, тем больше близких людей сами нуждаются в поддержке: известно, что помощь близким и волонёрская деятельность восполняют жизненные смыслы самого по-

могающего. Смена позиции, на которой человек зафиксирован, и переключение его на точку, где есть иные ценности, позволяют в том числе расширить его представления о мире. Например, учитель может предложить ученику прочитать литературное произведение на близкую тему. Кому-то из ребят поможет молитва, а кто-то почувствует себя лучше, когда накормит бездомное животное и в результате подарит ему своё человеческое тепло. Подобные идеи не всегда могут сами родиться в голове у подростка, поэтому наставникам важно делиться со своими учениками разными известными им способами совладания с трудной ситуацией.

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 подростка особой внутренней работы, чтобы воспринять полученный опыт как важный, который в дальнейшем он сможет использовать при подготовке к другому экзамену. Педагогу следует стараться провести диалог с учащимися, обращая внимание на парадоксы: подчеркнуть, например, что порой негативный опыт в одной области может стать для человека не поражением, а новой возможностью. В таком случае подросток будет мотивирован 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 знаний, где у подростка больше собственных талантов.

КОМПОНЕНТЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ

Рассмотрим теперь, из каких компонентов состоит жизнестойкость и какую роль они играют в учебном процессе.

С. Мадди [8] выделяет *три базовые составляющие жизнестойкости: вовлечённость, контроль и принятие риска*.

Вовлечённость относится к вере человека в то, что благодаря собственным действиям он может открыть в той или иной сфере деятельности 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

подростка бросить изучаемый предмет, поскольку ему интересна не столько внешняя оценка, сколько само содержание задачи. В том случае если вовлечённость старшеклассника в процесс обучения значительно высока, то препятствие может не только не уменьшить его интереса к предмету, но и побудить его к усиленному поиску верного решения. Низкий уровень вовлечённости в то же время означает склонность старшеклассника изначально воспринимать задачу как неинтересную, личностный смысл которой не будет найден даже в том случае, если приложить к решению больше усилий.

Контроль описывает убеждённость человека в том, что активные действия с его стороны могут оказывать большое влияние на его жизнь. Противоположное состояние может быть описано как бесси-

лие, ощущение неспособности повлиять на окончательный результат. Подросток 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?»).

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 тяжёло 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 и олимпиадного уровня, превосходящих базовые требования. Такого подростка 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. Подросток 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 подростка достаточно травматичной и может привести к тому, что в дальнейшем он не будет предпринимать попыток к развитию навыков в той области, где им была допущена ошибка.

Может представиться, что для развития у школьника жизнестойкости дело остаётся за малым — учитывать развитие трёх вышеперечисленных параметров: вовлеченности, контроля и принятия риска. Однако здесь важно помнить, что жизнестойкость подростка очень пластична, находится в динамике созревания и формирования, развивается исходя из тех убеждений, которые транслирует ему среда (семья, школа). Реакция подростка на школьный стресс пластична и во многом опирается на диалог между учеником и 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 подростка. Иными словами, со временем ученик научается 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 подростку 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 в отношении определённых учебных контекстов («У меня есть/нет способностей к математике», «Мне легко/трудно даётся осваивать новые темы»). 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 подростка жизнестойким убеждениям, объясняя ему, 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 подростку 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, его потенциал и поделиться с подростком своим видением: «То, что ты получил плохую оценку, ещё не препятствие для движения вперёд; вот станешь профессором и поймёшь, как полезно бывает ошибаться» или «Твои способности в ... откроются ярче, когда ты позанимаешься регулярно хотя бы месяц». Напротив, *подросток с низким уровнем жизнестойкости в ситуации получения плохой оценки обычно резко и эмоционально реагирует, поскольку его представления 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 на олимпиаде – это ужасный результат! Это всё потому, что у меня нет таланта». Можно заметить, что подобные утверждения не приводят к действию, а, скорее, оборачивают подростка в сторону уныния. *Необходимо помогать таким подросткам переформулировать их убеждения в более жизнестойкие, т. е. такие, которые подтолкнут к рефлексивному размышлению или будущему действию:* «Ты получил низкий балл, проанализировал ошибки и можешь их исправить. Разве ты не знаешь, что гениальность – это только 1% таланта и 99% труда? В следующий раз всё получится, потому что теперь тебе уже ничего не

страшно»; «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 подросток будет выбирать и разные стратегии поведения в ситуации выбора решения. Более жизнестойкие ребята склонны выбирать новые задачи с более высоким уровнем неопределённости решения и действий. В зависимости от уровня жизнестойкости подростку будут свойственны различные способы преодоления трудностей. Например, ученик с высоким уровнем жизнестойкости чаще проявляет 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, целеустремлёнными. Кроме того, известно, что вера в собственные силы и способности остаётся относительно независимой от результата труда, когда перед нами жизнестойкий ученик.

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*На этапе старшего школьного возраста область работы учителя в сфере развития жизнестойкости ученика должна изменить свой вектор с количественного наращивания реакций на **качественное преобразование** имеющихся возможностей.* Если на этапе средней школы учащийся выстраивал относительно независимые отношения с учебными задачами и основной фронт работы по развитию жизнестойкости касался обучения конструктивным реакциям на возникающие ситуативные трудности (плохая оценка, невозможность решить пример и т. д.), то в старшей школе процесс обучения встраивается в сложные отношения с более широкой жизненной перспективой ученика (выстраивание будущей профессиональной траектории, ориентация на поступление в вуз). Некоторые из появляющихся целей в жизни старшего школьника вступают в конкуренцию с элементами учебной деятельности: поездка на олимпиаду вместо уроков, подготовка по профильным предметам в ущерб успеваемости по другим дисциплинам. *В связи с усложнением тех отношений, в которые вступает учебная деятельность с другими аспектами жизни ученика старших классов, необходимо помочь школьнику развивать рефлексивную позицию.* В старшем школьном возрасте происходит усложнение внутреннего мира подростка: прежде периферийное

вдруг становится основным, разные сферы жизни приходят в конфликт друг с другом, появляются новые собственные потребности и интересы, а также влекущие цели извне, с которыми необходимо считаться (Выготский, 1984). Для управления таким сложным внутренним «оркестром» подростку необходимо помочь стать в том числе и его дирижёром.

Появление новых жизненных вызовов со стороны внешней и внутренней реальности побуждает подростка перестроить свою систему отношений с трудностями учебного процесса, пересмотреть не сам репертуар своих реакций, но то, как и каким образом им пользоваться. Возможно, что какие-то из ранее использовавшихся способов поведения в связи с трудностями утратили свою актуальность, и на данном этапе необходимо установить более гибкую систему реакций на сложности. То, что ранее было учебной трудностью, на данном этапе может отойти на второй план, и *задача учителя – помочь подростку осознанно отнестись к новым условиям, в которых реализуется его учебная деятельность.* Возможно, что ранее такая конструктивная реакция, как попытка разобраться с помощью взрослых в теме по математике, по которой ребёнок получил плохую оценку, на данном этапе будет скорее в ущерб более глобальной траектории подготовки

к экзамену по профильным предметам, поскольку отнимет время и силы. *Областью работы в развитии жизнестойкости здесь будет формирование способности подростка реагировать на трудности такими способами, которые отвечают его поставленным целям, а также минимизация возможного влияния на его благополучие негативных последствий неудач в неприоритетных областях учёбы.* Сами понятия трудности и неудачи в учебной деятельности также могут быть пересмотрены для старшего школьника: одна и та же ситуация может по-разному быть представлена для двух учеников.

Если приоритетом одного учащегося является получение золотой медали, то низкая оценка за контрольную работу по литературе может восприниматься им как неудача, и тогда учителю необходимо помочь школьнику отнестись к этому как к стимулу для проведения работы над ошибками. В то же время другой ученик может быть ориентирован на усиленную подготовку к поступлению в серьёзный технический вуз, и тогда в случае получения той же оценки по литературе наилучшей стратегией для него будет отказ от восприятия плохой оценки по непрофильному предмету как неудачи.

В чём состоит процедура?

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

Проводить самооценку можно как на специально выделенном занятии, так и на первом занятии модуля, уделив этому несколько минут. Мы рекомендуем педагогу, который ведёт группу, перед началом курса тоже заполнить эту анкету. Материалы, полученные по итогам проведения самооценки, не предназначены для сравнения участников между собой и носят конфиденциальный характер.

Важно сохранить ответы учеников, данные ими в начале курса!

Например, вы можете собрать их, но не читать, а положить или упаковать в один 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 далеко участники продвинулись в познании себя и в освоении темы жизнестойкости.

При сравнении ответов в начале и в конце модуля 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 листы 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 конце курса позволит подросткам 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 модуля.

Педагог может вписать в финальный диплом наиболее частые или наиболее яркие изменения. (Подробнее о том, как создавать финальный документ, вы можете прочитать в конспекте к занятию по теме 10.)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основным фокусом внимания модуля является гибкое управление поведением с опорой на развивающуюся рефлексивную позицию подростка.

Занятия предваряет встреча с родителями, на которой педагог знакомит их с содержанием модуля и обсуждает варианты взаимодействия для более эффективного усвоения подростками предложенных материалов.

Кроме того, в модуле есть серия дополнительных занятий «Управление собой» (авторы раздела: *Зарецкий Ю. В., Тихомирова А. В.*), которые посвящены управлению вниманием и стрессом. Занятия будут особенно полезны тем классам, где курс «Развитие личностного потенциала подростков» начался только с 8-го класса. Этот блок также включает сценарий встречи с родителями и игрового занятия-квеста для подростков.

№ п/п	Тема	Содержание
1	И снова о жизнестойкости	Введение в тему. Понятие <i>жизнестойкость</i> и три её компонента: вовлечённость, контроль и принятие риска
2	Про себя	Тест на определение копинг-стратегий. Анализ стратегий на адаптивность
3	Другой взгляд	Когнитивные стратегии совладания. Рефрейминг
4	Эмоциональная реакция на проблему	Эмоциональные стратегии совладания. Сильные стороны разных стратегий. Формы поддержки
5	Ошибаться можно!	Принятие риска. Жизнь как способ приобретения опыта
6	Что делать?	Поведенческие стратегии совладания. Расширение привычного репертуара поведения в сложных ситуациях
7	Внутренние опоры	Практика самопознания и поиск ресурсов для разрешения сложной ситуации с использованием шагов ненасильственного общения (ННО)
8	Готовь сани летом	Копинги и практики здоровья
9	Я справлюсь!	Кейсы на поиск решений в сложных ситуациях
10	Мой жизнестойкий помощник	Интеграция полученных знаний в создание образа героя
	Дополнительный раздел «Управление собой»	10 занятий по управлению вниманием и стрессом

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

1. **О роли педагога.** Педагог на занятиях не является только транслятором знаний. Он ещё и организатор взаимодействия между участниками, фасилитатор, обеспечивающий успешную коммуникацию внутри группы, и одновременно участник, имеющий такое же право голоса, как и все остальные.

2. **О настроении.** Для эффективного взаимодействия важно с самого начала настроить учащихся на волну открытого, живого общения, обмена мнениями. Поэтому лучшим началом каждой встречи будет хотя бы короткий разговор о настроении, мыслях, актуальных событиях.

3. **О формате.** Формат занятий подразумевает свободный диалог всех участников коммуникации, однако количество учеников в классе не позволяет в рамках отведённого времени высказаться каждому, поэтому так или иначе появляется риск «потерять» участников. Чтобы обеспечить включённость всех, рекомендуется вести группу двоим взрослым. Это могут быть классные руководители параллельных классов, или в качестве помощника и сопровождающего может выступать педагог-психолог школы.

Во время занятия оптимальной является *работа в малых группах с последующим объединением в общий круг*. Это даёт целый ряд преимуществ. Во-первых, никто из участников не остаётся «за бортом», каждый имеет возможность высказаться и быть услышанным. Во-вторых, роль лидера в группе (того, кто выражает мнение группы) становится переходящей, что позволит каждому участнику проявить себя. В-третьих, за счёт изменения состава групп происходит сплочение коллектива. Итоговое объединение позволяет обмениваться результатами работы групп. То, как будет проходить общение в малых группах, зависит в большей степени от мягкой направляющей руки педагога.

Способы объединения/деления в/на пары/малые группы могут быть различными в зависимости от цели и времени. Иногда необходимо сделать это быстро, и не очень важно, кто с кем в какой группе окажется, иногда состав группы может обуславливать результативность выполнения упражнения, и тогда стоит выделить для этого время. В сценариях нет конкретных способов деления на группы, если только это не является частью упражнения и не несёт самостоятельных смыслов. Вы можете прибегнуть к уже известным вам способам или обратиться к способам, описанным в наших пособиях. Следует позаботиться об этом заранее.

Большинство заданий и упражнений сопровождается довольно обширным списком вопросов, которые помогут педагогу организовать обсуждение полу-

ченного опыта или информации. Вопросы различаются по глубине и охвату материала, и поскольку они не имеют никакого отношения к проверке знаний, а являются попыткой побудить подростков к размышлению, то нет необходимости жёстко придерживаться списка и отвечать на все вопросы. Рекомендуем выбрать 2–3 вопроса, ориентируясь на интересы группы и свою готовность уделить этому внимание, и подробно их обсудить.

4. **О правилах.** На первой встрече имеет смысл договориться с учащимися о простых правилах взаимодействия, что поможет поддерживать порядок на занятиях.

5. **О времени.** В конспектах указано примерное время, отводимое на каждую из активностей. Не стоит стремиться строго следовать сценарию и стараться провести все активности за одно занятие, поскольку состав участников не всегда может обладать достаточными для этого ресурсами. Иногда лучше посвятить всю встречу одному вопросу, но проработать его глубоко и всесторонне.

6. **О паузе.** Не торопитесь с высказыванием собственного мнения во время обсуждения, подождите несколько секунд, дайте ученикам возможность поразмышлять. Некоторые паузы, обозначенные в сценариях, подразумевают предоставление учащимся возможность высказаться, некоторые — не отвечать вслух, но задуматься, записать свои мысли. Молчание не всегда означает отсутствие мысли, иногда оно её рождает. В пособии предложен всего один из вариантов хода рассуждения. Он может варьироваться в зависимости от того, что скажут подростки. Помните о существовании разных мнений, взглядов на явления, которые не сводятся к единственно правильному, и о важности умения быть внимательными друг к другу.

7. **О рабочих тетрадях.** 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 в течение недели. По ходу занятия вы можете напоминать учащимся о возможности сделать пометки, записать вопрос, набросать свои идеи и т. д., что особенно важно в начале курса, пока не сформировалась такая привычка. Письмо помогает осознать, упорядочить и структурировать свои мысли. Чтобы получить такой эффект, следует придерживаться простых 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 может выручить в те моменты, когда из-за временных ограничений и большого количества участников нет возможности выслушать каждого. Тем, кому важно высказать своё мнение, можно предложить записать мысли на стикерах и прикрепить их на доске или специально выделенном листе.

8. О пространстве. Идеальным вариантом для проведения занятий было бы просторное помещение, где участники могли бы свободно перемещаться, сидеть в общем кругу, группироваться для выполнения заданий. Однако, если до этого курса у учащихся не было опыта работы в таком формате, это может представлять определённые трудности для педагога в организации эффективного взаимодействия.

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



Приветствие. Это не формальное «Здравствуйте, садитесь!», а 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 выполнения которых требуется распечатать материалы из приложения.



Задания, в которых используются презентация или видеоматериалы.



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



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



Задания для самостоятельного выполнения. Иногда в конце занятия педагог может предложить подросткам выполнить 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/4/module/21>



**КОНСПЕКТЫ
ЗАНЯТИЙ**

Цель занятия

Погрузить учащихся в тему, познакомить с содержанием модуля.

Планируемые результаты

Подросток может:

- объяснить, что такое жизнестойкость, и привести примеры;
- назвать компоненты жизнестойкости (виды установок).

Материалы

Презентация, бумага формата А3 и А4, ручки, материал приложения «Оценка», музыкальный фрагмент, фрагмент из к. ф «Красный, как небо»¹.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	15 мин	Приветствие	Создать доброжелательную атмосферу в группе. Способствовать вовлечению участников в активное взаимодействие
2	5 мин	Правила	Договориться о правилах работы на занятиях для комфортного и эффективного взаимодействия
3	20 мин	О жизнестойкости	Актуализировать знания подростков о жизнестойкости, ввести и разобрать на примерах виды жизнестойких установок
4	10 мин	«Танец карандаша»	Способствовать развитию креативности как одной из предпосылок жизнестойкости
5	10 мин	Подведение итогов	Способствовать формированию внутренней мотивации к изучению предмета. Способствовать развитию внимательности к языку, речевым оборотам

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Приветствие

Педагог приветствует учащихся.

¹ «Красный, как небо», режиссёр К. Бортоне, сценарий К. Бортоне, П. Сассанелли, М. Дзапелли, композитор Э. Боссо. Италия, 2006.



2. Правила

Педагог. Вы уже проходили обучающие модули и знаете правила, которые помогают взаимодействовать так, чтобы это было комфортно для каждого. Давайте их вспомним.

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** (приходить на занятия вовремя).
- 2. Искренность и уважение.** Говорить то, что думаешь, в уважительном тоне, вежливо, стараясь не задеть чувства других. Не использовать негативные и неуважительные обращения друг к другу. Каждый имеет право на свою точку зрения, своё видение 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 сделает.

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 корректными; 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, 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».

Учащиеся вносят уточнения в предложенный список правил. Согласованные всеми договорённости размещаются на свободной стене.



3. О жизнестойкости

Педагог. А теперь давайте перейдём к самому модулю. Он называется «Я справлюсь!». Кто-то уже проходил его в 6-м или 7-м классе. Помните ли вы, о чём этот курс? (Пауза для ответов.)

Если коротко — курс был посвящён преодолению сложных жизненных ситуаций, а именно стратегиям совладания, контролю, поддержке и самоподдержке.

В этом году мы поговорим о трудных ситуациях, когда человеку необходимо выстоять, и жизнестойкости, которую следует в этих ситуациях проявить. Давайте вспомним, что такое жизнестойкость. (Пауза для ответов.)

Жизнестойкость может определяться как способность быстро восстанавливаться после кризисов и адаптироваться к резким и длительным переменам. Другими словами, быть готовым принять удары судьбы, подняться с колен. В основе жизнестойкости — стремление быть реалистом, объективно оценивать ситуацию, чтобы:

- изменить то, что можно изменить;
- адаптироваться к тому, что невозможно изменить.

Жизнестойкость (англ. *hardiness*) — это и система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, которая препятствует возникновению внутреннего

напряжения (стресса) в сложных ситуациях и позволяет воспринимать их как менее значимые (*слайд*).

Некоторые из таких убеждений и установок участника прошлого курса собирали в свою тетрадь. Кто помнит, что это за убеждения? Кто-то обращался к ним после окончания занятий? (Пауза для ответов.)

Все установки, способствующие успешному соладанию с угрозой и давлением, можно объединить в три группы (*слайд*).

Важные заметки

Постарайтесь избегать лекционного формата, вовлеките учащихся в диалог, рассуждения, обмен мнениями. Предлагайте им находить примеры из жизни, опирайтесь на их опыт. Это будет способствовать большей заинтересованности подростков и формированию внутренней мотивации к саморазвитию.

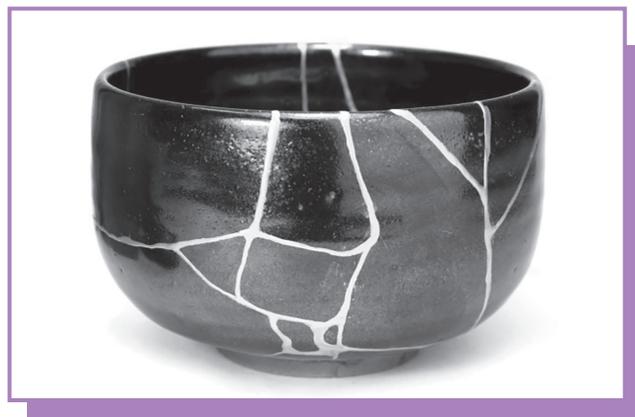
Вовлечённость определяется как убеждённость в том, что включённость в происходящее даёт максимальный шанс найти стоящее и интересное для личности. Её можно проиллюстрировать установкой: «Я убеждён, что, будучи активным, могу найти в жизни то, что было бы для меня важно» (*слайд*).

Контроль как жизнестойкая установка представляет собой убеждённость в том, что активные действия позволяют повлиять на результат происходящего. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым контролем ощущает, что сам определяет собственную деятельность, выбирает свой путь, так как активными усилиями влияет на ход событий в пользу реализации собственных ценностей и смыслов. Установка здесь такая: «Будучи активным, я могу повлиять на ход событий» (*слайд*).

Принятие риска — убеждённость в том, что любой опыт, как позитивный, так и негативный, является возможностью для саморазвития. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надёжных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. Кто не рискует, тот не пьёт шампанского. Установка звучит так: «Любой опыт, позитивный и негативный, — возможность саморазвития» (*слайд*).

Педагог. Слышали ли вы про искусство кинцуги? Кинцуги — техника реставрации битой керамики с помощью лака с частицами золота (*слайд*).

Мне кажется, это красивая метафора жизнестойкости, когда трудности не разрушают тебя, а становятся уникальным опытом сохранения себя и своих ценностей. Вспомните любой предмет или живое существо. На всём время оставляет свои отметины: сколы, царапины, пятна, морщины, шрамы, седину. «Такова жизнь!» — говорят французы. Согласно искусству кин-



цуги, даже из разбитой чаши можно и нужно сделать что-то красивое и уникальное. И уж тем более стоит постараться не позволять никаким событиям сломать себя. Если развить метафору «кинцуги = жизнестойкость», где чашка — это я и моя жизнь, скол или бой — это травмирующее событие, то что же может олицетворять позолота? (Пауза для ответов.) Как превратить жизненные трещины в золото? (Пауза для ответов.) К какой категории жизнестойких установок вы бы отнесли метафору кинцуги? (Пауза для ответов.)

Педагог предлагает учащимся посмотреть отрывок из к/ф «Красный, как небо». Сюжет: главный герой фильма — мальчик Мирко, который ослеп в результате несчастного случая. Его вынуждены были отдать в специальный интернат для таких же детей, как он. Целый учебный год, находясь вдали от близких и друзей, он учился жить по-другому. И вот спустя несколько месяцев он возвращается домой. В этом фрагменте он едет с родителями на машине и встречает своих друзей, с которыми когда-то играл в «оно» (аналог наших жмурок).

Фильм основан на реальной биографии итальянского звукорежиссёра Мирко Менкаччи.

После просмотра педагог спрашивает, можно ли Мирко назвать жизнестойким, и просит обосновать свои ответы.

Педагог. Приведите свои примеры из жизни или литературы. (Пауза для ответов.)

Важные заметки

Если учащиеся не назовут или не смогут быстро назвать какие-то примеры, вы можете предложить им опереться на следующие популярные фильмы для подростков.

1. Из отечественных фильмов можно вспомнить такие ленты, как «Легенда номер 17», «Время первых», «Салют-7», основанные на реальных событиях.
2. Фильмы киновселенной «Марвел». Это серия фильмов, сериалов и мультфильмов, основанная на комиксах про супергероев. В этой киновселенной главные герои проходят через битвы за безопасность Земли и отдельных городов, теряют друзей и близких, ссорятся, переживают любов-

ные драмы и потери. Многие герои являются примером жизнестойкости, так как могут реально оценить ситуацию, умеют звать на помощь, умеют переживать последствия битв и ссор, поддерживают себя и друг друга. После больших и серьёзных потрясений эти герои находят способы вернуться к своей нормальной жизни.

3. Подростковые антиутопии. Таких антиутопий очень много, они все описывают мир после апокалипсиса, в котором главные герои-подростки решают различные задачи по спасению мира, установлению отношений между собой и возвращению себя к нормальной, безопасной (в некоторых книгах весьма относительно безопасной) жизни. К таким относятся «Голодные игры», «Дивергент», «Бегущий в лабиринте».

4. Различные современные сериалы про подростков, школу и учёбу. Они бывают и реалистичными, и мистическими. Главные герои решают обычные жизненные проблемы, устанавливают дружеские и романтические отношения, решают различные задачи, типичные для подросткового возраста: поиск себя, ссоры с родителями, учёба. К таким можно отнести «Ривердейл», «Трудные подростки» и т. п.

Педагог обобщает ответы учащихся, высказывая мысль о том, что мы можем действовать, искать, влиять на события и стараться превратить любой опыт во что-то красивое и особенное, что бы ни происходило.

Педагог предлагает начать или продолжить выполнять свою тетрадь жизнестойкости новыми фразами, записями с уроков, мотивирующими и поддерживающими картинками.



4.

«Танец карандаша»

Педагог. Сейчас я включаю тихую музыку и прошу вас поставить ручку на чистый лист бумаги и свободно, не особо задумываясь, поводить ею, не отрывая от бумаги. Не пытайтесь нарисовать какие-то фигуры, формы и вообще что-то очень определённое, просто дайте себе свободу и водите ручкой расслабленно. Остановитесь, когда посчитаете нужным. Когда закончите рисовать, отложите лист, закройте глаза ненадолго и просто подумайте о чём угодно. (Музыкальная пауза.)

Теперь, когда все закончили, ещё раз посмотрите на ваши листы.

У вас получились совершенно разные, особенные работы, какие-то свои линии, фигуры. Посмотрите на это как будто другим взглядом и постарайтесь найти различные фигуры и формы внутри этого узора, обведите их другим цветом. Можно попросить друг друга помочь найти в рисунке что-то — это будет ещё один взгляд со стороны, который вам поможет увидеть что-то новое.

А теперь давайте вместе подумаем, чем это похоже на жизнестойкость. (Пауза для ответов.)

5.

Подведение итогов

Педагог предлагает каждому учащемуся записать вопросы, ответы на которые ему бы хотелось получить на занятиях. Вопросы можно собрать, чтобы адаптировать модуль под запрос и опираться на занятия на предложенные подростками темы. Будет также уместным провести входную диагностику (приложение «Оценка»).



Педагог. До нашей следующей встречи я прошу вас внимательно прислушиваться к тому, что говорят люди и вы сами. Постарайтесь услышать жизнестойкие утверждения, т. е. такие фразы, которые придают людям устойчивость,

делают их сильнее, увереннее в сложных ситуациях.

Поговорите с близкими, знакомыми и друзьями, наверняка они вам предложат несколько своих выражений и фраз. Запишите всё, что вам покажется интересным и ценным в контексте темы нашего модуля.

Цель занятия

Создать условия для самопознания и формирования внутренней мотивации к само-развитию.

Планируемые результаты

Подросток:

- может назвать виды стратегий управления стрессом и привести примеры;
- знает свой преобладающий способ реагирования на проблемные ситуации.

Материалы

Презентация, рабочие тетради, ручки, распечатанный по количеству участников материал приложения к теме 2.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	5 мин	Постановка проблемы	Способствовать вовлечению учащихся в обсуждение. Создать условия для обмена результатами домашнего задания
2	5 мин	Как это было...	Создать условия для припоминания подростками своих способов справиться с трудными ситуациями
3	5–7 мин	Тест	Создать условия для рефлексии своей реакции на проблемную ситуацию
4	20 мин	Хорошо или плохо?	Создать условия для знакомства с различными копинг-стратегиями
5	10 мин	И снова про себя	Способствовать расширению поля видения вариантов реагирования в проблемных ситуациях
6	5 мин	Подведение итогов	Способствовать систематизации полученных знаний, дать домашнее задание

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает им поделиться результатами домашней работы: поддерживающими фразами, которые они слышали за неделю в своём окружении. После обсуждения особенно по-

нравившиеся утверждения можно записать на специально выделенном листе (доске, стене и т. п.), чтобы в течение всего модуля пополнять список и в случае необходимости обращаться к нему за поддержкой.

2. Как это было...

Педагог. Вспомните 2–3 неприятные, проблемные ситуации, которые вам недавно пришлось пережить, и запишите в тетради свою реакцию: эмоциональную, физическую, мысли, которые у вас возникли. Необходимости в подробном описании ситуации нет, достаточно промаркировать её каким-то понятным для вас словом или словосочетанием. И, вспоминая свою реакцию, достаточно коротко её описать, не погружаясь в нюансы.

К этим записям мы вернёмся в конце занятия. А пока сосредоточим своё внимание на нашей сегодняшней встрече. Потрите ладони друг о друга. А теперь топните пару раз ногой. Посмотрите внимательно

но друг на друга. Какого цвета глаза у вашего соседа по парте? Какого цвета стены в помещении, где мы сейчас находимся? Сделайте глубокий вдох, выдох, встряхнитесь и, если готовы продолжить занятие, хлопните в ладоши три раза.

Важные заметки

Во избежание «застревания» в проблемной ситуации не стоит давать много времени на припоминание. Сделайте акцент на том, что описывать ситуацию в подробностях не нужно. И обязательно после этого верните внимание учащихся в класс.

3. Тест

Педагог предлагает учащимся ответить на вопросы теста¹ (приложение к теме 2), чтобы определить предпочитаемый способ реагирования на пробле-

мы. Каждый учащийся получает свой бланк с вопросами. Педагог зачитывает инструкцию вслух и отвечает на уточняющие вопросы.

Инструкция²

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений

необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности. Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

Важные заметки

В данном случае тест предлагается не столько для оценки копинг-стратегий самих учащихся, сколько для того, чтобы, во-первых, показать им различные

реакции в стрессовых ситуациях и, во-вторых, запустить рефлексию. Для проведения полноценной диагностики и интерпретации результатов теста можно привлечь педагога-психолога, однако детальный анализ не входит в задачу модуля.

4. Хорошо или плохо?

Педагог. Вероятно, вы уже поняли, что в тесте разные способы реагирования сгруппированы по типу стратегии: список А – когнитивный, Б – эмоциональный и В – поведенческий (слайд).

Педагог предлагает объединиться в небольшие группы по 3–4 человека, чтобы более детально рассмотреть различные способы реагирования. Каждая группа выбирает один из трёх списков стра-

¹ Методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма (E. Heim). Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева под руководством доктора медицинских наук, профессора Л. И. Вассермана.

² *Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) : учебное пособие. Казань, 2003. С. 23–29.

тегий: А, Б или В, так, чтобы все списки были рассмотрены.

Педагог. Обсудите, пожалуйста, все пункты вашего списка: помогает ли человеку эта реакция справиться с трудной ситуацией? Если да, то за счёт чего? Приведите примеры.

По истечении времени педагог предлагает поделиться размышлениями, мнениями, впечатлением о прошедшем обсуждении: насколько совпадало мнение участников, поменял ли кто-то своё первоначальное мнение, узнал ли что-то новое.



5.

И снова про себя

Педагог предлагает вернуться к записи в тетради, сделанной в начале занятия, вновь обратиться к своим ситуациям и дописать ещё стратегии (способы реагирования), которые можно было бы использовать, чтобы легче разрешить возникшую проблему.

Важные заметки

После индивидуальной работы можно предложить учащимся обсудить варианты в парах или небольших группах. Но настаивать на объединении усилий и обмене мнениями не стоит. Если кто-то из подростков выскажет свои затруднения в выборе способов реагирования и будет готов обсудить ситуа-

Важные заметки

Следующие занятия будут посвящены более подробному рассмотрению этих стратегий, поэтому полезно зафиксировать для себя интересные наблюдения и мысли учащихся, чтобы позднее была возможность к ним вернуться, используя их в качестве примеров и иллюстраций, или для постановки проблемы, или для того, чтобы уточнить детали.

Педагог. Спасибо за вашу вовлечённость! Сохраните, пожалуйста, списки, мы к ним ещё вернёмся на следующих встречах.

цию вместе, то это можно сделать. Хорошим завершением подобных обсуждений будет не столько формулирование «идеального», «правильного» решения, сколько активное размышление, рефлексия, поэтому в конце занятия можно сказать следующее: «Мы услышали несколько разных вариантов, версий разрешения ситуаций, смогли расширить контекст, увидеть разные условия, которые могут влиять на выбор стратегии. Жизнь не экзамен с правильными ответами. Давайте будем наблюдать, делать выводы, пробовать, делиться своим опытом. Спасибо за ваше заинтересованное участие! Надеюсь, вы услышали и узнали что-то новое, интересное, полезное и высказали то, чем хотелось поделиться».

6.

Подведение итогов



Педагог. Сформулируйте одним предложением самую важную мысль сегодняшнего занятия.



Наблюдайте за своими реакциями на возникающие проблемы и результатами предпринятых ва-

ми действий: позволяет ли ваша реакция легче преодолеть трудности. Фиксируйте свои наблюдения и размышления в тетради — это помогает привести в порядок мысли, увидеть закономерности, сделать выводы и развиваться, становясь более жизнестойким.

Цель занятия

Способствовать развитию гибкости в восприятии событий и явлений.

Планируемые результаты

Подросток:

- может назвать виды стратегий управления стрессом и привести соответствующие примеры;
- владеет техникой рефрейминга.

Материалы

Презентация, рабочие тетради, ручки, фрагмент мультфильма «Влюбчивая ворона»¹.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Способствовать вовлечению учащихся в обсуждение. Создать условия для обмена результатами домашнего задания
2	10 мин	Игра «Зов»	Создать игровую стрессовую ситуацию. Актуализировать знания о признаках стресса
3	5 мин	Меняем «рамку»	Познакомить с техникой рефрейминга
4	15 мин	А зато...	Способствовать развитию гибкости в восприятии событий и явлений. Организовать работу в парах для отработки техники
5	10 мин	«Не косой, а раско- сый»	Способствовать развитию умения смотреть на вещи иначе. Организовать работу в группах для отработки техники
6	5 мин	Подведение итогов	Способствовать систематизации полученных знаний, дать домашнее задание

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

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться результатами домашней работы.

¹ Мультфильм «Влюбчивая ворона», режиссёр М. Муат, сценарий И. Марголина, композитор И. Ефремов. «Союзмультфильм», 1988.

2.

Игра «Зов»

Все участники сидят на стульях, поставленных по кругу, один стул пустой. Ведущий находится в центре круга. Его задача — занять стул. Тот из игроков, для кого пустой стул находится справа, должен хлопнуть по нему и назвать имя любого из участников игры до того, как ведущий сядет на стул. Если он не успел, то сам становится ведущим. Если успел, то названный участник садится на этот стул. Задача нового игрока, от которого освободившийся стул находится справа, успеть сделать то же самое.

Вопросы для обсуждения

- Что вы испытывали во время игры? Опишите как можно детальнее свои ощущения и эмоции.
- От чего зависело ваше состояние?
- Помогало ли вам ваше состояние успешно справиться с задачей или, наоборот, мешало?

Педагог обобщает ответы учащихся и подводит к теме занятия.

Педагог. Во время разминки вам приходилось реагировать на быстро меняющиеся обстоятельства: менялись ведущие, менялись правые стулья, в любой момент могло прозвучать ваше имя. Это создавало

определённую нагрузку на вашу психику, причём, чем выше был темп, тем выше нагрузка. С повышением нагрузки росло число физиологических проявлений стресса: повышался пульс, учащалось дыхание, напрягались мышцы, голоса становились громче, у кого-то потели ладони и т. д. Возникла тревога в ожидании; радость, когда успел; досада, если опоздал, и т. п. Кому-то это возбуждение помогало быть более сосредоточенным и быстрым, а для кого-то это оказалось слишком утомительным, внимание рассеивалось, и в итоге допускались ошибки. Это была всего лишь игра. В жизни последствия стресса могут быть драматичнее, поэтому так важно научиться управлять своим состоянием.

Важные заметки

Если вы замечаете, что после игры все или часть участников возбуждены и это мешает им переключиться на обсуждение, задайте вопросы: «Как вы себя чувствуете сейчас? Готовы ли вы перейти к обсуждению темы занятия?» Напомните, что существуют простые техники успокоиться, предложите им самим вспомнить и выполнить их. Это могут быть дыхательные практики. Примеры некоторых из них представлены в разделе «Управление собой».



3.

Меняем «рамку»

Педагог. Мы с вами помним, что выделяют как минимум три вида стратегий реагирования на стресс: *эмоциональные, когнитивные (умственные) и поведенческие*. Приведите, пожалуйста, примеры из каждой группы. (Пауза для ответов.)

Я думаю, что вы уже поняли, каким стратегиям отдаёте предпочтение вы сами и к каким результатам это приводит. Надеюсь, что вы настроены развивать свою способность реагировать так, чтобы проблема разрешалась с меньшими затратами, чем сейчас.

Сегодня мы изучим одну из когнитивных стратегий — *рефрейминг*. Кто знает значение этого слова? (Пауза.) Оно переводится с английского как переосмысление. Сейчас вы попробуете переосмыслить событие, которое вызывает у вас стресс.

Основная идея рефрейминга — менять «рамки» восприятия.

Каждый из нас видит мир по-своему, и иногда эта «рамка» сильно ограничивает нас.

Наверняка вы видели в Интернете вот эту картинку, которая иллюстрирует идею рефрейминга (слайд). Если мы смотрим на ситуацию с разных сторон, то мы можем увидеть что-то совсем неожидан-

ное, что может нам быть полезным и сделать ситуацию более понятной, решаемой или даже позитивной. Вспомните папу Карло и полено, которое ему подарил его друг Джузеппе, чтобы тот смастерил из него куклу и зарабатывал, выступая с ней на площадях. А ведь поначалу это было просто полено для топки камина, из которого Джузеппе решил сделать ножку для стола.

Ключом к новому взгляду может стать и союз *зато*. Например, сегодня я опоздала на свой автобус. Это меня очень расстроило, поскольку я хотела приехать раньше в школу и подготовить материалы к урокам. ЗАТО у меня появилось время оглядеться. Оказывается, недалеко от автобусной остановки есть парк, в котором можно погулять в выходной (лучше, если вы приведёте свой пример — комментарий для педагога.) (Слайд.)

Ещё один известный пример рефрейминга: стакан наполовину пуст или наполовину полон? (Слайд.)

Важно понимать и помнить, что переосмыслить не значит обесценить. Смысл рефрейминга заключается в том, чтобы, не игнорируя и не исключая факты, увидеть другие возможности, стороны, смыслы.



4.

А зато...

Педагог. Пришло время тренировки. Вспомните какую-нибудь ситуацию, которая вызывает у вас не самые приятные эмоции. Если бы мы оценивали эти ситуации по 10-балльной шкале, где 10 – это «мегانه-приятно», а 1 – «так, слегка», то выберите для начала ту ситуацию или то событие, что можно оценить на 4–5, не больше. Начнём с малых весов.

Учащиеся, работая в парах, формулируют по 3 «зато» на каждую ситуацию или событие. По окончании желающие делятся своими результатами.

Вопросы для обсуждения

- Легко ли вы находили то, что могло бы звучать как «зато»? Что вам помогло и что мешало это делать?

- Как изменилось ваше восприятие изначальной ситуации после упражнения?

Важные заметки

Как правило, переосмысление ситуации позволяет ощутить её как менее болезненную. Однако существует вероятность, что в классе окажется человек, который не сможет найти что-то положительное в выбранной им ситуации. Важно дать понять, что это нормально, что так бывает, и в этом случае «зато» может звучать как встраивание ситуации в опыт. Например: «Я не смог найти ничего положительного в ситуации, зато я получил опыт и теперь могу его использовать. Например, начинать готовиться к контрольной работе заранее или другим способом».



5.

«Не косой, а раскосый»

Педагог предлагает вспомнить или показывает отрывок из м/ф «Влюбчивая ворона», в котором ворона знакомится с зайцем (*слайд*).

Педагог. Здесь мы видим и слышим ещё один способ рефрейминга: «Не косой, а раскосый». Одно и то же событие, явление или предмет можно охарактеризовать в зависимости от того, какую оценку мы этому даём. Например, кто-то учится на отлично, для одних он гений, а для других ботаник. И этот ярлык начинает влиять на наше восприятие

человека в целом. Не случайно говорят: «Как ты яхту назовёшь, так она и поплывёт». Сейчас мы встряхнём свой словарный запас, поищем такие слова, которые могли бы составить антагонистическую пару.

Учащиеся объединяются в небольшие группы по 3–4 человека. Слова выводятся на экран (*слайд*). Время на выполнение – 5 минут.

По истечении времени ответы зачитываются, при необходимости уточняются.

6.

Подведение итогов



Педагог. Итак, к какому виду стратегий совладания со стрессом относится рефрейминг? (Пауза для ответов.)

Считаете ли вы его эффективным способом справиться со стрессом, с тяжёлой ситуацией? Приведите примеры ситуаций, когда это было бы полезным. (Пауза для ответов.)

Педагог предлагает учащимся сформулировать итог занятия в форме жизнестойкого утверждения, т. е. такой фразы, которая делает человека устойчи-

вее, сильнее, увереннее в сложной ситуации. Одну или несколько выбранных подростками фраз можно зафиксировать на выделенном листе (см. тему 2).



Выпишите в тетрадь свои качества, которые вам или кому-то из вашего окружения представляются вашими недостатками. Например: «Я слишком... ленив/груб/плаксив/раздражителен». Напротив каждого утверждения запишите новое качество, которое воспринималось бы, скорее, как достоинство.

Цель занятия

Способствовать расширению репертуара эмоциональных стратегий реагирования на трудные ситуации.

**Планируемые
результаты**

Подросток:

- умеет различать эмоциональные стратегии совладания и выделять сильные стороны каждой из них;
- осознаёт свои привычные стратегии;
- умеет оказывать поддержку.

Материалы

Презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	5 мин	Постановка проблемы	Способствовать вовлечению учащихся в обсуждение. Создать условия для обмена результатами домашнего задания
2	30 мин	Эмоциональные стратегии совладания	Разобрать эмоциональные стратегии совладания. Способствовать самопринятию
3	10 мин	Поддержка бывает разной	Способствовать самопринятию
4	5 мин	Подведение итогов	Формирование личного отношения к теме, интеграция её в жизнь

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

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться эффектом от проделанной дома работы.

Педагог. Удалось ли вам свои качества, воспринимаемые как нежелательные, перевести в достоинства? Если да, то как это повлияло на вас? Если не получилось, то мы можем подумать вместе с вами и обсудить, если вы готовы.



2.

Эмоциональные стратегии совладания

Педагог. Мы с вами уже затронули когнитивные стратегии совладания со стрессом, разобрались с тем, как можно переосмыслить ситуацию с помощью рефрейминга. Сегодня я предлагаю обратиться к эмоциональным стратегиям (*слайд*).

1. Протест: «Я всегда глубоко возмущён несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
2. Эмоциональная разрядка: «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».
3. Подавление эмоций: «Я подавляю эмоции в себе».
4. Оптимизм: «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».
5. Пассивная кооперация: «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».
6. Покорность: «Я впадаю в состояние безнадёжности».
7. Самообвинение: «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам».
8. Агрессивность: «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

Посмотрите и отметьте те, которые вы используете чаще всего. (Пауза для ответов.) Всегда ли они приводят к желаемому результату? (Пауза для ответов.)

Мы с вами уже неоднократно убеждались в том, что нет универсальной беспроблемной стратегии, которая бы всегда приводила к хорошему результату. Но мы часто реагируем по привычке, не задумываясь, не так ли? Сейчас мы попробуем проанализировать каждую стратегию из этого списка с целью найти ей применение в жизни.

Далее педагог предлагает объединиться в малые группы по 3–4 человека, чтобы сформулировать сильные стороны предложенных стратегий и коротко описать ситуации, в которых они могут быть полезны.

Важные заметки

Можно сократить время на выполнение этого упражнения, раздав каждой группе по две-три стратегии, чтобы один и тот же набор был как минимум у двух групп. После того как обсуждение завершится, группы с одинаковыми стратегиями объединяются и обмениваются результатами, после чего все результаты озвучиваются.

В таблице представлены ответы, которые могут расширить представление подростков о стратегиях реагирования.

Таблица

Стратегия	Сильные стороны стратегии и комментарии по их использованию
Протест: «Я всегда глубоко возмущён несправедливостью судьбы ко мне и протестую»	Стратегия придаёт сил для борьбы и преодоления. При правильном приложении усилий почти всегда можно изменить ситуацию
Эмоциональная разрядка: «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»	Эмоция — это импульсивная реакция на стимул; энергия, которая требует выхода — разрядки, в противном случае может стать даже причиной болезни. Иногда можно и нужно позволить сильным эмоциям проявиться вовне. При этом часто люди боятся выражать сильные эмоции, так как ощущают страх показаться неуравновешенными, застрять в этом состоянии и т. д. В такие моменты можно напомнить себе, что любое состояние проходит и сменяется другим. Главное — выражать эмоции безопасно для себя и других
Подавление эмоций: «Я подавляю эмоции в себе»	Подавление эмоций — это проявление сильной воли. Не каждый может это сделать. В некоторых ситуациях скрыть свои эмоции бывает эффективнее, чем их проявить. Однако очень важно дать выход своим чувствам позже, например, рассказав о возникшей ситуации другу или уделив время чувствам наедине с самим собой (поразмышлять о них, записать в дневник). Частое подавление может привести к серьёзным проблемам со здоровьем
Оптимизм: «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»	Такой подход побуждает активно искать выход и дарит надежду. При этом хорошо бы не потерять чувство реальности и учитывать факты при принятии решения
Пассивная кооперация: «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»	Бывают ситуации, когда пассивная кооперация — единственный способ сберечь свои ресурсы, чтобы потом продолжать двигаться

Стратегия	Сильные стороны стратегии и комментарии по их использованию
Покорность: «Я впадаю в состояние безнадёжности»	Безнадёжность означает, что мы видим ситуацию или свои действия в ней как безуспешные. Бывает трудно выбраться из этого состояния в одиночку. Это тот случай, когда помощь друга будет очень кстати. При этом безнадёжность даёт почву для принятия — чувства, которое свидетельствует о том, что мы видим ситуацию такой, какая она есть, не вступая в борьбу и не строя иллюзий. Это даёт нам паузу, во время которой можно пересмотреть свои ценности и смыслы, придумать другой способ действия или выбрать другую цель
Самообвинение: «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»	Брать ответственность на себя очень продуктивно — это побуждает к действию, делает нас более чувствительными к обратной связи. Но не застревать в вине! Признали вину — сделали выводы — действуем!
Агрессивность: «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»	Это бывает полезным, когда вы видите агрессивное поведение единственно правильным решением в конкретной ситуации. Но стоит всё же успеть подумать о последствиях: «Оно действительно того стоит?»

Важные заметки

Можно предложить подросткам дома найти примеры каждой стратегии, помогающие справиться с трудностями или, наоборот, создающие ещё большие проблемы. И посвятить их представлению и анализу целое занятие. Это позволит лучше разобраться в разных

способах эмоционального реагирования и, возможно, опосредованно поможет решить подросткам свои проблемы выбора. У любого поведения, любой реакции есть причина. Она ни хорошая, ни плохая. Изменения начинаются в первую очередь с принятия себя и реальности без осуждения.



3.

Поддержка бывает разной¹

Педагог. Человеку свойственно испытывать весь спектр эмоций. Так заложено природой. Хотя мы и привыкли делить их на негативные и позитивные, это вовсе не означает, что испытывать некоторые эмоции вредно, нельзя, некрасиво, а другие надо, и желательно только их. Грустить, горевать, злиться, бояться — это нормально! Иногда мы очень нуждаемся в поддержке, и вовсе не потому, что мы слабые и «нюни распустили», а потому, что мы люди, а с людьми такое случается. В такие моменты частенько приходится слышать слова поддержки, максимально заряженные позитивом: «Выше нос! У тебя всё получится!», «Унывать нельзя!», «Жизнь прекрасна! Главное — не терять надежду!», «Всё будет хорошо!». (Слайд.) Всегда ли это работает?

Вопросы для обсуждения

- *Вспомните ситуации, когда позитивность была полезна. Какие фразы обычно звучат, когда люди хотят добавить позитива?*
- *Вспомните случаи, когда позитивная поддержка вызывала у вас обратную реакцию? Какие эмоции вы тогда испытывали? Почему?*

- *В какой форме вам хотелось бы получить поддержку тогда?*
- *Как ещё можно поддержать человека, если он, например, впал в состояние безнадёжности (см. стратегию «Покорность»)?*

Педагог. Есть несколько условий хорошей поддержки.

- Нельзя обесценивать чувства человека. То, что для кого-то сущий пустяк, для другого серьёзная проблема — так бывает! «Да, я вижу, ты этим очень расстроен».
- Не надо лукавить, говоря человеку, что вы его понимаете, когда в действительности считаете, что его проблема выеденного яйца не стоит.
- Лучше просто молча посидеть рядом с человеком, приобнять, если он не возражает.
- Никогда не помешает спросить человека, как его можно поддержать.
- Иногда простое действие может быть очень поддерживающим. Например, угостить чем-то вкусным или предложить чаю.
- Желательно самому в этот момент быть готовым поддержать бескорыстно, от чистого сердца.

¹ Хорошим тренажёром для умения оказывать поддержку может стать игра «Поддержка» (Раевский А., Чугуева А. Поддержка. Психологическая игра. М.: Городец, 2018).



4.

Подведение итогов

Учащиеся работают в малых группах, задают по 2–3 вопроса по теме занятия и отвечают на них друг другу. В случае если в какой-то группе ответа не найдётся, вопрос озвучивается на весь класс.



Понаблюдайте за тем, как люди поддерживают друг друга и реагируют на поддержку. Записывайте интересные наблюдения. Обратите особое внимание на людей, которых вы считаете оптимистами. Как они реагируют на трудности, с которыми сталкиваются?

Цель занятия

Способствовать формированию восприятия ошибки как возможности для саморазвития.

Планируемые результаты

Подросток:

- осознаёт влияние своих установок по отношению к ошибке на результат деятельности;
- может сформулировать ресурсные убеждения об ошибках.

Материалы

Презентация, рабочие тетради, ручки, материал приложения к теме 5.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	15 мин	Постановка проблемы	Способствовать вовлечению учащихся в обсуждение. Создать условия для обмена результатами домашнего задания
2	15 мин	«Без троек!» (1-й раунд)	Создать условия для осознания неконструктивных установок, провоцирующих страх ошибки. Провести рефрейминг
3	15 мин	«И опыт, сын ошибок трудных...»	Способствовать расширению установок и убеждений об ошибке, осознанию собственных ограничивающих убеждений
4	20 мин	«Поошибаемся?»	Способствовать формированию позитивного восприятия ошибок
5	15 мин	«Без троек!» (2-й раунд)	Создать условия для фиксации возможных изменений в эмоциональном состоянии и результативности игры после упражнений
6	10 мин	Подведение итогов	Зафиксировать тему и личное отношение к ней, дать домашнее задание

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться своими наблюдениями за проявлениями оптимизма у людей и у себя, рассказать, повлияло ли это как-то на самих учащихся.

Педагог. Как вы думаете, почему бывает страшно что-то делать? решиться на что-то? начать? (Пауза для ответов.)

2.

«Без троек!» (1-й раунд)

Участники, встав в круг, по очереди начинают считать от 1 до 50, заменяя все числа, кратные трём и где просто есть цифра 3, на хлопок руками. Как только кто-то ошибается, счёт начинается сначала.

Вопросы для обсуждения

- Какие чувства вы испытывали, когда ошибались?
- Какие установки и убеждения об ошибках заставили вас испытывать неприятные эмоции?

Педагог. Тем, кто ошибался и в результате этого испытывал неприятные эмоции, я предлагаю переосмыслить ситуацию: «Я ошибся в упражнении, зато...» (Пауза для ответов.)



3.

«И опыт, сын ошибок трудных...»

Педагог. Помните слова известного поэта? Назовите фамилию поэта.

О сколько нам открытий чудных
Готовят просвещенья дух
И опыт, сын ошибок трудных,
И гений, парадоксов друг,
И случай, бог изобретатель... (Пауза для ответов.)

Ирландский поэт и писатель Оскар Уайльд тоже высказался: «Опыт — это имя, которое каждый даёт своим ошибкам». С чем оба писателя связывают ошибку прежде всего? (Пауза для ответов.)

Какие ещё высказывания, крылатые выражения, пословицы и поговорки об ошибках вы можете вспомнить? (Пауза для ответов.)

Важные заметки

Запишите озвученные установки и убеждения об ошибках на доску, к ним можно будет обратиться позднее.

Если среди фраз с «зато» не прозвучит вариант про опыт, вы можете предложить его сами. Например: «Я ошибся в упражнении, зато получил опыт совместной работы».

Педагог. Вспомните, пожалуйста, ситуации, когда страх ошибки помешал вам действовать? (Пауза для ответов.)

Учащиеся объединяются в группы по 3–4 человека. Педагог раздаёт распечатанный материал приложения 3.

Педагог. Прочитайте пословицы об ошибках и коротко сформулируйте их смысл.

По окончании обсуждения группы озвучивают свои варианты.

Вопросы для обсуждения

- С чем вы не согласны? Сформулируйте встречный вопрос?
- Какая пословица или какая мысль вам показалась особенно интересной?

4.

«Поошибаемся?»

Педагог предлагает поупражняться в совершении ошибок, выполнив одно (или несколько) из следующих заданий.

1. Сделать как можно больше ошибок в написании какого-либо сложного слова. Ошибки должны представлять собой именно нарушение правил орфографии, а не просто случайный пропуск или замену одной буквы другой, как при опечатках.
2. Предложить ошибочные, но на первый взгляд правдоподобные способы решения несложных математических задач.
3. Если ученики знают какой-либо иностранный язык, можно предложить для работы несколько несложных фраз на этом языке. Задание состоит

Примеры задачи

Девушка весной купила куртку за 5500 руб., а осенью продала её за 6000 руб. Следующей весной она снова купила ту же самую куртку за 8500 руб., а потом продала за 9000 руб. Заработала ли она на этих сделках или, наоборот, потеряла и сколько?

в том, чтобы сделать как можно больше неверных переводов фразы, притом что входящие во фразу слова сами по себе должны быть переведены корректно; ошибки могут касаться грамматических конструкций, выбора неточного (неправильного) значения из ряда синонимов и т. п.

Вопросы для обсуждения

- Сложно ли было выполнить это упражнение? Если да, то почему?
- Есть ли кто-то, кому было легко выполнить это упражнение? Что помогло сделать его лёгким?

- Что вы чувствовали, когда ошибались специально? Хотелось ли сразу исправить ошибки?

Важные заметки

Это упражнение поможет учащимся осознать своё отношение к ошибкам.

5.

«Без троек!» (2-й раунд)

Педагог предлагает снова сыграть в игру, с которой началось это занятие, но несколько изменив условия. Например, хлопать вместо чисел, кратных 3 и топать вместо чисел, в записи которых используется цифра 3.

Вопросы для обсуждения

- Различается ли ваше эмоциональное состояние в игре в начале занятия и сейчас? Если да, то чем? Что, по вашему мнению, на это повлияло?

Важные заметки

Страх ошибки часто связан с трудностью, а для некоторых даже с невозможностью признать свою ошибку. Во-первых, это сильные неприятные переживания: как их пережить?¹ Во-вторых, это проявление отношения к себе: насколько я умею сочувствовать себе², прощать себе ошибки, а не изводить себя за каждый промах? В-третьих, ответственность за ошибку: как признать, не перекладывая вину на кого-то?³ В-четвёртых, публичное признание и извинения в случае необходимости: как это сделать?⁴ Как принять на себя возможный негатив? Если эта тема окажется достаточно востребованной и учащиеся будут готовы к обсуждению, посвятите этому время⁵.

6.

Подведение итогов



Педагог. Изменилось ли ваше отношение к ошибке? Что вы теперь об этом думаете?



Давайте подумаем, какое жизнестойкое убеждение мы могли сформулировать по итогам сегодняшней встречи. Запишите в своих тетрадах.

Поделитесь со своими друзьями историями об ошибках, которые в итоге привели к чему-то хорошему. Наблюдайте за своей реакцией на ошибку и на риск или возможность её совершить. Ведите записи наблюдений.

¹ Тема управления эмоциями входит в содержание всех модулей, поэтому будет уместным переадресовать этот вопрос самим учащимся и помочь им привязать знания к конкретной ситуации.

² Разговору с самим собой посвящено одноимённое занятие модуля «Я и Ты!» (5–7 классы).

³ Тема ответственности подробно разбирается в модуле «Я и мой выбор», так что у вас есть хорошая база для разговора.

⁴ Можно обратиться к сценарию занятия «Извините... Спасибо!» модуля «Я и Ты!» (5–7 классы).

⁵ В беседе на эту тему вам также поможет глава из книги «Дыши. Как стать смелее» (М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. С. 64).

Цель занятия

Способствовать овладению различными поведенческими стратегиями совладания со стрессом.

Планируемые результаты

Подросток:

- может назвать разные способы поведенческих реакций на трудности и оценить их эффективность в разрешении проблемы;
- знает свои поведенческие реакции в проблемных ситуациях.

Материалы

Рабочие тетради, ручки, распечатанный материал по количеству учеников приложения к теме 6.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Способствовать вовлечению учащихся в обсуждение. Создать условия для обмена результатами домашнего задания
2	5 мин	Что делать?	Вспомнить поведенческие стратегии совладания. Составить классный рейтинг популярных стратегий
3	25 мин	Как это делаю я?	Создать условия для осознания подростками своих поведенческих стратегий совладания и поиска новых способов реализации эффективных стратегий
4	5–7 мин	«Моё хорошее место»	Познакомить и провести с учащимися медитативную практику, которая позволит снять лишнее напряжение
5	5 мин	Подведение итогов	Подвести итог занятия

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться наблюдениями за своими реакциями на ошибку.



2.

Что делать?

Педагог. На предыдущих занятиях мы уже говорили о когнитивных стратегиях совладания, в частности о рефрейминге; обсудили эффективность различных эмоциональных стратегий. Пришло время сфокусироваться на поведенческих стратегиях. Итак, что делать?

Давайте ещё раз обратимся к тесту со списками стратегий (*слайд*). Проведём голосование и определим рейтинг эффективности представленных стратегий.

Педагог зачитывает по очереди каждую стратегию и записывает количество проголосовавших за неё.



3.

Как это делаю я?

Следующее упражнение выполняется индивидуально. Учащиеся получают распечатанный бланк из приложения (с поведенческими стратегиями) или работают в своих рабочих тетрадях. В правой колонке напротив каждой стратегии подростки записывают соответствующие действия, которые они совершают, когда возникает проблема, отмечают их и фиксируют эффективность.

Важные заметки

В таблице представлены примеры ответов, которые не являются эталоном. Целесообразнее заполнить эту таблицу педагогу до урока и свои действия привести в качестве примера. Тогда может состояться очень интересный разговор с обменом не только мнениями, но и реальным опытом.

Таблица

Поведенческая стратегия	Как это делаю я? Насколько это эффективно?
Отвлечение: «Я погружаюсь в любимое дело, стараюсь забыть о трудностях»	Я читаю, рисую, танцую... Помогает успокоиться, чтобы потом вернуться к ситуации и подумать, что можно сделать
Альтруизм: «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»	Помогаю пожилым родственникам. Это не решает всех проблем, но я нахожу утешение в том, что кому-то могу быть полезной (полезным)
Активное избегание: «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»	Начинаю петь, лишь бы отвлечься от неприятных мыслей. Помогает буквально на несколько минут, а потом опять...
Компенсация: «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»	Покупаю торт. Могу съесть его за вечер одна. Никак не решает мою проблему, наоборот, потом ещё и ругаю себя, что наелась сладкого, аж тошнит
Конструктивная активность: «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»	Я записалась в студию танца — всегда мечтала научиться танцевать. Наконец-то сделала то, что давно планировала
Отступление: «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»	Я отключаю телефон, закрываюсь в комнате и сижу там долго. Иногда помогает посмотреть правде в глаза и всё обдумать
Сотрудничество: «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»	Объявляю всем о своих проблемах и прошу мне помочь. Да, всегда находится тот, кто готов поддержать, выручить, прийти на помощь
Обращение: «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»	Перебираю в голове своих знакомых, если нет, то ищу в друзьях в социальных сетях тех, кто может мне что-то посоветовать. Оказывается, сеть может быть полезной. Помимо того, что нахожу ответы на насущные вопросы, ещё и узнаю о людях что-то новое

Педагог. Если вам нужна подсказка или вы чувствуете необходимость обсудить какие-то стратегии, можно обратиться к кому-то в группе. Постарайтесь найти как можно больше хороших вариантов действий, т. е. тех, которые принесут не только сиюминутное удовольствие, но и удовлетворение спустя некоторое время.

Важные заметки

Возможно, возникнет вопрос, в чём разница между удовольствием и удовлетворением. Предоставьте возможность подросткам самим порассуждать и сформулировать (найти) различие. Подсказка: удовольствие связано с эмоциональным состоянием, удовлетворение — с результатом творчества.

4.

«Моё хорошее место»

Педагог. Сейчас мы с вами выполним одно упражнение, которое похоже на медитацию. Для этого упражнения нужно закрыть глаза и соблюдать тишину. Если вам будет некомфортно сидеть с закрытыми глазами, вы можете тихонечко их открыть и постараться выполнить задание с открытыми глазами. Это не совсем обычное упражнение. Если вы открыли глаза, можете тихо водить ручкой по бумаге.

Важные заметки

Данное упражнение предназначено для стабилизации эмоционального состояния учащихся. Если кто-то из них испытывает тревогу, находится в состоянии стресса, устал и нервничает, но не говорит об этом и не показывает виду, данная медитация будет способствовать расслаблению и включению подростков в урок без дополнительных расспросов и разговоров о неприятном. Рекомендуется читать текст спокойным, ровным голосом, без особых акцентов. Это техника может быть использована для снятия напряжения, активизации образного мышления. Если это ваш первый опыт проведения групповой медитации, вы можете найти любые медитации в Интернете, послушать их, после чего прочитайте предложенный текст несколько раз, чтобы обрести уверенность. В тексте есть слова «вдох» и «выдох» с удлинёнными гласными. Это сделано для того, чтобы акцентировать внимание на особенностях произношения этих слов: перед словом «вдох» сделать глубокий вдох и потянуть звук [о]. Слово «выдох» необходимо произносить на

длительном выдохе, протягивая звук [ы] и понижая тональность голоса.

Педагог. Закройте, пожалуйста, глаза и сделайте глубокий вдо-о-ох и вы-ы-ы-дох. Представьте, что вы оказались в каком-то очень хорошем месте: в комнате или на открытом пространстве, в городе или на природе (в лесу, на лугу или в парке), на море или в пустыне или на детской площадке у дома. А может быть, в месте из ваших фантазий. Главное, чтобы вам было хорошо и спокойно... Постарайтесь увидеть детали: цвета, формы, объекты, свет... Прислушайтесь к звукам: голоса... или шум прибора... или шелест листьев... или что-то ещё... Попробуйте почувствовать и запах этого места... Обратите внимание на ощущения: чувствуете ли вы движение воздуха или тепло... или касание воды... или вас обволакивает что-то пушистое... Задержитесь ненадолго в этом приятном месте... Подышите немного, а я помолчу и тоже подышу. (Педагог замолкает и делает шесть циклов дыхания. Цикл дыхания — глубокий вдох и выдох.) Постепенно открывайте глаза.

Что вы заметили, когда выполняли это упражнение? Как изменилось ваше состояние? (Пауза для ответов.)

Если упражнение вам понравилось, вы можете выполнять его сами дома, лежа или сидя. Это упражнение на расслабление, оно помогает снизить тревогу и интенсивность неприятных эмоций, даёт возможность успокоиться и собраться с мыслями.



5.

Подведение итогов

Педагог. Какой вывод об эффективных способах реагирования в трудных ситуациях вы могли бы сегодня сделать? (Пауза для ответов.)



Назовите, пожалуйста, или запишите в тетради, какую или какие новые поведенческие спосо-

бы реагирования вы попробуете, а от каких откажетесь или хотели бы отказаться как от нерезультативных. (Пауза для ответов.) Начните делать это уже сегодня. Наблюдайте и фиксируйте результаты. Может быть, кто-то захочет поделиться своим опытом на следующей встрече.

Цель занятия

Способствовать развитию самоэмпатии через самопознание.

Планируемые результаты

- Подросток:*
- понимает свои потребности;
 - умеет формулировать свои желания;
 - умеет находить способы удовлетворения своих потребностей.

Материалы

Презентация, рабочие тетради, ручки.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Организовать обмен опытом, полученным в результате выполнения домашнего задания
2	5 мин	Устоять с закрытыми глазами	Предложить телесную метафору устойчивости
3	30 мин	Поддержка от Жирафа	Способствовать самопознанию и поиску внутренних ресурсов для разрешения сложных ситуаций с помощью шагов ненасильственного общения (ННО)
4	10 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и выражения индивидуального отношения к занятию

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться наблюдениями за своими реакциями на проблему. Попробовали ли учащиеся новые, непривычные способы реагирования? Какой результат получили?



2.

Устоять с закрытыми глазами

Педагог предлагает провести небольшой эксперимент. Для его проведения необходимо, чтобы рядом с каждым учащимся была надёжная опора, на которую он может облокотиться, чтобы не упасть. В качестве опоры можно использовать парты.

Педагог. Встаньте прямо. А теперь поднимите одну ногу, любую. Поставьте на одной ноге. Опустите её. А теперь закройте глаза и снова поднимите одну ногу. (Пауза.)

Важные заметки

Удерживать равновесие на одной ноге с закрытыми глазами нетренированному человеку очень сложно. Скорее всего, секунд через 5 большинство подростков уже не смогут сохранять баланс. Именно поэтому необходимо позаботиться о безопасности.

Педагог. Почему с закрытыми глазами задача усложнилась в разы? (Пауза для ответов.) Мы лишаемся визуальной опоры, теряем внешние видимые ориентиры, и ситуация становится критической — в любой момент можно просто упасть. Что позволяет нам всё же устоять и не упасть? (Пауза для ответов.) Можно поставить вторую ногу, открыть глаза, обо что-то опереться, можно, в конце концов, попросить

кого-то подстраховать. А ещё можно тренироваться — учиться сохранять устойчивость и не терять равновесия (сохранять баланс) даже в сложных обстоятельствах. Чем больше вариантов, тем человек чувствует себя увереннее, не так ли? Это была телесная метафора ситуации, требующей проявления жизнестойкости, психологической устойчивости.

Предлагаю вспомнить язык Жирафа¹. Из каких четырёх компонентов он состоит? (Слайд.) Наша способность видеть факты, разделяя их с суждениями, наблюдать за своими чувствами, не игнорируя их, понимать свои потребности и ценности плюс активная позиция. Может ли это придать нам уверенности и обеспечить устойчивость в сложные времена, когда прежних опор нет или они не работают? Попробуем ответить на эти вопросы.



3.

Поддержка от Жирафа

Педагог. Сейчас я предлагаю вам поработать в тетрадах. Выберите сложную для вас на сегодняшний день ситуацию, проблему, которую хотелось бы решить. Как обычно, прошу вас остановиться на той проблеме, которой бы вы дали средний балл по шкале неприятности. Помните, мы начинаем тренировку с малых весов!

Ориентируясь на слайд, попробуйте самостоятельно разобраться с проблемой. Если по ходу выполнения упражнения у вас будут возникать разные оценочные суждения (критика, осуждение, обвинение), фиксируйте их тоже, выделите для этого место на страничке.

- **Наблюдения.** Конкретно и кратко сформулируй, что произошло или происходит: что ты увидел(а)/видишь, услышал(а)/слышишь; что именно тебя задевает.
- **Чувства.** Прислушайся к своим ощущениям и чувствам. Не так важно дать им название, как уделить внимание.
- **Потребности.** Спроси свои чувства, о чём важном они говорят. Напиши 1–2 слова: чего тебе не хватило / хотелось бы в этой ситуации.
- **Просьбы/действия.** Подумай, что ты можешь сде-

лать сам(а) или о чём попросить других людей, чтобы удовлетворить свои потребности. Ищи идеи для этой ситуации и вообще для твоей жизни. Обведи то действие, которое обещаешь себе совершить. Действие должно описывать то, что нужно сделать, а не то, чего делать не надо. Чем конкретнее, тем лучше.

Вопросы для обсуждения

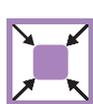
- Как изменилось ваше отношение к ситуации/проблеме после упражнения? Чувствуете ли вы большую устойчивость?
- Какой шаг для вас был самым сложным? Как вы думаете, почему?
- Какой шаг был для вас прорывным, после чего вы почувствовали облегчение?
- Какую роль играет каждый из описанных шагов в повышении жизнестойкости, нашей способности выдержать сложные ситуации?

Важные заметки

Если учащиеся затрудняются в ответах на последний вопрос, можно помочь им, предложив познакомиться со следующей информацией (описанием). (Слайд.)

¹ Язык Жирафа — метафора из теории ненасильственного общения (ННО) Маршалла Розенберга. Учащиеся знакомятся с основами теории ННО в модуле «Я и ты».

Шаг ННО	Как это влияет на мою жизнестойкость?
Наблюдение	Позволяет увидеть реальность без фантазий, без чего невозможно адекватно оценить ситуацию. Иногда после того, как всё разложишь по полочкам, ситуация перестаёт казаться такой уж сложной, как воспринималась поначалу. Как говорится, не так страшен чёрт, как его малюют
Чувства	Быть в контакте с собой важно для понимания себя, своих желаний, потребностей и ценностей. Внимание к своим чувствам даёт понимание, на что надо обратить внимание, чтобы понять, что именно делает ситуацию угрожающей, сложной, проблемной
Потребности	Потребности, ценности, смыслы являются источником энергии, ориентиром в движении: «Вот ради чего всё это. Вот что мне важно»
Просьбы/действия	Понимание себя — первый шаг в разрешении проблем. Просьба тоже шаг. Под лежащий камень вода не течёт!



4.

Подведение итогов

Педагог. Если обобщить сегодняшний опыт, то какой вывод можно было бы сделать? Какое жизнестойкое убеждение может получиться? (Пауза для ответов.)

 Стоять на одной ноге с закрытыми глазами можно долго, но для этого требуется тренировка. Попробуйте, это полезное упражнение. Для того

чтобы удержать равновесие в сложных ситуациях, тоже требуется тренировка. Систему простых шагов мы сегодня изучили, теперь дело за вами. В качестве напоминания можете нарисовать себе жирафа и держать его под рукой. На следующей неделе мы поделимся друг с другом опытом взаимодействия с внутренним жирафом.

Цель занятия

Сформулировать принципы жизнестойкости.

Планируемые результаты

Подросток:

- знает о практиках здоровья и их влиянии на жизнестойкость;
- умеет планировать шаги по развитию своей жизнестойкости.

Материалы

Презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	5 мин	Постановка проблемы	Способствовать вовлечению учащихся в обсуждение. Создать условия для обмена результатами домашнего задания. Вовлечь в активное взаимодействие
2	20 мин	О практиках здоровья	Способствовать осознанному обращению подростков к практикам здоровья с целью повышения жизнестойкости
3	20 мин	«Это я умею»	Поддержать веру подростков в себя и свои умения, способствовать активному взаимодействию и поддержке друг друга, создать условия для саморазвития учащихся
4	10 мин	И ещё кое-что...	Способствовать принятию подростками ответственности за своё состояние. Мотивировать на саморазвитие
5	10 мин	Подведение итогов	Подвести итоги занятия

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться результатами своего домашнего задания: обращались ли они к языку Жирафа и как это помогло им в сложной ситуации.



2.

О практиках здоровья

Педагог. За всё время наших занятий вы услышали много историй от своих одноклассников и родственников, если вы спрашивали их об этом дома, и наблюдали за собой. Что необходимо не только уметь делать, но и делать регулярно, чтобы «накачать» свою «мышцу жизнестойкости»? Мы много говорили о способах управления собой в трудные моменты, когда проблема возникла. Но существуют и профилактические действия. С чем они могут быть связаны? Что можно сделать для того, чтобы легче справляться с будущими проблемами? (Пауза для ответов.)

Во-первых, это физическое здоровье, которое следует поддерживать и укреплять. Почему это важно? (Пауза для ответов.) Организм здоровый физически легче переносит стрессовые нагрузки, к тому же физическое здоровье — это здоровая нервная система: мы реже реагируем необдуманно, потому что нам легче управлять своими эмоциями. Часто именно импульсивная реакция усугубляет проблему. К практикам здоровья можно отнести следующие (*слайд*):

- техники релаксации;
- мониторинг своего физического состояния;
- техники медитации и визуализации;
- навыки правильного питания;
- физическая активность;

- контроль вредных привычек (а в идеале — отказ от них).

Говоря о профилактических мероприятиях, следует помнить о регулярности их проведения и в сложные, кризисные периоды жизни.

Посмотрите внимательно на этот список. Какие конкретные действия мы можем отнести к каждому пункту? Назовите, пожалуйста, те, которые доступны вам, — то, что каждый из вас мог бы делать. (Пауза для ответов.)

Важные заметки

В зависимости от времени, которым вы располагаете, эту часть занятия можно провести со всем классом или в малых группах (4–6 человек). Каждая группа записывает на отдельном листе примеры действий.

Педагог. Что из перечисленного вы уже умеете делать? (Пауза для ответов.) Что вы не только умеете, но и делаете? (Пауза для ответов.) В чём вы могли бы назвать себя достаточно экспертными, чтобы поделиться опытом с ровесниками или ребятами помладше? (Пауза для ответов.) Чем вы не только могли бы, но и готовы поделиться? (Пауза для ответов.) Например, я давно занимаюсь медитацией и готова дать дельные советы или провести практики.

3.

«Это я умею»

Педагог предлагает учащимся записать на отдельном стикере область своей экспертности, стикер с подписью прикрепить на специально организованное в классе место. Экспертом считается тот, кто полагает, что он знает в этой области чуть больше, чем большинство из его окружения.

После того как участники обозначили свои сильные стороны и готовы поделиться знаниями и умениями, педагог предлагает найти своего наставника, подойти и договориться о первой встрече.

Важные заметки

Это задание может быть альтернативным вариантом для тех, кто не готов к активному взаимодействию, но может поделиться своими знаниями и дать рекомендации.

Педагог. Исходя из полученных знаний и опираясь на собственный опыт и наблюдения, сформулируйте чек-лист (список рекомендаций) вашему ровеснику для укрепления жизнестойкости.

4.

И ещё кое-что...

Педагог. Первым в чек-лист запишем: здоровье. А что же во-вторых? (Пауза для ответов.) Это саморазвитие, приобретение новых знаний, умений, навыков. Что сюда можно отнести? Обоснуйте свой ответ. (Пауза для ответов.)

Что из перечисленного вы возьмёте себе как следующий шаг в развитии жизнестойкости? Запишите свои ответы в тетради. Обозначьте, что и когда.

5. Подведение итогов



Педагог. Давайте подумаем, какое жизнестойкое убеждение мы могли сформулировать по итогам сегодняшней встречи.

Педагог просит участников оценить (показать от 1 до 5 пальцев), насколько, как им кажется, они стали лучше справляться со сложными ситуациями с момента начала этих занятий.



Сегодня вы договорились о первой встрече со своим наставником по жизнестойкости, не пропустите её. Те, кто предпочитает тренировки в одиночестве, помните, что только регулярность — залог успеха.

Цель занятия

Способствовать развитию резильентности¹ учащихся.

Планируемые результаты

Подросток:

- актуализирует личный опыт прохождения трудных ситуаций, различные стратегии совладания;
- получит опыт выбора адаптивных стратегий совладания, ориентируясь на контекст.

Материалы

Презентация, распечатанный материал приложения к теме 9.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	15 мин	Постановка проблемы	Актуализировать информацию предыдущих занятий через открытые вопросы к ученикам
2	10 мин	«Попробуй найти связь!»	Способствовать развитию креативности. Вовлечь в активное взаимодействие
3	30 мин	«Выкинь свои проблемы»	Создать условия для актуализации знаний по управлению собой в сложных ситуациях и поиска способов решения проблем
4	30 мин	Хелп!	Создать условия для использования и закрепления полученных знаний. Способствовать развитию резильентности
5	5 мин	Подведение итогов	Способствовать рефлексии полученного опыта

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и интересуется, кто уже начал применять практики здоровья, как они встроили это в свою повседневность, как они при этом себя чувствуют.

Педагог. Какими своими выводами и мыслями по поводу этого упражнения вам хотелось бы поделиться?

¹ Резильентность рассматривает жизнь как эволюционный процесс, предполагающий существование нескольких путей решения проблем. Это позволяет при дефиците одних ресурсов заменить их другими, что существенно расширяет адапционные возможности личности.



2.

«Попробуй найти связь!»

Педагог предлагает учащимся найти связь между словами в предложенных парах (*слайд*).

За 5 минут необходимо установить связь между словами в как можно большем количестве пар.

По истечении времени учащиеся озвучивают свои варианты.

Педагог. Умение увидеть неочевидную связь между явлениями, предметами и событиями может быть полезно в сложных ситуациях при поиске решения. Это ещё одно полезное упражнение, которое вы можете выполнять как бы между делом, пока едете в транспорте или стоите в очереди, обедаете или просто прогуливаетесь в парке.



3.

«Выкинь свои проблемы»¹

Педагог предлагает учащимся на листе бумаги написать свою проблему, которую хотелось бы решить. Листы с описанием проблемы не подписываются. В процессе обсуждения авторство не раскрывается, даже если кто-то догадался. Листы с проблемой необходимо скомкать и бросить в мешок.

Далее учащиеся делятся на небольшие команды по 4–6 человек. Каждая команда достаёт одну записку из мешка.

Необходимо за 5 минут найти как можно больше вариантов решений заявленной в записке проблемы. Разыгрывание ситуации приветствуется.

Педагог делает акцент на том, чтобы учащиеся максимально использовали полученные на курсе знания.



4.

Хелп!

Педагог раздаёт группам учащихся карточки с ситуациями (приложение к теме 9).

Педагог. Перед вами ситуации, связанные с трудностями или неприятностями, с которыми столкнулись герои. Сформулируйте, как иначе герой может относиться к ситуации (её воспринимать), чтобы она оказалась для него менее стрессовой и вызывающей напряжение. Какие стратегии совладания он мог бы

использовать для конструктивного решения проблемы? Запишите эти стратегии.

Когда задание будет выполнено, учащиеся делятся своими ответами, обсуждают предложенные варианты, задают вопросы друг другу.

Дополнительное задание: сформулируйте общие рекомендации ровеснику, попавшему в похожую ситуацию.

5.

Подведение итогов



Педагог. Давайте подумаем, какое жизнестойкое убеждение мы могли сформулировать по итогам сегодняшней встречи.

¹ Модификация упражнения. Ньюстром Дж., Скэннел Э. Деловые игры и современный бизнес. М. : Бином, 1997.

Цель занятия

Актуализация и систематизация полученных знаний.

Планируемые результаты

Подросток:

- может использовать приобретённый опыт и информацию;
- умеет оказывать поддержку самим себе и друг другу.

Материалы

Рабочие тетради, бумага, ручки, конверты.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	2 мин	Постановка проблемы	Ввести в тему урока
2	20 мин	Наш жизнестойкий помощник	Организовать группы и пространство для создания коллажа
3	20 мин	Презентация героя	Помочь детям провести презентацию своих коллажей
4	10 мин	Подведение итогов	Провести рефлексию

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог. Мы узнавали очень много нового на занятиях про себя и про каждого из нас, мы стали настоящей командой. Мы познакомились с сильными и слабыми сторонами у себя и других, мы обсудили немало способов поддержки и даже поговорили про самоподдержку. Мы обсуждали стресс и его влияние,

строили планы и стратегии, как справляться со стрессом, учились способам с ним работать и даже разыгрывали ситуации и пробовали по-разному проявлять себя в них. Мне кажется, что вы многое узнали и многому научились. Сегодня у нас будет творческое занятие.



2.

Наш жизнестойкий помощник

Педагог. Я предлагаю разбиться на группы по три человека. В этих мини-группах вам нужно придумать персонажа, своего жизнестойкого помощника,

который должен собрать в себе всё, что вы знаете о жизнестойкости, и напоминать вам о полученных знаниях, а также поддерживать вас в сложной

ситуации. Для его создания вы можете использовать любые картинки, фразы, жизнестойкие убеждения, цитаты. У нас есть журналы, из которых вы можете вырезать всё, что нужно; у вас есть свои тетради с бесценными записями и головы, полные идей. Кстати, ваш персонаж вовсе не обязательно должен быть человеком. Но он должен иметь имя и девиз по жизни. Интересно было бы узнать и историю его жизни, как он стал тем, кто он есть. И подумайте, как он может быть вам полезен. У вас будет 20 минут, чтобы придумать персонажа и сделать коллаж, а затем мы будем знакомиться с жизнестойкими помощниками.

Когда вы будете готовиться, а потом представлять своего персонажа, можно опираться на вопросы.

1. Как зовут вашего героя?
2. Сколько ему лет?
3. Откуда он пришёл? Где родился, жил или живёт сейчас?
4. Что он любит делать и какие качества в людях ему нравятся?
5. Чего он не любит делать и какие качества характера ему не нравятся?
6. О чем он мечтает?
7. Кто его друзья?
8. Как можно с ним подружиться?
9. Как он помогает себе в сложных ситуациях?
10. Три забавных факта о вашем герое.

Важные заметки

Вопросы необходимо распечатать заранее и раздать учащимся или вывести их на слайд.

Подобные упражнения позволяют актуализировать, структурировать и систематизировать полученную информацию. Усвоение знаний в метафорической форме позволяет снять сопротивление и напряжение. У подростков появляется возможность без опаски (от лица героя, например) высказать своё мнение по какому-либо вопросу. Перенос на предмет или образ отключает возможные стереотипы мышления и поведения. В результате подросток отстраняется (дистанцируется) от проблемы, что делает его свободным в мыслях, решениях. А возможность опосредованного сообщения своих чувств, переживаний, сомнений, мыслей позволяет не только освободиться от них, но и найти способ решения сложной ситуации.

Упражнение направлено на развитие у подростков творческих способностей, умения создавать различные ситуации на основе собственного опыта и накопленных знаний, а также углублять их путём последующего анализа.

Выполнение упражнения в группе способствует развитию коммуникативных навыков (в том числе умения высказывать собственное мнение и учитывать мнения товарищей, искать и находить общее решение) в творческой атмосфере совместного формирования ситуации и поведения коллективно созданного героя.

3. Презентация героя

Важные заметки

Представление персонажей может быть организовано по-разному. Это может быть как рассказ о нём в третьем лице, так и представление от первого лица. Возможно, вы захотите провести это в формате интервью, тогда, кроме вышеприведённых вопросов, можно предложить учащимся побыть любознатель-

ными журналистами и приготовить свои вопросы. Или представить, что это научная конференция, где собрались исследователи жизнестойкости со всего мира. Главное — не терять направление, удерживать тематику модуля. Вопрос, который вы сами могли бы задать учащимся в завершение: «Что мог бы сказать ваш герой, когда кажется, что земля уходит из-под ног и мир рухнет?»



4. Подведение итогов

Педагог предлагает учащимся ответить на вопросы шуточного теста «Каков я в деле жизнестойкости?» (см. приложение «Оценка»), по результатам которого каждый получает статус бакалавра, мастера или эксперта жизнестойкости.

Педагог благодарит всех участников за вклад и вручает каждому диплом об окончании модуля,

в котором отмечена важная деталь об ученике, что-то, чем он запомнился, отличился. При этом всем без исключения предоставляется слово.

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

Важные заметки

Оформление дипломов вы можете сделать каким угодно. Это может быть диплом на листе формата 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».

МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(Рекомендации по проведению)

Цель встречи

Способствовать заинтересованному участию родителей в общении по содержанию модуля и осознанию собственной роли в жизнестойкости.

Продолжительность

До 30 минут.

Материал

Презентация.

КРАТКИЙ КОНСПЕКТ ВСТРЕЧИ

При проведении этой встречи используйте слайды из презентации к теме 1. Возможно, родители проявят бóльшую заинтересованность, если вы не ограничитесь изложением теоретического материала, а покажите видеофрагменты из конспектов с соответствующими комментариями и выполните с родителями несколько простых упражнений.

1.

Коротко о курсе

Наша сегодняшняя встреча будет посвящена обсуждению предстоящего цикла занятий по теме «Жизнестойкость».

В средних классах ребята уже проходили подобный цикл, где знакомились с понятиями жизнестойкости, стресса, знакомились с собой и своими желаниями. Также мы с ними делали разные интересные упражнения, направленные на развитие рефлексии, взаимодействия, поддержки, и проясняли понятия жизнестойкости и стресса, знакомились с разными способами работы со стрессом и определения его. Возможно, некоторые из вас помнят домашние задания, которые вы выполняли совместно с детьми.

Этот цикл является продолжением предыдущего. Мы будем ещё больше погружаться в тему, продолжать обсуждение жизнестойкости и её проявления, познакомимся с новыми способами работы со стрессом и укрепления жизнестойкости.

Мы обсудим тему ошибок, провалов и разнообразного негативного опыта, которая особенно важна учащимся старших классов в свете предстоящих экзаменов. В старшем подростковом возрасте многие ошибки могут восприниматься как что-то очень боль-

шое и фатальное, поэтому в данном цикле мы будем много говорить про ошибки, рассматривать их с учётом получения опыта. Мы будем обсуждать важность маленьких шагов, которые сопряжены с планированием и умением разбивать задачи на подзадачи для более чёткого их выполнения.

Старшим подросткам приходится решать много важных задач, поэтому мы познакомим их с ещё несколькими способами поддержки себя и других. Знание о поддержке помогает подросткам быть более успешными во взаимоотношениях, которые очень важны в их возрасте.

Во время обучения ребятам будут задаваться домашние задания, и при выполнении многих из них им может понадобиться ваша помощь или просто участие. На наш взгляд, задания могут быть интересными и важными не только для учащихся, но и для вас самих. Ребята будут расспрашивать вас о ваших способах поддержки и об умении справляться со стрессом, интересоваться вашим мнением, и это может оказаться возможностью стать с детьми ещё ближе или просто стать поводом поговорить с ними о чём-то важном.

2.

О жизнестойкости

Жизнестойкость можно определить как способность проходить через сложности с минимальными негативными последствиями и быстро восстанавливаться. Она формируется в детстве и подростковом возрасте, поэтому этот цикл является важным для наших ребят.

Жизнестойкость проявляется как ощущение, что я влияю на свою жизнь, я активен. Также жизнестойкость предполагает понимание своей возможности контролировать происходящее: могу ли я повлиять на саму ситуацию, или я могу влиять только на своё отношение и выбор активности в данной ситуации?

Жизнестойкость также определяется как система убеждений и идей о себе, мире и своих отношениях с миром, которая является поддерживающей и помогает проходить через сложности. Это убеждения, глядя на которые или слыша которые, человек вспоминает

о том, что он может справиться со сложностями знакомыми ему способами, например взять паузу или попробовать изменить отношение. Важно понимать, что жизнестойкие убеждения опираются на реальность, в отличие от оптимизма, и не отрицают наличие стресса (или стрессовых ситуаций). Например, к таким убеждениям можно отнести известную фразу «Если есть “зачем” — можно вынести любое “как”». Подобные фразы могут оказаться опорой и поддержкой в непростой ситуации, могут помочь довести дело до конца и воспринять трудные ситуации менее болезненно. В прошлом цикле мы обсуждали с подростками младшего возраста жизнестойкие фразы и продолжим пополнять их в этом цикле.

Скажите, может быть, есть какие-то фразы, которые вы могли бы назвать жизнестойкими, поддерживающими, помогающими? Поделитесь, пожалуйста, если у вас есть такая фраза.

3.

Вопросы и ... вопросы

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 вдумчивые 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. Совпадает 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?

Важные заметки

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 _____.

Педагог отвечает на вопросы родителей.

ПРИЛОЖЕНИЕ «ОЦЕНКА»

НАЧНЁМ!

Вопросы ниже подскажут Вам, о чём будут предстоящие занятия модуля «Я справлюсь!», а по окончании курса помогут оценить, был ли он Вам полезен. Вы можете отвечать так подробно, как считаешь нужным. Возможно, Вы захотите использовать смайлы или графику – почему бы и нет? Если Вам 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 Вы испытываете стресс?

3. Какие способы с этим справиться Вы знаете?

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 Вы не справляетесь со стрессом?

5. Что Вы можете сделать для поддержки друга или близкого человека в сложной ситуации?

6. Запишите свои сильные стороны и напишите, как они Вам помогают справляться с трудностями.

Ну вот и пролетело время. Наши занятия модуля «Я справлюсь!» завершились. Помните, в самом начале Вы уже отвечали на эти вопросы. Пришло время оценить изменения, которые с Вами произошли благодаря нашим встречам. Вы по-прежнему можете отвечать так подробно, как считаете нужным. Возможно, Вы захотите использовать смайлы или графику – почему бы и нет? Если Вам 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 Вы испытываете стресс?

3. Какие способы с этим справиться Вы знаете?

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 Вы не справляетесь со стрессом?

5. Что Вы можете сделать для поддержки друга или близкого человека в сложной ситуации?

6. Запишите свои сильные стороны и напишите, как они Вам помогают справляться с трудностями.

ШУТОЧНЫЙ ТЕСТ «КАКОВ Я В ДЕЛЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ?»

После занятий по курсу я:

1. Стал/стала замечать больше возможностей в своей жизни.
Пример шкалы:



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



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



Спасибо за участие в опросе!

Ключ (подсчитывается сумма баллов по каждому вопросу)

3–6 баллов — «бакалавр жизнестойкости»

Похоже, Вам ещё есть чему поучиться в вопросах жизнестойкости! Но не печальтесь, жизнестойкость укрепляется с возрастом, потому что она как мышца — её можно натренировать. Когда-нибудь на досуге вспомните упражнения из курса и проведите их самостоятельно. А можете придумать свои собственные задания, обычно это бывает гораздо интереснее!

7–11 баллов — «мастер жизнестойкости»

Чаще всего Вам удаётся справляться с трудностями, хотя Вы бываете в меру осторожны. Курс дал Вам многое, надеемся, что Вы здорово повысили способность сопротивляться стрессу!

12–15 баллов — «эксперт жизнестойкости»

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

ПРО СЕБЯ

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго — важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

А

1. Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. Говорю себе: «Это судьба, нужно с этим смириться».
3. Это несущественные трудности, не всё так плохо, в основном всё хорошо.
4. Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжёлые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния.
5. Я стараюсь проанализировать, всё взвесить и объяснить себе, что же случилось.
6. Говорю себе: «По сравнению с проблемами других людей мои — это пустяк».
7. Если что-то случилось, то так угодно Богу.
8. Я не знаю, что делать, и временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей.
9. Я придаю своим трудностям особый смысл: преодолевая их, я совершенствуюсь сам.
10. В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными.

Б

1. Я всегда глубоко возмущён/возмущена несправедливостью судьбы ко мне и протестую.
2. Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу.
3. Я подавляю эмоции в себе.
4. Я всегда уверен/уверена, что есть выход из трудной ситуации.
5. Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне.
6. Я впадаю в состояние безнадёжности.
7. Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам.
8. Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным.

В

1. Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях.
2. Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях.
3. Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях.
4. Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.).
5. Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.).
6. Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой.
7. Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей.
8. Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом.

ОШИБАТЬСЯ МОЖНО!

Не ошибается тот,
кто ничего не делает.

Ошибся, что ушибся:
вперёд наука.

Ошибайся, да сознавайся.

Ошибка красна поправкой.

Чины людьми даются,
а люди могут обмануться.

Огня без дыму, человека
без ошибок не бывает.

Ошибка в фальшь не ставится.

Ошибка не обман.

Заблудиться не хочешь — разглядывай,
ошибиться не хочешь — расспрашивай.

Конь о четырёх ногах —
и тот спотыкается.

И на большие умы живёт промашка.

И на доброго коня бывает спотычка.

Безумье и на мудрого бывает.

Раз маху дашь — год не справишься.

Каяться кайся, да опять за то же
не принимайся.

Спотыкается и конь,
да поправляется.

Не бойся первой ошибки,
избегай второй.

Тот больше ошибается, кто
в своих ошибках не кается.

Умел ошибиться, умей и поправиться.

Сумел ошибиться, сумей и поправиться.

Отрицание ошибки — двойная ошибка.

Страх ошибок опаснее самой ошибки.

За ошибку у нас хотя и бьют,
но с ног не сбивают.

Молодому ошибка — улыбка,
старому — горькая слеза.

Нога споткнётся, а голове достаётся.

Ошибка учит людей уму-разуму.

Осознанную ошибку не повторяй.

Кайся, да вперёд не ошибайся.

Кто ошибку повторяет,
тот ошибается намеренно.

Ошибки все признают,
но не все исправляют.

Споткнулся — выравнивайся.

Сел в лужу, несмотря на стужу.

Ошибки нужно запоминать,
чтобы не повторять.

Всякому человеку свойственно
ошибаться.

Ошибку переднего замечает задний.

И на солнце есть пятна.

Ошибается хороший — винит себя,
ошибается дурной — винит друга.

Кто не признаёт ошибку —
делает другу.

Боязливый не узнаёт своего отца,
глупец не понимает своей ошибки.

От малой ошибки большая беда.

Поведенческая стратегия	Как это делаю я? Насколько это эффективно?
Отвлечение: «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»	
Альтруизм: «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»	
Активное избегание: «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»	
Компенсация: «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»	
Конструктивная активность: «Чтобы пережить трудности, я беру за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»	
Отступление: «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»	
Сотрудничество: «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»	
Обращение: «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»	

<p>До сих пор Ларисе удавалось избежать любых публичных выступлений, даже стихи наизусть она рассказывала после урока. И решала у доски всегда молча. Благо, что обычно без ошибок, поэтому комментариев не требовалось. Педагоги привыкли. Но однажды во время спектакля она почувствовала такое сильное желание быть там — на сцене, что даже во время финальных аплодисментов не сразу очнулась. Уже дома, лёжа в постели, она снова вспомнила театр, представила себя на сцене перед зрителями и... аж дыхание перехватило от страха.</p>	
<p>Сашина семья переехала из маленького провинциального городка в большой город в середине учебного года. Завтра ему предстоит первый раз пойти в новую школу, где он не знает никого. Волнение граничит со страхом. Он злится на родителей, ведь из-за них он сейчас переживает этот ад в душе. Их «Всё будет хорошо! Выше нос!» просто выводят из себя. Воображение рисует не самые приятные картинки о новых одноклассниках и педагогах — наслышан о столичных снобах.</p>	
<p>В этом году Анжелика заканчивает музыкальную школу. Она победительница конкурсов юных исполнителей региона, и педагоги с родителями пророчат ей успешную музыкальную карьеру. До недавнего времени девочка тоже не ставила под вопрос своё образование. Но в этом году в школе появился новый учитель физики. Он так интересно рассказывал, что Анжелика увлеклась предметом и проявила в нём недюжинные способности. Победа сначала в школьной, а потом и в городской олимпиаде подстегнула её интерес. Музыка отошла на второй план, что вызвало резкую реакцию родителей, которые ничего не хотят слушать ни о какой физике. Усугубляет ситуацию то, что Анжелика хочет поступать на физтех.</p>	

<p>В секции, которую Женя начал посещать в этом году, появились новые друзья. Ребят объединяет любовь к спорту и чувство плеча. Здесь он чувствует единство и поддержку. Но с недавних пор он стал ощущать дискомфорт. Сначала кому-то пришло в голову сделать одинаковые стрижки. Это было весело и как будто бы всех ещё больше сблизило. Потом футболки с одинаковым принтом — почему бы нет? Но теперь любое другое мнение воспринимается в штыки: «Если ты не с нами — ты против нас». Женя не был против, но и соглашаться со всеми во всём тоже не хотел.</p>	
<p>Мама называет Настю излишне эмоциональной и слишком чувствительной, говорит, что она делает из мухи слона. Даже она её не понимает! А всё дело в том, что любое замечание друзей, знакомых и учителей Настя воспринимает болезненно, как злую критику, и даже в похвале слышит неискренность. Дошло до того, что она начинает фантазировать про заговоры одноклассников против неё. Она хочет остановить весь этот кошмар.</p>	
<p>Володя вчера поделился с другом своими чувствами к однокласснице. Сегодня в школе он замечает косые взгляды, перешёптывания за спиной, а та самая девочка сильно смутилась при его появлении и даже не ответила на его приветствие. Володя чувствует растерянность, а в голове рождается злобная мысль о предательстве.</p>	
<p>Никита выложил фотографии со своего отдыха с родителями. Неожиданно для него его же друзья в комментариях стали отпускать шутки, которые он расценивает как издевательство. Более того, оскорбительный тон подхватили другие, и через какое-то время солнечный пост превратился в поле битвы.</p>	
<p>Таня злится на подругу за то, что та выболтала её секрет. Она чувствует себя преданной и не хочет даже слушать её. Таня приняла твёрдое решение больше никогда ни с кем не делиться своими чувствами и секретами. Больше никаких подруг!</p>	



**УПРАВЛЕНИЕ
СОБОЙ**

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

Данный раздел 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 некоторых условий проведения является залогом достижения поставленных целей.

1. Приветствие и включение

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 его проведению.

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 собственное состояние и, что немаловажно, 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, насколько хорошо, и показать соответствующее количество пальцев.)
- *С каким настроением пришли сегодня?*

В дополнение к базовым вопросам можно задать 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 раздела процесс 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 подросткам сказать о каких-то волнующих их событиях, чтобы они могли немного снять собственное эмоциональное напряжение и начать работать.

2. Планирование занятия с участниками

Этот этап важен для формирования у участников ответственного отношения к процессу занятия. Педагог задаёт вопросы, помогающие подросткам 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 педагог просит участников оценить от 1 до 5 (показав нужное количество пальцев), насколько они согласны с этой целью. Участников, не согласных с озвученной 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 подростки вложились в формулировку цели, в обсуждение плана, тем больше ответственности они берут на себя, тем более включены они будут в работу на занятии. 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. Проведение разминок

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 самому выбрать игру для разминки 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, 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

В данном разделе подростки осваивают конкретные умения, но для формирования навыка недостаточно 10 занятий. Только многократное повторение и регулярная 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 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 теперь вы умеете это делать?*

Чтобы поддержать мотивацию участников, можно на основе результатов индивидуальной самостоятельной работы провести групповую работу и получить общий результат.

Предлагается два вида заданий для самостоятельной работы: основное и дополнительное. Основное задание необходимо выполнять для формирования умения — об этом важно напоминать подросткам на каждом занятии. Дополнительное задание участники могут выполнять, если у них есть интерес и желание.

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 каж-

дого 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 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. Завершение

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 могут не все, а 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.

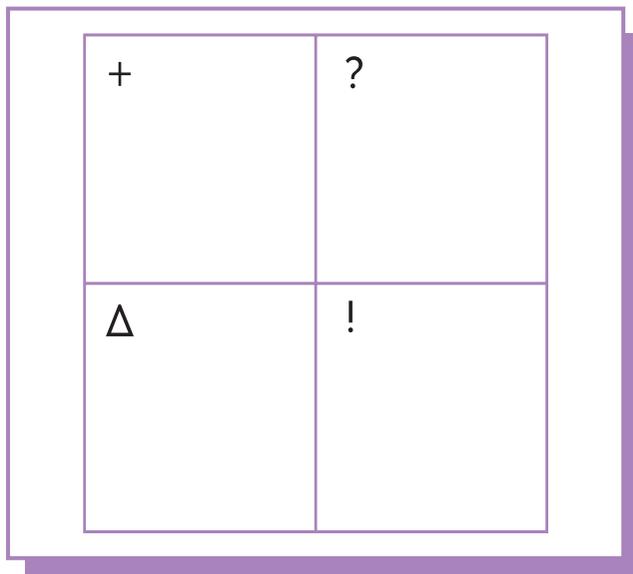
Вопросы для анализа результатов:

- *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 рефлексии.

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

В этом процессе нет задачи, чтобы каждый участник написал 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 соз-

данные 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 участники 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, т. е. для проведения занятий не подойдут диваны, кресла, пуфики и т. д.

Создание атмосферы на занятиях

Занятия в рамках раздела «Управление собой» направлены на освоение определённых способов действий и формирование навыков. Для того чтобы участники были готовы пробовать новое, ошибаться, не стеснялись говорить о своих переживаниях, под-

держивали друг друга, необходимо создание безопасной, доверительной атмосферы в группе. Для достижения этого необходимо 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 двоим 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» или «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 раздела, но и в ходе одного занятия. Настроение группы и её работоспособ-

ность 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 подрост-

ков 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 сценариях занятий встречаются **следующие рубрики и задания**.

Важные заметки



Это пояснения для педагога по содержанию задания или упражнения и по формату и ходу его проведения.

Так обозначены дополнительные задания (дополнительный материал внутри основных заданий обозначен знаком ■). При необходимости с помощью этих дополнительных заданий педагог может продлить занятие или провести отдельные встречи, если есть временной ресурс и заинтересованность в расширении раздела. В этом случае рекомендуется проводить их в указанном порядке.



Так обозначены задания для самостоятельного выполнения.



Так отмечены задания, которые выполняются в малой группе (3–5 человек).



Так обозначены задания, для которых нужно распечатать материал из приложения к пособию.



Так обозначена первая часть этапа завершения, которая называется «Завершающий круг».



Так обозначена вторая часть этапа завершения, которая называется «Парковка идей».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия
1	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?
2	Управление своим вниманием
3	Учимся управлять своим вниманием
4	Зачем человеку стресс?
5	Способы регуляции своего состояния
6	Способы регуляции своего состояния
7	Мой стресс и как я с ним справляюсь
8	Как мозг влияет на наше состояние?
9	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?
10	Чему я научился

Цели занятия

- Создать у подростков настрой и мотивацию на работу в данной группе.
- Способствовать пониманию необходимости умения управлять собой.

Планируемые результаты

- Подросток осознаёт необходимость умения управлять собой и понимает, какими компетенциями для этого надо овладеть;
- понимает, что он способен сам управлять собой, и готов учиться этому;
- мотивирован на освоение компетенций управления собой.

Оборудование и материалы

Доска или флипчарт для записей, маркеры, фломастеры, листы бумаги формата А2 и А3, малярный скотч, разноцветные стикеры, папки с пустыми файлами, распечатанные по количеству участников бланки самооценивания и *Приложение 3*, видеофрагменты фильма «Парный удар»¹, действующее в группе «Соглашение» (если есть).

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	7	Введение в модуль	Познакомить участников группы с особенностями модуля, дать возможность подросткам выразить своё отношение к его задачам
2	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность и способствовать поддержанию позитивного настроения в группе
3	8	Уточнение группового Соглашения	Способствовать поддержанию безопасной рабочей атмосферы в группе
4	15	Что значит управлять собой?	Презентовать смысл курса, актуализировать индивидуальные запросы и задачи участников
5	5	Завершение	Помочь подросткам осмыслить полученный на занятии опыт, сформулировать индивидуальное отношение к занятию
6		Задание для самостоятельной работы	Мотивировать подростков на подготовку к следующему занятию

ХОД ЗАНЯТИЯ



Знакомство с участниками

Необходимое время: 5 минут

Этот этап проводится в том случае, если не все участники знакомы друг с другом.

Педагог приветствует участников и предлагает всем назвать свои имена. Сделать это можно в формате игры

«Снежный ком», когда каждый следующий участник называет все прозвучавшие до него имена по порядку и только потом своё. Педагог начинает и заканчивает круг.

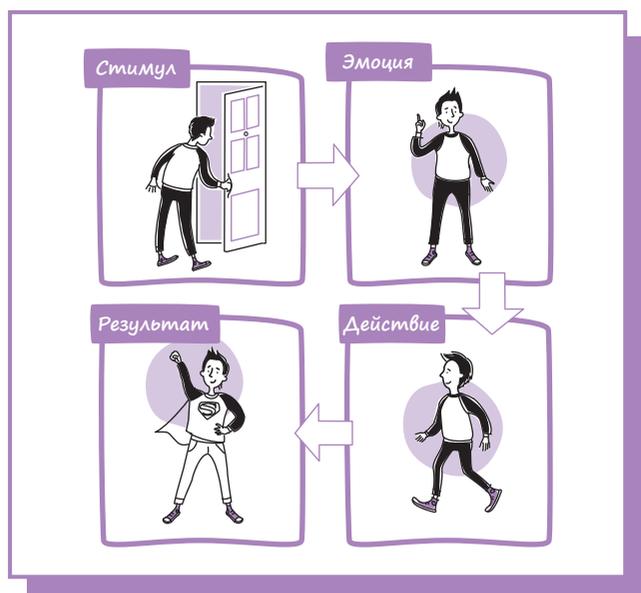
¹ «Парный удар», 1992 г., режиссёр Аарон Норрис, сценаристы Лу Иллар, Гейлен Томпсон, композитор Алан Сильвестри.

1.

Введение в модуль

Педагог. Сегодня мы начинаем занятия по курсу «Управление собой». Поскольку это занятие по выбору и все его участники являются добровольцами, то, видимо, каждый имеет некоторые ожидания, возможно, надежды и, скорее всего, твёрдые намерения овладеть этим умением — управлять собой. Поделитесь, пожалуйста, своими представлениями о том, что такое управление собой. Что лично для вас было бы хорошим результатом наших занятий? (Ответы участников.) Есть очень простая схема поведения.

Педагог поэтапно рисует схему на доске и сопровождается пояснениями.



Педагог. Человек постоянно подвергается воздействию как внешних, так и внутренних стимулов. Что это за стимулы? (Ответы.)

То, что воздействует на наши органы чувств: звуки, изображения, прикосновения и т. д., — это внешние стимулы. Внутренние телесные ощущения, мысли и т. д. являются внутренними стимулами. Человек, эмоционально реагируя на них, совершает какие-то действия, которые приводят к каким-то результатам. Где находится точка управления собой? На каком этапе? (Ответы.)

Можем ли мы влиять на стимул? (Ответы.) Вряд ли, но мы можем управлять своим вниманием, выбирая для себя тот или иной стимул.

От кого зависит наша эмоциональная реакция? (Ответы.) Даже когда нам кажется, что «это он первый начал и довёл меня до белого каления!», всё-таки это всегда наш выбор, как на это реагировать.

От кого зависят наши действия? (Ответы.) Это исключительно личная ответственность каждого.

Можем ли мы влиять на результат? (Ответы.) Какой-то результат мы получаем в любом случае,

иногда даже желаемый. Если же мы хотим получить определённый результат, то это уже цель. Когда речь идёт о самочувствии, достижениях, то какой вариант вы бы предпочли: какой-нибудь или всё-таки желаемый? (Ответы.)

И в том и в другом случае вы можете получить желаемый результат, но когда вероятность получения желаемого больше: когда вы действуете целенаправленно или когда «ждёте у моря погоды»? (Ответы.)

Итак, для достижения цели необходимо уметь управлять своим вниманием (педагог показывает на схеме на этап «Стимул»), эмоциями (показывает на этап «Эмоция»), поведением (показывает на этап «Действие»), помнить о желаемом результате (показывает на этап «Результат») и действовать независимо от внешнего влияния. Согласны? Это умение называется саморегуляцией. Это слово (термин) мы будем часто использовать на наших занятиях.

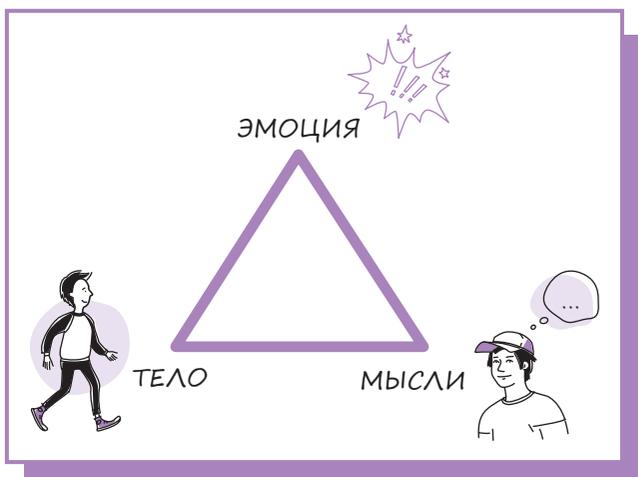
Поделитесь, пожалуйста, на каком этапе вы испытываете самые большие трудности. В чём они проявляются? (Ответы.)

Поднимите, пожалуйста, руки те, кто иногда отвлекается на посторонние стимулы. Кому бывает трудно сосредоточиться на чём-то одном?

Кому бывает трудно оторваться от телефона или компьютера, хотя последние 5 минут уже истекли?

Кто иногда жалеет о своих сгоряча сказанных словах и поступках?

Чтобы научиться справляться с импульсивным поведением и не идти на поводу у своих слабостей, необходимо для начала понять, ЧТО за стимулы на нас воздействуют и КАК они на нас влияют. Далеко не всё мы осознаём. У вас будет возможность узнать и даже почувствовать то, чего вы раньше не замечали. Для этого надо более внимательно относиться к своим эмоциям, мыслям и телесным проявлениям, так как они между собой тесно связаны (педагог рисует схему, представленную ниже) и от них зависит результат (снова возвращается к первой схеме).



Само внимание тоже требует тренировки. Вы будете учиться фокусироваться (удерживать внимание) там, где нужно, не отвлекаясь. Вы узнаете, что такое стресс, какая от него польза, какой он может причи-

нить вред, как справляться со стрессом. К концу курса каждый из вас найдёт свои способы управления собой для того, чтобы быть максимально конструктивными и работоспособными.

2. 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 игр: «Чёрные шнуры», «Летел лебедь», «Пиф-паф» (Приложение 1).

Вопросы для рефлексии

- 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.

3. Уточнение группового Соглашения

Все участники группы уже прошли базовый модуль и имеют опыт работы с Соглашением. Если подростки из разных классов, то их Соглашения могут отличаться, поэтому на данном занятии важно к ним обратиться, чтобы сформулировать общие договорённости. Попросите участников группы поделиться опытом

использования Соглашения. Спросите, были ли ситуации, когда обращение к этим договорённостям работало и меняло ситуацию. Уточните, есть ли что-то в Соглашении особенно важное для занятий на этом модуле.



Оформление группового Соглашения

Необходимое время: 20 минут

Учащиеся делятся на группы по 4–5 человек. Педагог раздаёт каждой группе лист бумаги формата А3 и предлагает нарисовать плакат, иллюстрирующий важные принципы совместной деятельности.

По окончании плакаты объединяются, и участники формируют групповое Соглашение, которое желательно повесить в кабинете, где проводятся занятия. Оно будет служить опорой для соблюдения принятых договорённостей во время дальнейших занятий.



4. Что значит управлять собой?

Предложите участникам ответить на вопрос: «Что значит управлять собой?» Попросите подростков участвовать в описании человека, который умеет управлять собой, и того, кто этого делать не умеет. Для этого им нужно разделиться на две группы. Каждая группа получает лист бумаги формата А3.

Инструкция

Опишите на листе человека: одна группа — того, кто идеально умеет собой управлять, другая — того, кто, наоборот, абсолютно не умеет. Можете использовать рисунки, символы, слова. На это у вас есть 5 минут.

По окончании группы меняются результатами и дополняют списки друг друга. Плакаты вывешиваются на стене.

Важные заметки

Убедитесь, что все основные составляющие компетенции управления собой нашли своё отражение в рисунках подростков: управлять своим вниманием, определять изменения своего эмоционального и телесного состояния, совладать со стрессом, заботиться о себе и своём организме. Если чего-то в описании недостаёт, помогите подросткам найти это с помощью дополнительных вопросов.

После обсуждения расположите рисунки на стене на расстоянии 4–5 метров друг от друга. Попросите подростков найти себе место между этими описаниями в зависимости от того, насколько они сами считают себя человеком, способным управлять собой или наоборот. Когда все распределятся, предложите нескольким желающим пояснить и подтвердить примерами свой выбор. Если в группе достаточно безопасная обстановка, можно, по желанию участников, просить остальных давать обратную

связь — говорить, насколько они согласны с выбранным местом и где, на их взгляд, человеку было бы правильнее стоять.

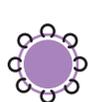
Предложите участникам оценить своё желание учиться управлять собой по шкале от 0 до 5 (0 — совсем не хочется, 5 — очень хочется) и показать соответствующее количество пальцев.

После того как подростки займут свои места, раздайте им бланк самооценивания и попросите заполнить его в течение 2–3 минут.

■ Посмотрите и обсудите два фрагмента фильма «Парный удар»: беседа с учителем про сны наяву (56-я мин) и финальная сцена соревнований с разбиванием блоков, где главному герою приходится справляться с сильной стрессовой реакцией (1 ч 33-я мин).

Вопросы для обсуждения

- *Узнаёте ли вы себя в этих ситуациях? В чём именно?*
- *Как вам кажется, помог ли огонь мальчику?*
- *Какие сложности были у главного героя с регуляцией своего состояния? Что помогло ему в конце фильма управлять собой? ■*



5.

Завершение

Педагог просит желающих ответить на вопрос: «Чему каждому из вас лично важно научиться на этих занятиях?» Можно начать с себя и рассказать, в чём педагог сам хотел бы попрактиковаться. Если участ-

ники не проявляют активности, можно сначала попросить поднять руку тех, кто сегодня отметил хотя бы одно преимущество в умении управлять собой и кому хочется научиться этому.



6.

Задание для самостоятельной работы

Педагог. Кто умеет писать? А читать? Как вы этому научились? Сколько времени и усилий вам потребовалось? Как вы думаете, овладеть навыком управления собой проще, чем чтением или письмом? Готовы ли вы посвятить время тренировке этого навыка 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, собирайте свои рабочие листы в папку.

Педагог раздаёт каждому участнику папку с файлами и просит подписать её. Затем он даёт каждому подростку лист наблюдений за собой «Что отвлекает меня на уроках» (Приложение 3). Важно убедиться, что все участники группы поняли задание.

Педагог. На следующем занятии мы будем учиться управлять своим вниманием. Для того чтобы занятие прошло с максимальной пользой для вас, нужно к нему подготовиться. Для этого в течение недели вам необходимо наблюдать за своим вниманием и заполнять таблицу. Вы можете это делать как в школе, так и дома во время выполнения домашнего задания. В школе обязательно перед уроком предупредите учителя, и только с его согласия вы можете уделить этому время.

Заполненный бланк положите в папку, чтобы работать с ним на следующем занятии.

Важные заметки

Прежде чем предложить такое задание участникам для выполнения на уроках, имеет смысл обсудить это с учителями во избежание недоразумений и несогласованности действий.

Цель занятия

Создать условия для формирования у подростков желания осознанно управлять своим вниманием.

Планируемые результаты

- Подросток понимает, что способен сам управлять своим вниманием и регулировать его объём;
- знаком с некоторыми способами управления вниманием.

Оборудование и материалы

Доска или флипчарт для записей, ноутбук, проектор, экран; маркеры, фломастеры, разноцветные стикеры, Соглашение, распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 4*, видеоматериал «Тест на внимательность».

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Способствовать поддержанию безопасной и доверительной атмосферы на занятиях
2	3	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность на занятии. Дать возможность участникам в процессе игровой деятельности увидеть и почувствовать моменты управления своим вниманием
4	7	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Проанализировать полученный опыт. Поддерживать включённость участников в работу
5	17	Просмотр и обсуждение видео «Тест на внимательность»	Показать участникам, как предварительные инструкции влияют на восприятие и внимание. Помочь участникам почувствовать влияние задачи, которую они ставят перед собой, на организацию и качество деятельности. Создать условия для присвоения опыта, полученного во время просмотра видео и его обсуждения. Организовать обсуждение полученного опыта. Дать участникам возможность самостоятельно определить и сформулировать принципы управления вниманием
6	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и выражения индивидуального отношения к занятию
7		Задание для самостоятельной работы	Способствовать развитию у подростков навыка осознанного наблюдения за своим вниманием

Подготовка

- Повесить на стене групповое Соглашение, обновлённое на прошлом занятии.
- Просмотреть заранее и подготовить для просмотра на занятии видеоролик «Тест на внимательность».

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.

Приветствие и включение

Педагог задаёт вопросы: «Как дела? С каким настроением вы пришли на занятие?» Если все участники хотят поделиться с остальными своим состоянием, чувствами, событиями, можно попросить каждого сказать по одному важному слову по кругу. Если не все готовы говорить, можно спросить только тех, кто хочет высказаться. Если подростки совсем не желают участвовать в беседе, предложите им показать настро-

ение рукой (большой палец вверх — «отлично», вниз — «плохо», посередине — «ни хорошо, ни плохо»).

Озвучьте обобщённые результаты обратной связи, оставленной подростками на этапе «Парковка идей» на прошлом занятии. Расскажите участникам, как вы использовали их обратную связь, что вам было важно услышать от них, ответьте на полученные вопросы.

2.

Планирование занятия с участниками

Вопросы для обсуждения

- Какие ошибки вы чаще допускаете в своих работах?
- Что труднее всего удаётся, если на уроке становится скучно?
- Бывает ли такое, что вы не можете сосредоточиться на решении важной для вас задачи, постоянно отвлекаетесь и не успеваете выполнить работу вовремя?
- Во время теста или контрольной работы, результат которой вам очень важен, всегда ли вам удаётся удерживать внимание на нужном уровне?
- Часто ли вам приходилось слышать от взрослых фразу «тебе нужно быть внимательнее»?
- Замечали ли вы, что в старших классах особые требования к вниманию, потому что растёт объём получаемой информации?
- Согласны ли вы с тем, что уровень внимания влияет на результат вашей деятельности?

Важные заметки

При обсуждении нужно подчеркнуть, что внимание часто бывает неустойчивым, поэтому необходимо уметь им управлять. Объясните подросткам, что по мере взросления, когда объём получаемой информации и количество процессов, в которых приходится участвовать, постоянно растёт, особенно важно уметь удерживать внимание, не давать ему ускользнуть.

По итогам обсуждения сформулируйте вместе с участниками цель занятия. Возможная формулировка цели — научиться управлять своим вниманием. Напишите на доске план занятия с указанием времени, которое вы планируете отвести для каждой активности. Попросите кого-то из ребят взять на себя ответственность следить за временем по плану, это может помочь вовлечённости подростков.

3.

Разминка

На этом занятии разминка должна быть направлена на создание динамичной и открытой атмосферы и актуализацию темы внимания. Следует выбрать игру с простой инструкцией, связанную с необходимостью концентрировать или переключать внимание. Например, «Летел лебедь» или «Мой колпак».

Вопросы для обсуждения

- Что помогает играть и выполнять инструкцию?
- Что мешает?
- Какие возникают трудности?

Важные заметки

Вы можете предложить участникам самим выбрать игру для разминки: взять уже знакомую из прошлого занятия или поиграть в новую — и уже во время игры понаблюдать за своим вниманием. Рефлексия разминки выполняет вспомогательную функцию для актуализации цели занятия. Отвечая на вопросы, подростки подходят к пониманию того, что они регулируют внимание по-разному, иногда успешно, иногда нет.

4.

Обсуждение задания для самостоятельной работы

Спросите участников, как и что именно получилось, кто узнал про себя что-то новое, предложите поделиться результатами. Можно оценить, насколько справились с заданием, показав от 1 до 5 пальцев.

Вопросы для обсуждения

- *Кому удалось сделать хотя бы одну заметку в листе наблюдений за собой? Чем эта работа была для вас полезна?*

5.

Просмотр и обсуждение видео «Тест на внимательность»

Перед просмотром видео педагог просит подростков посчитать количество пасов в команде, игроки которой одеты в белую форму. После просмотра педагог организует обсуждение и записывает ответы участников на доске.

Вопросы для обсуждения

- *Кто заметил что-то необычное в этом видеофрагменте?*
- *Кому удалось увидеть медведя? Насколько быстро это у вас получилось?*
- *Повлияло ли на выполнение инструкции то, что вы увидели медведя? Сколько пасов вы насчитали?*
- *Как вы думаете, почему не все при просмотре замечают медведя?*

Важные заметки

Особенность данного видео в том, что во время игры по полю проходит человек в костюме медведя. Как правило, подростки, занятые поставленной задачей, не замечают медведя.

При обсуждении важно выйти на разговор о свойствах внимания. В данном примере мы сталкиваемся с таким свойством внимания, как *избирательность*, направленную предварительной инструкцией, и его *ограниченный объём*. Обсудите с подростками, как это знание можно использовать в повседневной жизни и в школе. Ответы участников можно фиксировать на доске. Результатом обсуждения должен стать выход на тему «отвлеченности» (внешних или внутренних факторов, которые нарушают внимание).



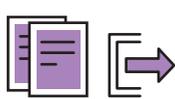
6.

Завершение

Помимо обычного процесса завершения можно попросить участников оценить (от 1 до 5), насколько больше они стали понимать про своё внимание, насколько они могут им управлять, нужно ли ещё тренироваться и в чём, чтобы можно было сказать: «Я сам управляю своим вниманием».

Важные заметки

Напомните участникам, как провести «Парковку идей», используя инструкции предыдущего занятия. Расскажите, как вы использовали обратную связь, полученную от них на прошлом занятии, напомните ещё раз, что обратная связь важна, для того чтобы выстраивать работу на занятиях оптимальным образом.



7.

Задание для самостоятельной работы

Педагог. Мы продолжаем изучать особенности внимания. У каждого человека они свои. На этой неделе ваша задача — изучить свои «отвлекаторы». В течение недели вы будете наблюдать за своим вниманием, отмечать, в каких процессах получается им управлять, в каких — нет, и записывать «отвлекаторы» в таблице. Также постарайтесь зафиксировать, что вам помогает противостоять «отвлекатору».

Педагог раздаёт каждому подростку лист наблюдений за своим вниманием (*Приложение 4*), предлагает выполнить наблюдение дома, заполнить таблицу и принести результаты на следующее занятие.

■ Педагог предлагает провести семейный ужин без использования гаджетов и просмотра телевизора (ограничить объём входящей информации) и посмотреть, как это повлияет на процесс. ■

Цель занятия

Познакомить подростков с конкретными способами управления вниманием и дать возможность попробовать их на собственном опыте.

Планируемые результаты

- Подросток знает, на что он отвлекается;
- знает способы организации внимания;
- умеет применять инструктирование для организации внимания.

Оборудование и материалы

Доска или флипчарт для записей, маркеры, проектор (большой экран), ноутбук, разноцветные стикеры, презентация (слайд 1), распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 5*.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Способствовать поддержанию безопасной и доверительной атмосферы на занятиях
2	3	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность на занятии. Дать возможность участникам в процессе игровой деятельности увидеть и почувствовать моменты управления своим вниманием
4	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта
5	13	Ролевая игра	Дать участникам возможность потренироваться в противостоянии отвлекающим факторам. Создать мотивацию на поиск собственных работающих способов управления вниманием, организовать обсуждение и рефлексию
6	7	Упражнение «Управление вниманием»	Способствовать развитию навыка управления своим вниманием
7	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и выражения индивидуального отношения к занятию
8		Задание для самостоятельной работы	Способствовать закреплению у подростков навыка управления своим вниманием

Подготовка

- Потренироваться в использовании инструкций по управлению своим вниманием и по тренировке внимания, чтобы можно было обсудить с подростками собственный опыт.

1.

Приветствие и включение

2.

Планирование занятия с участниками

Вопросы для обсуждения

- Мы обсудили на прошлом занятии, что умение управлять вниманием — важное и нужное. А есть ли идеи, как именно им можно управлять?
- Бывает ли, что в какой-то ответственный момент вы чувствуете, что не получается справиться с волнением и сосредоточиться? У кого есть такой опыт?
- А кому объясняли или учили конкретным шагам, которые сделают вас более внимательными? Есть ли у вас опыт обучения способам управления вниманием?
- Как бы вы сформулировали задачу нашего следующего шага? Чему нам надо научиться? Что могло бы быть хорошим результатом для нас?
- Есть ли понимание, зачем нам этим заниматься?

Важные заметки

В некоторых группах, где у подростков есть сильный страх ошибиться, вместо последнего вопроса лучше использовать такой вариант: «Кому непонятно, зачем нам этим заниматься?» Эта формулировка даёт больше права на непонимание, и в этом большой плюс такого вопроса, но задавать его важно очень спокойным тоном, в противном случае он будет воспринят как агрессивный вопрос.

Возможная формулировка цели занятия — познакомиться с разными способами управления вниманием и попробовать их на практике. Педагог пишет на доске цель занятия и его план, предлагает кому-то из участников контролировать время, запланированное на каждый этап.

3.

Разминка

Можно повторить игру из прошлого занятия, если она понравилась подросткам, или предложить им поиграть в новую. Используйте одну из игр на управление вниманием: «Биди-биди-боб», «Слон, жираф и крокодил», «Стул справа».

Вопросы для рефлексии

- Получалось ли во время игры удерживать внимание?
- Что отвлекало?
- Что помогало вернуть внимание?

4.

Обсуждение задания для самостоятельной работы

Вопросы для обсуждения

- Насколько сложно было выполнять задания?
- Что мешало?

Важные заметки

Можно попросить кого-то из участников ответить на вопрос, остальных — согласиться или нет или просто обозначить количеством пальцев степень сложности выполнения.

Предложите подросткам по очереди называть свои факторы, которые отвлекают на уроках, и записывайте их на доске или флипчарте. Если «отвлекатор» уже был назван ранее, ставьте около этого слова галочку. Таким образом, сразу будут видны наиболее часто повторяющиеся факторы. Обведите 10 самых популярных факторов и назовите их «Топ-10 отвлекаторов нашего класса». Можно попросить кого-нибудь из участников сделать такой плакат на листе бумаги формата А2 и повесить его на стене в классе.



5.

Ролевая игра

Педагог. Для начала предлагаю вам игру-вызов. Посмотрим, кто сможет дольше всего не отвлекаться от решения задачи. Для игры нужен основной игрок, которого мы все будем стараться отвлечь, наблюдатель, который будет отмечать моменты отвлечения внимания, и таймкипер, который будет следить за временем.

Инструкция для основного игрока

Нужно переписывать красиво таблицу умножения так, чтобы все чётные цифры были написаны красным цветом, а нечётные — зелёным, и не отвлекаться на посторонние стимулы.

Инструкция для группы

Можно делать всё что угодно, кроме физических прикосновений и обидных высказываний (в рамках группового Соглашения, не нарушая безопасности), чтобы отвлечь основного игрока. Как только наблюдатель решает, что игрок обратил внимание на то, что происходит в группе, он даёт сигнал таймкиперу, и игра останавливается.

По окончании игры основной игрок рассказывает, что помогало ему не отвлекаться. Педагог фиксирует его ответ на доске (флипчарте).

Далее педагог предлагает всем разделиться на группы по трое участников. В каждой группе должен быть основной игрок, который выполняет задание, игрок-отвлекатор, который мешает выполнить задание, и игрок-наблюдатель, который фиксирует момент отвлечения и следит за временем по секундомеру. Группы выполняют упражнение в течение 1–2 минут, затем педагог вместе с подростками обсуждают результаты, определяют способ, который помог основному игроку не отвлекаться, и выписывают его на флипчарт.

Важные заметки

Возможны сложности в формулировании способа, в понимании подростком того, что именно он делал, чтобы не отвлекаться. Он может говорить: «Я просто

не обращал внимания». Важно помочь подростку не концентрироваться на том, что он не делал, а найти ответ на вопрос: «Что ты делал?» Для этого предложите ответить на дополнительные вопросы: «Как ты чувствовал это в теле? Какие у тебя были мысли? Что ты сам себе говорил?» и т. д.

Варианты заданий, которые можно предложить основным игрокам:

- Записать в один столбик названия соседних с Россией стран и во второй — столицы этих стран (можно пользоваться картой в телефоне).
- Записать по памяти стихотворение.
- Записать в один столбик названия музыкальных групп, а в другой — имена их основных исполнителей.

После выполнения упражнения участники садятся в круг, читают получившийся на флипчарте список способов и выбирают наиболее интересные из них голосованием. Обсудите некоторые предложенные способы, чтобы понять их сильные и слабые стороны. Отметьте, что выбор подходящего способа — абсолютно индивидуальная вещь, не может быть единственного варианта, идеально работающего для всех, поэтому есть смысл попробовать разные способы и выбрать свой.

Педагог. Что значит быть внимательным? Какими качествами обладает «хорошее» внимание? Вокруг много всего происходит, всё время что-то привлекает наше внимание. Сообщения из чатов, звуки за окном, собственные мысли и многое другое. Умение быть сосредоточенным на чём-то одном, не реагировать на посторонние стимулы, называется *концентрацией* внимания. Способность переходить от одного объекта к другому (например, от решения математических задач к чтению параграфа в учебнике алгебры) называется *переключением* внимания. Эти свойства внимания поддаются тренировке, и каждый из нас, если хочет изменить качество своего внимания, может это делать самостоятельно. С одним вариантом работы по управлению вниманием мы познакомимся на занятии, и вы сможете продолжить потом сами, а другой вариант можно будет попробовать самостоятельно.



6.

Упражнение «Управление вниманием»

Педагог демонстрирует инструкцию по управлению вниманием (*слайд 1*)¹, предлагает прочитать её

и задать уточняющие вопросы. Затем подростки пробуют применить эту инструкцию в группах по

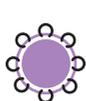
¹ Педагог может распечатать и раздать необходимое количество инструкций из презентации.

трое: один решает задачу (можно ту же, что и в групповой игре, а можно придумать новую) и пытается действовать по инструкции, второй — отвлекает, а третий — наблюдает и следит за временем. Через 2 минуты участники меняются ролями, и ещё через 2 минуты снова происходит смена ролей внутри группы.

По окончании упражнения обсуждается процесс работы по инструкции, выделяются преимущества и сложности разных способов, формулируются задачи для самостоятельной работы.

Вопросы для обсуждения

- Получилось ли использовать инструкцию?



Завершение

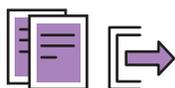
В дополнение к обычным вопросам для завершения нужно попросить участников оценить от 1 до 5, насколько, как им кажется, они стали лучше управлять

- У кого получилось дольше не отвлекаться от решения задачи с помощью инструкции?
- Есть ли зависимость качества решения задачи от уровня внимания?
- Кто бы хотел повысить качество своей учёбы, тренируя своё внимание?
- Кто сколько времени готов уделять такой тренировке?

Важные заметки

Важно, чтобы подростки проговорили, обозначили свою готовность и желание развивать эту сторону своего личного потенциала.

своим вниманием, нужно ли ещё тренироваться и в чём, чтобы можно было сказать: «Я сам управляю своим вниманием».



Задание для самостоятельной работы

Педагог. На занятии мы попробовали управлять своим вниманием. Мы использовали разные способы, придумывали собственные варианты и действовали по предложенной инструкции. В течение недели продолжайте использовать способы, которые вам понравились, и те, которые описаны в инструкции. Попробуйте действовать по инструкции не менее 3–5 раз в течение дня. Наблюдайте за собой в этом процессе, на следующем занятии мы будем анализировать полученный вами опыт.

■ Педагог раздаёт участникам инструкцию по тренировке внимания (*Приложение 5*).

Педагог. Будет очень хорошо, если вы сможете не только ставить перед своим вниманием новые задачи, но и будете его тренировать и «разминать», как это делают спортсмены на разминках. У нас с вами есть возможность потренировать своё внимание с помощью специального «Тренинга внимания». Мы будем тренировать способность внимания к концентрации и к переключению. Прочитайте инструкцию, задайте вопросы, если что-то осталось непонятным. ■

Цель занятия

Познакомить с понятием «стресс» и некоторыми способами управления им.

Планируемые результаты

- Подросток различает произвольные и непроизвольные формы саморегуляции;
- понимает, что такое стресс или стрессовое состояние и как они возникают;
- знает, что такое триггеры и характер их влияния;
- осознаёт, что способен сам управлять своими внутренними состояниями.

Оборудование и материалы

Доска или флипчарт, маркеры, распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 6*, разноцветные стикеры, презентация (*слайды 2–7*).

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятиях
2	2	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	8	Разминка	Включить подростков в активную деятельность, настроить на работу и свободное общение. Обратить внимание участников на изменение своего эмоционального состояния при стрессе
4	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Организовать рефлексию полученного опыта, успехов и сложностей, связанных с развитием навыков регуляции своего внимания. Поддержать мотивацию подростков к самостоятельной работе
5	7	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	5	Информационный блок	Познакомить подростков с реакциями на стресс
7	5	Практика центрирования	Создать условия для использования инструмента регулирования своего состояния
8	8	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	3	Завершение	Создать условия для осмысления подростками полученного опыта. Сформулировать индивидуальное отношение к занятию
10		Задание для самостоятельной работы	Закреплять и поддерживать процесс формирования навыка распознавания стрессовых состояний и навыка саморегуляции в ситуации стресса

Подготовка

- Изучить информационные материалы про стресс (слайды 2–7). Дополнительно можно посмотреть видеолекцию профессора В. Дубынина «Мозг. Норадреналин и адреналин: азарт, стресс и не только».
- Потренироваться выполнять практику центрирования и игру «Самурайские ладушки».
- Потренироваться в фиксации триггеров, вызывающих стрессовое состояние (Приложение 6).

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.

Приветствие и включение

2.

Планирование занятия с участниками

Вопросы для обсуждения

- Всегда ли вы понимаете причины своего настроения или возникшей эмоции?
- Замечали ли вы, что иногда эмоции управляют вами, а не вы ими?
- Кто-нибудь из вас пытался заставить себя перестать волноваться, например перед контрольной работой? Или перестать бояться отвечать у доски? У кого получалось?

- Как вы думаете, что значит формулировка «внутреннее состояние»?
- Как вы считаете, должен ли человек уметь управлять своими внутренними состояниями в любой ситуации? И возможно ли это вообще?

Возможная формулировка цели занятия — обратить внимание на свои внутренние состояния и понять, как ими можно управлять.

3.

Разминка

Для этого занятия подойдёт игра «Чёрные шнурки».

Важные заметки

Попросите участников называть не только внешние признаки, но и признаки, связанные с программой и событиями предыдущих занятий, чтобы вспомнить пройденные темы и посмотреть, как происходит освоение навыков управления собой. Например, ведущий может предложить такие вопросы: «У кого получается лучше управлять своим вниманием?»

Кто стал меньше отвлекаться на уроках? Кому нравится играть на занятии в игру «Слон, жираф и крокодил»?»

Вопросы для рефлексии

- Как вы думаете, что делает игру интересной?
- Как вам кажется, бывает ли в игре состояние стресса или состояние, похожее на стресс?
- Когда ты оказываешься водителем в центре круга — это тоже определённая стрессовая ситуация. Что помогает с ней справиться? Что помогает продолжать проявлять уважение к процессу?

4.

Обсуждение задания для самостоятельной работы

Спросите участников, как проходила тренировка внимания, кто сколько раз использовал инструкцию, удалось ли кому-то сделать дополнительное задание

и выделить время для тренировки внимания. Попросите оценить и показать на пальцах, насколько удаётся использовать эти инструменты.

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 следующее 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, как выполнять инструкцию в паре с одним из участников, потом предлагает попробовать всем и проводит первый раунд

игры (3–4 минуты). После его завершения педагог вместе с подростками обсуждают 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.

6.

Информационный блок

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

Педагог демонстрирует участникам слайды 2–7 и поясняет их содержание.

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

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 основе 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.

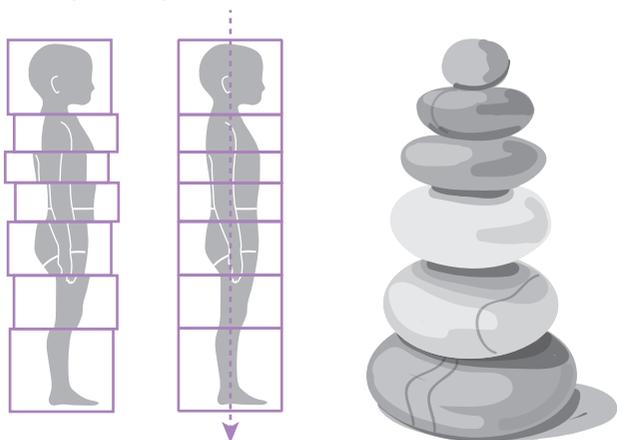
Первый этап — контакт с телом.

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 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 проваливался назад и не выпирал вперёд.



■ **Баланс внимания.** Второй пункт 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.** Третий пункт 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 (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 возни-

кает много смеха — защитная реакция психики, которая указывает на то, что человеку сейчас сложно. Сопротивление 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 централизованного 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. Чем активнее подростки были включены в работу, тем глубже и детальнее могут быть вопросы педагога.

Вопросы для рефлексии

- 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?

Важные заметки

Данное упражнение — одно из основных упражнений курса для старшеклассников, и важно уделить достаточно времени этой практике и её рефлексии. Освоение и применение этой практики позволит подросткам эффективнее справляться как с повышенными учебными нагрузками в период подготовки к экзаменам, так и с основными жизненными задачами (выбор компании, давление сверстников, общение с членами семьи).

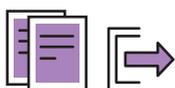


9.

Завершение

В дополнение к обычному проведению завершающего круга педагог просит участников оценить (показать от 1 до 5 пальцев), насколько, как им кажется, они стали лучше осознавать своё состояние, могут

им управлять, нужно ли тренироваться и в чём, чтобы можно было сказать: «Я сам управляю своим состоянием».



10.

Задание для самостоятельной работы

Педагог раздаёт участникам бланки (Приложение 6) и убеждает в понимании содержания с помощью вопросов.

- Что означает каждая из колонок?
- Понятно ли, что нужно записать в каждую из колонок?
- Как это задание поможет вам продвинуться в развитии навыков совладания со стрессом?

Если подростки затрудняются ответить на последний вопрос, рекомендуем остановиться подробнее на произвольных реакциях организма и на механизмах их перестройки.

Инструкция

Наблюдайте за своими реакциями в различных ситуациях. Отмечайте, какие ситуации (события, действия других людей, полученная информация) вызывают у вас стрессовую реакцию. Заполните два столбика таблицы (триггер и телесная реакция). Последний столбик пока не заполняйте.

- Педагог предлагает посмотреть мультфильм «Монстры на каникулах-2»¹ и ответить на вопрос: «Какие триггеры вызвали стресс у Денниса и повлияли на его обращение в вампира?» ■

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

Цель занятия

Продолжить тренировку техники центрирования и мотивировать подростков на поиск собственных способов преодоления стрессовых состояний.

Планируемые результаты

- Подросток умеет управлять своими телесно-эмоциональными состояниями, используя технику центрирования;
- понимает собственные тактики управления телесно-эмоциональным состоянием;
- понимает, что способен сам управлять своими внутренними состояниями и мотивирован тренировать эту способность.

Оборудование и материалы

Доска или флипчарт, ноутбук, проектор, экран, распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 8*, разноцветные стикеры, маркеры, видеоматериалы по технике «Четыре стихии».

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	3	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддержать навыки выражения своих эмоций. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	3	Планирование занятия с участниками	Актуализировать тему и цель занятия. Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	6	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Способствовать формированию навыка наблюдения за своими реакциями на триггеры и осознанного реагирования на них
4	18	Техника «Четыре стихии»	Познакомить участников с практикой регуляции своего состояния при стрессе. Создать условия для использования конкретного инструмента саморегуляции и выработки своих индивидуальных тактик совладания со стрессовым состоянием
5	10	Упражнение «Самурайские ладушки» с техникой «Четыре стихии»	Создать условия для интеграции новой техники саморегуляции в индивидуальный способ совладания со стрессом
6	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и формулирования индивидуального отношения к занятию
7		Задание для самостоятельной работы	Организовать самостоятельную работу подростков по освоению практики центрирования и техники «Четыре стихии»

Важные заметки

Проведение двойного занятия (5 и 6) даёт дополнительные возможности в углублении материала и развитии навыков саморегуляции. Увеличивается время на выполнение тех или иных упражнений, и больше времени можно посвятить рефлексии. В таком случае

на выполнение упражнения «Самурайские ладушки» и техники «Четыре стихии» отводится 20 минут, затем проводится рефлексия, потом ещё 20 минут даётся для продолжения тренировки. В упражнениях рекомендуется менять пары, это даст возможность расширить опыт взаимодействия подростков с разными партнёрами.

Подготовка

- Потренироваться в практике центрирования и изучить видеоматериалы по технике «Четыре стихии».

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.

Приветствие и включение

В дополнение к привычным для этого этапа вопросам спросите подростков, был ли у кого-то в течение прошедшей недели опыт переживания стрессо-

вых ситуаций и насколько участникам удаётся замечать у себя стрессовые состояния.

2.

Планирование занятия с участниками

Вопросы для обсуждения

- Кто помнит значение понятий «центрирование» и «стресс»?
- Кто считает, что ему удалось прочувствовать технику центрирования, «поймать» это ощущение в теле? Кто в течение недели пробовал повторить это ощущение?
- Как вы считаете, есть ли другие способы преодоления стрессовых ситуаций? Кто может назвать такие способы? Есть ли универсальные способы, подходящие для всех людей и для всех ситуаций?

Возможная формулировка цели занятия — найти собственные способы преодоления стрессовых состояний.

Важные заметки

Нет смысла двигаться дальше, если подростки не освоили материал прошлого занятия. Если они не могут назвать основные понятия, с которыми работали в прошлый раз, важно понять, почему участники их не запомнили и не усвоили. Можно задать вопрос: «Как вам кажется, почему сегодня не получается вспомнить значение двух ключевых понятий из прошлого занятия?»

После занятия педагог может задать себе следующие вопросы: «Удалось ли подросткам понять замысел и цели занятия? Достаточно ли времени мы уделили рефлексии?»

3.

Обсуждение задания для самостоятельной работы

Вопросы для обсуждения

- Кому удалось заполнить в таблице первые два столбца для двух триггеров?
- Удалось ли кому-то заполнить все столбцы?
- Какие были успехи? Что удалось?

Важные заметки

Если никто не выполнил задание, важно уделить достаточное внимание обсуждению общих трудностей. Скорее всего, участники скажут, что задание было слишком трудным или не было ответа на вопрос: «Зачем я это делаю?»

4.

Техника «Четыре стихии»

Педагог. Сегодня мы ещё больше углубимся в управление своими состояниями, своим телом. Поскольку основное упражнение будет активным, сегодня мы не будем проводить разминку. Новое упражнение поможет нам установить связь с собственным телом, настроить психологическое и телесное состояния.

Педагог напоминает особенности техники центрирования и предлагает участникам использовать её в процессе игры. Затем он просит всех объединиться в пары и попробовать использовать в упражнении «Самурайские ладушки» технику центрирования (подробная инструкция дана в занятии 4). Это упражнение выполняется в течение 3–5 минут.

Затем педагог объясняет технику «Четыре стихии» через форму «два шага». Суть упражнения сводится к тому, чтобы научиться выполнять базовое движение из айкидо (шаг вперёд, разворот на 180 градусов и шаг назад) из разных состояний: лёгкого, импульсивного, уверенного и плавного, условно названных «четыре стихии».

Педагог. Сейчас я сделаю два вроде бы простых шага, а ваша задача — наблюдать за ними. Затем я попрошу повторить тех, кто будет готов сделать это с первого раза. (Выполняет шаги.) Кто готов повторить эти шаги с первого раза? Просто отметьте это для себя. Кто хотел бы повторить эти два шага, прежде чем я продемонстрирую их ещё раз? (Выполняет шаги.) Кто замечал, что теряет баланс, равновесие, устойчивость? Теперь покажу ещё раз. (Выполняет шаги.) Давайте попробуем вместе. Кто замечал, что теряет баланс, равновесие, устойчивость? Теперь сделайте эти два шага

в своём темпе. Не пытайтесь выполнить их правильно или неправильно. Вы должны чувствовать себя устойчиво и по возможности комфортно. (Участники делают шаги.) У кого получилось? Давайте теперь поищем более комфортный и интересный для каждого способ сделать эти два шага.

Кто знает, какие *четыре стихии* существуют? (Земля, вода, воздух, огонь.) Какие у них свойства?

Как можно сделать эти шаги в *стихии земли* — заземлённо, фундаментально, основательно, спокойно? (Участники обсуждают, пробуют выполнить шаги.) Кому было привычно в этой стихии? Кому было непривычно? Кому было комфортно? Кому было любопытно? Просто замечайте это и запоминайте, включайте в свой диапазон и используйте во время наших встреч и в целом в общении.

Как можно сделать эти шаги в *стихии воды* — плавно, пластично, гибко, умея слышать и слушать другого, мягко, тактично и аккуратно? Кому было привычно в этой стихии? Кому было непривычно? Кому было комфортно? Кому было любопытно?

Как можно выполнить движения в *стихии огня* — целеустремлённо, эмоционально, ярко? Кому было привычно в этой стихии? Кому было непривычно? Кому было комфортно? Кому было интересно?

Как можно сделать шаги в *стихии воздуха* — легко, творчески, с юмором? Кому было привычно в этой стихии? Кому было непривычно? Кому было комфортно? Кому было любопытно?

Вопросы для рефлексии

- *Движение в какой стихии было более привычно?*
- *В какой стихии движение было более устойчиво?*
- *Какому состоянию хотелось бы научиться?*

5.

Упражнение «Самурайские ладушки» с техникой «Четыре стихии»

Педагог предлагает повторить упражнение «Самурайские ладушки» из центрированного состояния, как делали на прошлом занятии, но последовательно чередуя элементы каждой стихии. В процессе педагог задаёт участникам рефлексивные вопросы, а в конце подводит по ним итоги.

Вопросы для рефлексии

- *В какой стихии игровое поведение было для вас наиболее эффективным?*
- *В какой стихии игровое поведение было для вас наиболее интересным?*
- *В какой стихии игровое поведение было для вас наиболее устойчивым?*

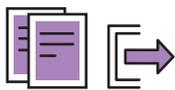


6.

Завершение

Педагог просит участников оценить (показать от 1 до 5 пальцев), насколько, как им кажется, они стали лучше управлять своим состоянием, нужно ли ещё тренироваться, чтобы можно было сказать: «Я сам управляю своим состоянием».

После этого можно переходить к «Парковке идей».



7.

Задание для самостоятельной работы

Педагог раздаёт каждому участнику материалы *Приложения 8* и предлагает подросткам использовать «Дневник центрирования» как инструмент для самостоятельной отработки навыков в освоении этой техники.

Вопрос для обсуждения

- *Как вы думаете, чем это задание может быть полезно?*

Важные заметки

Важно проговорить, где, когда и как подростки могут тренироваться в технике центрирования и использовать упражнение «Четыре стихии», где и в каких ситуациях может быть уместно поведение в той или иной стихии (например, уверенное состояние «земли» поможет на экзамене, воодушевление «огня» — на соревнованиях, концерте или выступлении и т. д.). Очень важно, чтобы педагог сам вёл такой дневник и делился с участниками собственным опытом.

Цель занятия

Способствовать формированию мотивации совершенствовать индивидуальные способы саморегуляции.

Планируемые результаты

- Подросток расширяет диапазон возможных способов влияния на своё телесно-эмоциональное состояние;
- выбирает и совершенствует индивидуальные тактики управления своим телесно-эмоциональным состоянием.

Оборудование и материалы

Доска или флипчарт, маркеры, распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 8*, разноцветные стикеры.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддержать навыки выражения своих эмоций. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	3	Планирование занятия с участниками	Актуализировать тему и цель занятия. Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	7	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Проанализировать самостоятельную работу подростков по развитию навыков центрирования. Поддержать мотивацию развития навыков саморегуляции
4	8	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Актуализировать знания о технике центрирования
5	20	Упражнение «Самурайские ладушки» с техникой «Четыре стихии»	Помочь интеграции новой техники саморегуляции в индивидуальный способ совладания со стрессом
6	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и формулирования индивидуального отношения к занятию
7		Задание для самостоятельной работы	Поддерживать мотивацию подростков к совершенствованию навыков управления собой в стрессовой ситуации

Подготовка

- Педагогу рекомендуется в течение недели вести «Дневник центрирования» (*Приложение 8*), чтобы он мог поделиться с участниками собственным опытом.

Важные заметки

Для того чтобы подростки смогли изменить свои привычные естественные способы реагирования на стресс и научиться эффективно управлять своим

состоянием, им необходима регулярная тренировка. Поэтому рекомендуется обязательно выполнять домашние задания, а занятие 6 посвятить повторению и закреплению материала, освоенного на предыдущем занятии.

1.

Приветствие и включение

2.

Планирование занятия с участниками

Вопросы для обсуждения

- Чувствуете ли вы необходимость ещё тренироваться в управлении собой?
- Насколько вы уже продвинулись в регуляции своего состояния?

- Есть ли какие-нибудь изменения в вашем контакте со своим телом?

Возможная формулировка цели занятия — совершенствовать свои способы преодоления стрессовых состояний.

3.

Обсуждение задания для самостоятельной работы

Вопросы для рефлексии

- Что из того, что было предложено для самостоятельной работы, удалось?
- Какие возникли трудности? Удалось ли с ними справиться и как?
- Как ваши близкие относятся к выполнению таких упражнений?

Важные заметки

Обсуждение можно начать с опроса: «Кто вёл дневник один день? Кто делал записи два дня?» и т. д. Скорее всего, не все подростки заполняли дневник все дни. Скажите, что в этом нет ничего страшного, они осваивают сложные способы саморегуляции, и это нормально, когда что-то не получается.

Если отношения между участниками в группе достаточно доверительные и атмосфера рабочая, можно предложить провести это обсуждение в группах по 5–7 человек.

4.

Разминка

Так как во время последних занятий подростки часто взаимодействуют в парах, то рекомендуется провести разминку, во время которой у них есть воз-

можность почувствовать всю группу. Можно использовать игру «Птицы, блохи, пауки» или «Перемигивания».

5.

Упражнение «Самурайские ладушки» с техникой «Четыре стихии»

Педагог предлагает вспомнить и повторить упражнение «Самурайские ладушки» из центрированного

состояния, как делали на прошлом занятии, последовательно чередуя элементы каждой стихии. В процес-

се педагог задаёт участникам рефлексивные вопросы, а в конце подводит по ним итоги.

Вопросы для рефлексии

- В какой стихии игровое поведение было для вас наиболее эффективным?

- В какой стихии игровое поведение было для вас наиболее интересным?
- В какой стихии игровое поведение было для вас наиболее устойчивым?
- Удалось ли заметить изменения по сравнению с предыдущим занятием?



6.

Завершение

Педагог просит участников оценить (показать от 1 до 5 пальцев), насколько, как им кажется, они стали лучше управлять своим состоянием, нужно ли ещё

тренироваться, чтобы можно было сказать: «Я сам управляю своим состоянием». После этого можно переходить к «Парковке идей».



7.

Задание для самостоятельной работы

Педагог предлагает подросткам продолжать совершенствовать свои навыки центрирования и пользоваться для этого «Дневником центрирования».

Важные заметки

Важно обсудить с участниками, в каких ещё ситуациях можно тренировать центрирование, где оно может быть полезным. Предложите подросткам записать в «дневниках» 2–3 новые ситуации для тренировки этой практики, а также отметить, какая стихия, как им кажется, будет в их ситуации полезнее.

Цель занятия

Провести рефлексию темы «Стресс» и познакомить участников с некоторыми способами совладания со стрессом.

Планируемые результаты

- Подросток имеет представление о разных способах совладания со стрессом;
- умеет использовать 2–3 способа для регулирования своего состояния;
- умеет ориентироваться на собственные особенности при выборе способа управления собой в стрессовой ситуации.

Оборудование и материалы

Доска или флипчарт, проектор или экран, ноутбук, маркеры, цветные стикеры, бумага формата А2 для коллажа, разные журналы, ножницы, клей, фломастеры, распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 9*, видеофрагмент мультфильма «Головоломка»¹.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддержать навыки выражения своих эмоций. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	4	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	6	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Способствовать формированию свободной атмосферы на занятии. Помочь участникам объединиться в группы для дальнейшей работы
4	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Создать условия для формирования мотивации к работе над развитием навыков центрирования. Организовать рефлексию полученного опыта
5	3	Просмотр видеофрагмента	Создать условия для актуализации темы обсуждения
6	20	Коллаж-рисунок	Провести рефлексию собственного опыта. Обсудить новые способы совладания со стрессом
7	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта
8		Задание для самостоятельной работы	Поддерживать мотивацию участников к совершенствованию навыков управления собой в стрессовой ситуации. Закреплять навык регуляции своего состояния

¹ «Головоломка», 2015 г., студия Pixar, режиссёры Пит Доктер, Ронни дел Кармен, сценаристы Пит Доктер, Мег Лефов, Джош Кули, композитор Майкл Джаккино.

1.

Приветствие и включение

2.

Планирование занятия с участниками

Педагог. На этом занятии нам предстоит обобщить, как справляться со стрессом, который мы приобрели за предыдущие три занятия.

Вопросы для обсуждения

- *Можно ли сказать, что у каждого из нас есть свой опыт и свои способы совладания со стрессом?*
- *Сколько способов совладания со стрессом нужно*

знать человеку? Интересно ли увеличивать свой «арсенал»?

Вариант формулировки цели занятия – обменяться опытом «борьбы» со стрессом, познакомиться с новыми «простыми» способами совладания со стрессом. План занятия с указанием времени на каждый этап педагог записывает на доске.

3.

Разминка

Важные заметки

Обсудите с участниками игру для разминки. В отличие от предыдущих занятий, на данном занятии основной деятельностью будет работа с рисунком или коллажем. Поэтому рекомендуется организовать подвижную и простую разминку.

Если участникам нравится упражнение «Самурайские ладушки», то можно провести его или любую знакомую игру, где есть подвижное групповое взаимодействие, например «Дракон», «Слон, жираф и крокодил».

Попросите участников обратить внимание на то, как игра влияет на их настроение и состояние.

Вопросы для рефлексии

- *У кого игра изменила настроение?*
- *Удалось ли почувствовать изменения в состоянии тела во время игры?*
- *Как вы думаете, может ли игра быть одним из способов совладания со стрессом? Почему?*

В конце разминки проведите игру «Молекулы». Участники свободно перемещаются и по команде педагога объединяются в группы по 4–5 человек и садятся рядом в большой круг для обсуждения. Это упростит разбивку на группы при работе на шестом этапе занятия.

4.

Обсуждение задания для самостоятельной работы

Вопросы для обсуждения

- *Какие триггеры вы применяли?*
- *Какие были сложности при тренировке центрирования?*
- *Что получалось?*
Более сложные вопросы:
- *Какие свойства и характер телесных реакций вы замечали?*
- *Что вы замечали, сравнивая центрированное и нецентрированное восприятие воздействия выbranного триггера?*
- *Где в жизни вам может пригодиться техника центрирования? Где вам хотелось бы сохранять более центрированное состояние?*

Важные заметки

Участники много усилий и времени затратили на то, чтобы освоить навыки центрирования. Поддержите их, выразив понимание, что работа над развитием своего личностного потенциала – дело непростое, но очень важное, так как отражается напрямую на качестве жизни человека. Безусловно, не все вопросы получится обсудить с подростками. Более сложные вопросы нужно предлагать, если вы видите, что участники глубоко погрузились в тему и готовы обсуждать свой опыт на более серьезном уровне.

5.

Просмотр видеотрегмента

Педагог. Предлагаю вместе посмотреть короткий фрагмент из мультфильма «Головоломка», где будет представлена работа наших эмоций в стрессовой ситуации. В процессе просмотра попробуйте ответить на вопрос: «В чём причины стресса Райли и её родителей?»

Вопросы для рефлексии

- В чём причины стресса?
- Что могли бы сделать герои, чтобы предотвратить эмоциональный «взрыв»?



6.

Коллаж-рисунок

Педагог предлагает участникам объединиться в группы по 4–5 человек (можно использовать группы, сформировавшиеся во время разминки).

Педагог. Обсудите в группах два вопроса: «С каким стрессом вам приходится сталкиваться? Какие ощущения возникают при этом и как с этим справляться?» На эту работу у вас 3 минуты. Важно, чтобы каждый успел высказаться.

Важные заметки

На работу в группах выделяется от 3 до 5 минут. В это время переходите от одной группы к другой и прислушивайтесь к процессу, чтобы вовремя остановить обсуждение и перейти к следующему этапу.

Затем педагог предлагает группам нарисовать рисунок или сделать коллаж, который объединял бы идеи всех членов группы. На эту работу выделяется ещё 7–10 минут. Важно подчеркнуть, что нужно объединить все варианты, чтобы идея каждого участника нашла своё отражение в общем рисунке, а качество изображений не имеет значения.

Педагог. Вы обсудили разные идеи и способы. Сейчас я попрошу вас за 7 минут совместными усилиями сделать коллаж или нарисовать картину о том, как именно ваша группа справляется со стрессом. Это не конкурс, художественная сторона вопроса нам не очень важна. Главное, чтобы все способы были отражены в общем коллаже.

В оставшееся время организуются презентации групп в виде выставки. На презентацию коллажа одной группе выделяется 1 минута. Каждая группа слушает рассказ представителя другой группы, он же отвечает на вопросы; как только минута заканчивается, происходит смена по часовой стрелке.

Другой вариант презентации: каждая группа выходит и рассказывает про свой рисунок остальным участникам в течение 1 минуты.

Важные заметки

Если групповое взаимодействие на хорошем уровне и ребята увлечены, рекомендуется использовать первый вариант презентации, так как во втором варианте существенно снижается интерактивный компонент рассказа.



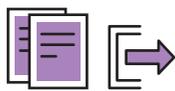
7.

Завершение

Во время завершающего круга постройте обсуждение вокруг новых способов совладания со стрессом, с которыми сегодня удалось познакомиться.

Вопросы для рефлексии

- Что было полезного?
- Что заинтересовало в новых способах саморегуляции, о которых вы сегодня услышали?



8.

Задание для самостоятельной работы

Педагог раздаёт участникам материалы *Приложения 9* и предлагает изучить инструменты, помогающих справиться со стрессом.

Инструкция

Изучите дома простые инструменты совладания со стрессом и отметьте способы, которыми уже пользуетесь, способы, которые вызывают удивление и вопросы, а также способы, которые хотелось бы попробовать.

Цель занятия

Познакомить участников с основными нейромедиаторами и гормонами, влияющими на наше состояние.

Планируемые результаты

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

Оборудование и материалы

Доска или флипчарт, проектор или экран, ноутбук, маркеры, цветные стикеры, распечатанные по количеству участников материалы *Приложений 7 и 10*.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	1	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	3	Планирование занятия с участниками	Актуализировать тему и цель занятия. Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	6	Разминка	Повысить уровень энергии в группе, способствовать созданию творческой и непринуждённой атмосферы на занятии
4	7	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Организовать рефлекссию полученного опыта использования конкретных инструментов и техник совладания со стрессом
5	10	Информационный блок (просмотр видеофрагмента)	Познакомить подростков с естественными нейрохимическими механизмами, регулирующими эмоциональное состояние
6	10	Зона согласия и несогласия	Организовать дискуссию. Проверить понимание полученной информации. Создать условия для практического применения информации о нейромедиаторах и их влиянии на состояние человека
7	5	Завершение	Способствовать осмыслению полученного на занятии опыта
8		Задание для самостоятельной работы	Мотивировать участников на дальнейшее закрепление навыков совладания со стрессом

Подготовка

- Посмотреть видео «Откуда берутся эмоции?».
- Посмотреть цикл лекций В. Дубынина на канале «Постнаука» в разделе «Химия мозга».

1.

Приветствие и включение

2.

Планирование занятия с участниками

Педагог. Мы с вами долгое время занимались темой стресса и способами совладания с ним. Из названия занятия следует, что мозг как-то влияет на наше с вами состояние. Сегодня вы узнаете, что такое нейромедиаторы и гормоны, как они влияют на самочувствие человека. Как можно было бы сформулировать цель нашего занятия? Что может быть полезным для вас на занятии?

Возможная формулировка цели — узнать, что такое нейромедиаторы и гормоны и как они влияют на наше самочувствие.

Важные заметки

Важно максимально осмысленно подойти к этой трудной теме, которая требует высокой включённости. Поэтому, если нет ответов на вопросы, рекомендуется задержаться на обсуждении и нарушить временной регламент.

3.

Разминка

Важные заметки

В качестве разминки можно выбрать что-то простое и подвижное например, игру «1–7» или «Перемигивания». Можно использовать упражнение «Самурай-

ские ладошки», если оно понравилось группе. Главная задача разминки на этом занятии — энергетизация, так как в оставшееся время группе предстоит много дискутировать и воспринимать вербальную информацию.



4.

Обсуждение задания для самостоятельной работы

Вопросы для обсуждения

- *Чем привлекает этот способ?*
- *Как вам кажется, почему этот способ работает? Какой механизм лежит в его основе?*
- *Для каких ситуаций этот способ подходит больше всего? А для каких совсем не подходит?*

Важные заметки

Участники работали с материалами самостоятельно, нужно обсудить, какие способы саморегуляции они усвоили и попробовали на практике. Для экономии времени можно предложить участникам объединить-

ся в группы по 3–5 человек и составить «топы» способов: самых используемых; самых непонятных; способов, которые хочется попробовать. В каждой группе нужно остановиться хотя бы на одном способе и подробно его обсудить. Важно поддержать тех подростков, кто ответственно подошёл к самостоятельной работе и попробовал какие-то способы на практике. Подчеркните ещё раз необходимость регулярной тренировки полезных навыков для того, чтобы можно было ими пользоваться в жизни, когда возникает необходимость управления собой в сложной ситуации.

5.

Информационный блок

Важные заметки

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

Основная идея, которую участникам важно осмыслить, что наш организм сам вырабатывает различные вещества, регулирующие наше состояние, и он может получить извне то, что влияет на работу нервных клеток.

Вопросы для обсуждения

- *Какие слова остались непонятными?*
- *Что произойдёт, если в организме много или мало дофамина (серотонина, норадреналина, ацетилхолина)?*

6.

Зона согласия и несогласия

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

Инструкция

Сейчас 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 задать уточняющие вопросы.

Утверждения

- Любая эмоция имеет нейрохимическую основу.
- Когда человек пьёт кофе, меняются химические процессы в головном мозге.
- Компьютерные игры нас сильно привлекают, так как воздействуют на мозг.
- Если человек злится, у него происходит сбой в нейрохимии мозга.

- Увлечение мобильным телефоном вызывает зависимость. (Самое спорное утверждение, предлагается, если обсуждение проходит интересно и были попытки разобраться, как компьютерные игры влияют на мозг.)

Важные заметки

В ходе упражнения педагог является модератором дискуссии. Он следит за тем, чтобы у каждой стороны были одинаковые возможности для высказывания своих аргументов, поясняет неполные формулировки, напоминает о договорённостях конструктивного взаимодействия.

Вопросы для рефлексии

- *Изменилось ли ваше состояние во время дискуссии? Как вы себя сейчас чувствуете? Что можно сделать, чтобы улучшить своё состояние? (Эти вопросы рекомендуются при эмоциональном обсуждении и спорах.)*
- *Сложно ли было участвовать в дискуссии? В чём были трудности?*
- *Удалось ли узнать для себя что-то новое во время обсуждения?*

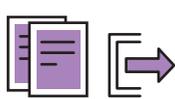


7.

Завершение

В дополнение к традиционным вопросам завершающего круга можно попросить подростков оценить от 1 до 5, насколько, как им кажется, они стали больше

понимать связь процессов в головном мозге с состоянием организма человека.



8.

Задание для самостоятельной работы

Педагог раздаёт участникам материалы *Приложение 7* и *10*.

Педагог. Продолжаем пользоваться таблицей инструментов регуляции стресса (*Приложение 9*), с которой вы работали, готовясь к сегодняшнему занятию. Теперь вам нужно выбрать 1–2 приёма и попробовать регулярно использовать их в течение недели. Резуль-

таты эксперимента зафиксируйте в дневнике наблюдений (*Приложение 7*). Ознакомьтесь с приведённым примером, задайте вопросы, если что-то осталось непонятным. Также вам необходимо для подготовки к следующему занятию прочитать теоретический материал о действии основных нейромедиаторов (*Приложение 10*).

Цель занятия

Способствовать формированию индивидуальной стратегии подростков по повышению собственной стрессоустойчивости.

Планируемые результаты

- Подросток знает о влиянии физической активности, режима сна и питания на самочувствие;
- у него сформирована установка на здоровый образ жизни;
- разработаны индивидуальные стратегии самопомощи, повышающие стрессоустойчивость.

Оборудование и материалы

Доска или флипчарт, маркеры, цветные стикеры, карточки из *Приложения 10* (7 комплектов), конверты, маленькие листы бумаги (стикеры), распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 11*.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	3	Планирование занятия с участниками	Мотивировать подростков на работу с индивидуальными стратегиями. Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	5	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Поддерживать творческую и непринуждённую атмосферу в группе
4	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Организовать рефлексию полученного опыта использования индивидуальных способов совладания со стрессом. Поддерживать мотивацию развития навыков саморегуляции
5	15	Упражнение «Нейропазл»	Закрепить полученные участниками знания о химических процессах в головном мозге, о действии химических веществ на состояние организма
6	10	Конверт «Забота о себе»	Поддерживать мотивацию участников к дальнейшей работе по формированию навыков использования инструментов совладания со стрессом
7	5	Завершение	Помочь подросткам осмыслить полученный на занятии опыт, сформулировать индивидуальное отношение к занятию
8		Задание для самостоятельной работы	Закреплять у подростков навык поддержки своего состояния для повышения стрессоустойчивости организма

Подготовка

- Педагог составляет собственный план по осознанному регулированию своего нейробиохимического баланса (*Приложение 11*).

1.

Приветствие и включение

2.

Планирование занятия с участниками

Вопросы для обсуждения

- Каким образом знания о работе нейромедиаторов в нашем мозге могут помочь нам справиться со стрессом?
- Как знания о нейромедиаторах могут перерасти в практический навык и помочь ежедневно делать нас более стрессоустойчивыми?
- Что мы можем для этого сделать на оставшихся занятиях?
- Кто может определить, как применять в жизни полученные на занятиях знания и навыки для развития своей стрессоустойчивости?

Возможная формулировка цели занятия — создать индивидуальную стратегию повышения стрессоустойчивости.

Важные заметки

Если кто-то из участников говорит, что ему непонятно, как знания о нейромедиаторах помогут справиться со стрессом, то важно вернуться к формату дискуссии из прошлого занятия. Лучше всего, если кто-то из участников группы сможет объяснить остальным, как знания о нейромедиаторах могут помочь в реальной жизни.

3.

Разминка

Важные заметки

На этом занятии лучше провести подвижную разминку, потому что большую часть времени подрост-

ки будут много говорить и писать. Важно позаботиться и об энергетическом потенциале группы. Можно выбрать игру «Стул справа» или «Птицы, блохи, пауки».



4.

Обсуждение задания для самостоятельной работы

Важно поддержать участников, если они выбрали некоторые способы и попробовали их применить. Обсуждение рекомендуется проводить в группах по 4–5 человек, чтобы подростки могли более подробно проговорить друг с другом разные способы в течение 3–5 минут. Каждая группа может сформулировать вопрос для остальных групп и задать его, когда все сядут в большой круг для общего обсуждения.

Вопросы для обсуждения

- Какие способы выбрали?
- Сработало ли что-то?
- Возникали ли трудности?
- Будете ли продолжать использовать выбранные способы?



5.

Упражнение «Нейропазл»

Данное упражнение направлено на то, чтобы подростки лучше разобрались с темой нейромедиаторов, поняли, насколько важен свой баланс для каждой

ситуации и как они могут управлять этими состояниями.

Инструкция

Для того чтобы вы могли лучше разобраться в действии нейромедиаторов и том, как они вырабатываются, предлагаю вам игру «Нейропазл». Разбейтесь на 7 групп. Каждой группе я дам одну карточку с ситуацией, а также описание действия нейромедиатора. Там же будет указано, что может сделать человек для его выработки.

Ваша задача — оценить, какой набор нейромедиаторов даст в указанной ситуации наилучший эффект, и определить, какие действия могли бы обеспечить именно такое сочетание нейромедиаторов в организме человека. Возможно, какие-то действия нужно начинать задолго до ситуации. Внимательно прочитайте текст на карточке и обменяйтесь информацией. Если что-то непонятно, можете уточнить сейчас. На решение этой ситуации группе даётся 3 минуты. По истечении времени вы передаёте описание ситуации по часовой стрелке другой группе и приступаете к решению новой ситуации.

Педагог раздаёт карточки с описанием нейромедиаторов из *Приложения 10*. Каждая группа получает также описание ситуации (крупными буквами на отдельном листе бумаги).

Список ситуаций

(В скобках указаны названия нейромедиаторов, к которым нужно прийти в процессе обсуждения.)

1. *Контрольная работа по математике* (дофамин, ацетилхолин, эндорфины, ГАМК, глутамат).
2. *Подготовка домашнего задания* (дофамин, ацетилхолин, эндорфины, ГАМК, глутамат).
3. *Спортивные соревнования* (дофамин, ацетилхолин, эндорфины, ГАМК, адреналин, норадреналин).
4. *Заблудился в лесу* (дофамин, ацетилхолин, эндорфины, ГАМК, глутамат, норадреналин).

6.

Конверт «Забота о себе»

Педагог раздаёт каждому участнику конверт и маленькие листочки (5–6 штук).

Инструкция

Сейчас каждый из нас сделает подарок самому себе — инструмент, помогающий заботиться о себе и своём состоянии. В предыдущем упражнении мы с вами говорили о ситуациях вообще. Сейчас я хочу предложить вам подумать, какие способы вы могли бы взять для себя в «копилку» из тех, которые сегодня обсуждали в начале занятия, чтобы почувствовать внутренний ресурс или подготовиться к какому-то важному событию. Это должны быть реальные для вас способы, реальная деятельность, которую вы хотите и можете для себя организовать. Запишите их на маленьких листочках и положите в конверт. Придумайте название своему конверту, напишите его и подпишите своё имя.

5. *Общение с друзьями* (серотонин, дофамин, эндорфины, ГАМК).
6. *Урок математики* (дофамин, ацетилхолин, эндорфины, ГАМК, глутамат).
7. *Конфликт на улице со сверстниками* (дофамин, ацетилхолин, эндорфины, ГАМК, адреналин, норадреналин, серотонин).

Важные заметки

Безусловно, такое схематичное соответствие нейромедиаторов описанным ситуациям — это сильное упрощение, достаточное лишь для создания общего представления и ориентировки в теме. Важно помочь подросткам в целом понять, что, для того чтобы успешно справляться с разными ситуациями, необходимы все нейромедиаторы. Поэтому человеку важно заботиться об их выработке организмом и, следовательно, заниматься спортом, решать интеллектуальные задачи, и следить за режимом сна и питания.

После обсуждения в группах подростки вывешивают свои ситуации и карточки с названиями нейромедиаторов, которые они выбрали, и проводят короткую презентацию. Педагогу важно сразу обращать внимание на ошибки. Можно указать на то, что есть ошибка, и спросить, хотят ли участники сразу услышать правильный ответ или ещё немного подумают самостоятельно. Если педагог сразу говорит правильный ответ, следует спросить у подростков, почему ответ именно такой.

Вопросы для рефлексии

- *Какой нейромедиатор кажется самым важным? Почему?*
- *Что нужно делать, чтобы он вырабатывался?*
- *Какие действия самые популярные для поддержания баланса нейромедиаторов?*
- *Какое сочетание нейромедиаторов вас удивило?*

На эту работу выделяется 5 минут, 3 минуты оставляем на рефлекссию.

Вопросы для рефлексии

- *Удалось ли положить в конверт хотя бы один листочек (2, 3 и т. д.)?*
- *Хотел бы кто-то прочитать вслух название своего конверта?*
- *А хочет ли кто-нибудь поделиться тем, какие способы положил в свой конверт?*

Педагог. Теперь у вас есть свой «банк» способов поддержки самого себя. Вы всегда можете пополнить его, положив листок с каким-то новым инструментом управления своим состоянием. Осталось только приучить себя регулярно им пользоваться. Каждый день можно опускать руку в конверт и не глядя доставать оттуда один листочек, чтобы непременно сделать то, что на нём написано. Если вам удастся сфор-

мировать у себя навык такой регулярной самоподдержки, это будет огромным вкладом в умение

управлять собой, в развитие своей сопротивляемости и своего личностного потенциала в целом.

7. Завершение

В дополнение к обычным вопросам завершающего круга попросите участников оценить от 1 до 5, насколько, как им кажется, они стали больше понимать

связь процессов в мозге и состояния организма, и переходите к «Парковке идей».

8. Задание для самостоятельной работы

Педагог предлагает участникам составить план осознанного регулирования своего нейрохимического баланса. Для этого нужно поочерёдно применить те способы, которые они положили себе в конверт, понаблюдать за изменениями своего состояния и настроения, хотя они могут начать происходить не сразу. Наблюдения важно фиксировать в бланке (*Приложение 11*).

Педагог раздаёт бланки участникам, выясняет, всем ли понятно, как выполнить это задание.

Педагог. Перед составлением плана по осознанному регулированию своего нейрохимического баланса нужно ещё раз напомнить себе о некоторых важных вещах, о которых говорили на занятиях.

- Состояние человека имеет нейрохимическую основу: от того, какие вещества вырабатываются в нашем мозге в большей или меньшей степени, мы чувствуем себя более или менее комфортно, в большем или меньшем стрессе, удовольствии и т. д.
- На выработку и баланс этих веществ в мозге влияет всё, что мы делаем.
- Мы можем осознанно стимулировать выработку мозгом нужных веществ таким образом, чтобы чувствовать себя комфортно и действовать эффективно, т. е. осознанно регулировать нейрохимический баланс и, соответственно, своё состояние.

Цель занятия

Провести рефлексию индивидуальных результатов, оценить знания и умения подростков, полученные во время прохождения модуля.

Планируемые результаты

- Подросток может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой;
- способен планировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой;
- берёт на себя ответственность за развитие своей компетенции по управлению собой.

Оборудование и материалы

Доска или флипчарт, маркеры, листы бумаги формата А2, фломастеры, разноцветные стикеры, дипломы, распечатанные по количеству участников бланк самооценки и Приложение 2.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	10	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Организовать рефлексию полученного опыта построения индивидуальной стратегии развития способности совладания со стрессом, стрессоустойчивости. Мотивировать участников на планирование дальнейшей работы по развитию компетенции управления собой
3	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность, настроить на работу и свободное общение
4	12	Упражнение «Чемодан в дорогу»	Обсудить с подростками индивидуальные и групповые итоги работы в рамках модуля. Организовать рефлексию и присвоение полученного индивидуального опыта. Зафиксировать достигнутые результаты
5	3	Самооценивание	Организовать процедуру самооценивания результатов по итогам модуля
6	8	Завершение	Помочь подросткам осмыслить полученный на занятиях опыт, сформулировать индивидуальное отношение к занятию

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие и включение

Педагог начинает с напоминания о том, что занятие является последним, и предлагает участникам сразу настроиться на подведение итогов и более вни-

мательно относиться к эмоциям, которые вызывает завершение модуля.

Можно не выделять время на совместное планирование и обсуждение цели занятия, а сразу в приветствии сформулировать цель — подведение итогов совместной работы. Ключевые вопросы для включе-

ния подростков в занятие: «Удаётся ли применять в жизни знания, получаемые на этом курсе, и как продвигаются дела с использованием инструментов совладания со стрессом?»



2.

Обсуждение задания для самостоятельной работы

Подростки должны были самостоятельно подготовить индивидуальные стратегии по стрессоустойчивости. Задание является сложным и важным, поэтому необходимо уделить внимание результатам работы каждого участника.

Вопросы для обсуждения

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

После общего обсуждения педагог предлагает участникам разделиться на группы из трёх человек.

Педагог. Расскажите в группах о получившихся у вас стратегиях. Найдите в стратегиях своих собеседников не менее двух идей, которые вам больше всего понравились и которые в вашей стратегии тоже

могли бы пригодиться. Запишите их на стикеры и потом приклейте стикеры на доску (или флипчарт).

На работу в группах можно выделить 5–6 минут. К концу обсуждения на доске получится список идей по развитию своей стрессоустойчивости.

Когда группы завершат работу, педагог собирает участников в большой круг. Можно спросить, как прошла работа в тройках, что было интересного. После короткой рефлексии педагог зачитывает вслух все способы, записанные на стикерах. Можно попросить кого-нибудь из участников на перемене переписать этот список на лист бумаги формата А2 и повесить на стене в классе.

Педагог. Этот список можно назвать «топ-листом» общих способов управления стрессоустойчивостью, к которому можно обращаться, если возникнет потребность в расширении личного арсенала инструментов управления собой.

3.

Разминка

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

Вопросы для рефлексии

- *Какое сейчас у вас настроение и состояние?*
- *Нравится ли вам играть в игры в группе?*
- *Изменилось ли у вас отношение к играм в группе за время модуля?*

- *Как вы думаете, в чём ценность игры? Почему людям нужно играть?*
- *Как вы считаете, каким образом игры помогают развитию навыка управления собой и способности противостоять стрессу?*
- *Какие нейрхимические процессы происходят у вас в организме во время игры? Каким ещё образом можно запустить эти процессы?*



4.

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Перед выполнением этого упражнения педагог раздаёт участникам изображения чемодана (*Приложение 2*) и фломастеры. Упражнение проводится индивидуально.

Педагог. Нам сейчас надо понять, с каким «багажом» мы выходим из этого модуля, что можем забрать

с собой и положить в свой «чемодан». Вспомните всё, что вам показалось полезным и важным, что вы смогли приобрести на этом модуле лично для себя. Напишите или нарисуйте символическое обозначение того, что вы хотите положить в этот «чемодан».

Пожалуйста, разделите свой «чемодан» на три отделения.

В первое отделение «положите» важные мысли и теории, то новое, что вы узнали и запомнили. Это приобретённые знания.

Во второе отделение «положите» инструменты, способы. Это то, чем можно пользоваться на практике.

В третье отделение «положите» то, что вам было интересно, забавно, весело, что вызывало приятные чувства.

Ещё раз напоминаю — вы можете писать слова, рисовать символы, знаки. Это работа индивидуальная, так как у каждого свой опыт. Пожалуйста, не отвлекайте друг друга, обсудим всё чуть позже.

На эту работу даётся 7–8 минут, ещё 3–4 минуты нужно обязательно оставить на рефлексия. Педагог тоже заполняет свой «чемодан» записями и рисунками.

Вопросы для рефлексии

- Сложно ли было вспомнить всё, чему мы учились на занятиях?
- Кто бы хотел поделиться с остальными, рассказать о своём «багаже»?

Важные заметки

Если желающих немного, можно сделать это сразу в кругу. Для большого количества желающих высказаться можно предложить двигаться в свободном режиме внутри круга и рассказывать про свои «чемоданы» кому-то одному или сразу нескольким участникам. Можно проявлять любопытство и заглядывать в «чемоданы», рассматривать рисунки других участников, если они разрешают. Это будет хаотично, но эмоционально насыщено. Когда все вернутся на свои места, можно спросить, что в «чемоданах» встречалось чаще всего, а что, наоборот, попадалось в редких случаях.



5.

Самооценивание

Участники заполняют бланки самооценивания. Педагог в дальнейшем может сравнить результаты само-

оценивания, заполненные на последнем и на первом занятии, проанализировать полученные результаты.

6.

Завершение

Педагог выдаёт каждому участнику диплом об участии в модуле «Управление собой».

Важные заметки

Напишите для каждого участника что-то личное, в чём он в большей степени преуспел, отличился, поразил вас или вызвал сильные чувства. Примеры текстов для диплома: «Диплом выдан Николаеву Николаю, который преуспел в искусстве управления собой, не побоялся попробовать лишиться равновесия своего учителя, сделал все домашние задания, кроме одного, и всегда был готов играть», «Диплом выдан Ефремовой Машеньке, продемонстрировавшей миру успехи в управлении собой, в умении поднимать настроение себе и другим».

Важно, чтобы каждый участник что-то сказал в завершение, поэтому надо предоставить слово каждому. Оперативнее всего этот процесс происходит, если говорить по кругу с «символом слова» в руках.

Вопросы

- С какими эмоциями и чувствами вы завершаете работу?
- Как продолжите развивать способность управлять собой?
- Чувствуете ли вы себя в этой области более компетентным и успешным?

После того как каждый из участников высказался, выразите надежду, что подростки будут продолжать самосовершенствоваться в управлении собой и дальше, и предложите делать это в двух направлениях:

- регулярно использовать полученные на занятиях модуля инструменты, способы управления собой;
- реализовать свою индивидуальную стратегию по повышению стрессоустойчивости.

«Парковка идей» в конце этого занятия должна относиться ко всему модулю в целом. Педагог просит участников зафиксировать на стикерах свою обратную связь по всему курсу.

МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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 знакомы с целями и содержанием занятий;
- 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, презентация (*слайды 10–12*), видеофрагмент эксперимента по социальному научению Альберта Бандуры, фломастеры, разноцветные стикеры.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2–10	Приветствие	Создать свободную и непринуждённую атмосферу
2	20	Цели раздела	Рассказать родителям о целях раздела
3	15	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. Мотивировать родителей на сотрудничество
4	5	«Парковка идей»	Организовать обратную связь участников

Подготовка

- Найти и посмотреть видеозапись эксперимента Альберта Бандуры.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

Если родители хорошо знакомы друг с другом, то организуйте деятельность с минимальным физическим контактом, например, выполните упражнения на межполушарное взаимодействие (*слайды 10–12*).

Если родители знают друг друга не очень хорошо, то можно провести игру «Снежный ком», когда каждый следующий участник называет все прозвучавшие до него имена по порядку и только потом говорит своё имя.

2.

Цели раздела

Спросите у родителей, как они понимают слова «управление собой» и «саморегуляция». Выслушайте 3–4 мнения и запишите ответы на доску. Затем познакомьте родителей с определением понятия «саморегуляция». *Саморегуляция — это способность регулировать своё состояние и продолжать действовать, несмотря на внешние обстоятельства.*

Предложите родителям высказать своё мнение, почему важно развивать навык саморегуляции. Познакомьте их с целями и содержанием модуля, используя схему (см. занятие 1). Узнайте, всё ли понятно, и предложите задать уточняющие вопросы.

3.

Просмотр видеозаписи эксперимента и обсуждение

Педагог демонстрирует родителям видеофрагмент эксперимента (начиная с 1.20-й секунды), предварительно познакомив 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 последний для него не было.

После этого детям предлагали поиграть в той же комнате, где находился до этого взрослый экспериментатор. В результате 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 детей?
- 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 или флипчарте основные позиции. В заключение важно подчеркнуть, что демонстрация саморегуляции со стороны родителей будет хорошей мотивацией для развития этого навыка у подростков.



4.

«Парковка идей»

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

СЦЕНАРИЙ ИГРОВОГО ЗАНЯТИЯ-КВЕСТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Цель занятия

Организовать пространство для переосмысления и присвоения подростками полученного опыта.

Планируемые результаты

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

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	15–20	Обсуждение задач квеста	Передать подросткам ответственность за процесс организации и подготовки квеста, распределить задачи и функции между всеми участниками группы
2	45	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	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 и провести приглашение участников, подготовить помещение для квеста
5	60	Проведение квеста	Оказать подросткам поддержку во время проведения квеста
6	20–30	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 отношению 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, при необходимости направлять и делать вместе с ними то, с чем они не могут справиться самостоятельно.

Если подростки не захотят проводить квест, можно договориться с ними об организации мотивационной командной игры, чтобы приглашённые участники захотели овладевать навыками саморегуляции и совладания со стрессом. В этом случае каждая станция будет включать в себя демонстрацию одного из изученных упражнений, направленных на развитие способности к саморегуляции.

1.

Обсуждение задач квеста с группой

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

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 ваших 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 значимой 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 Хогвартс, подготовкой космонавтов для освоения Марса или полицейской академией. Если подростки не могут договориться об интересной для всех теме, воспользуйтесь идеей квеста 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 ра-

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

Время пребывания на одной станции — 10 минут. Для 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 вы бы 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.

Ведущие станции проводят с группой игру из задания 3 (этап 5). Если в группе не больше 5–6 участников, то они могут выполнять задание одновременно, а в роли «отвлекаторов» будут ведущие. Испытание считается пройденным, если задание выполнено полностью.

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 сравнится с нашим «мастером».

Сначала проводится турнир по «Самурайским ладушкам» (см. занятие 5) 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.

Ведущий. Секретный агент должен уметь быстро приходиться 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», «Подвигать пальцами»,

а также выполнить упражнения на координацию из *Приложения 9*.

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

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

Группа просматривает видео. После этого ведущие задают несколько вопросов, например: «Какие эмоции обеспечиваются какими веществами?» (можно пользоваться таблицей из *Приложения 10*).

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

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. *слайд 13*). Испытание считается пройденным, если в группе сделано несколько мячиков. Рекомендуется делать один мячик на двух или трёх человек.

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».

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

Описание игр

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.

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.

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.

Мой колпак

Ход игры. Участники встают в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Во втором кругу фраза повторяется снова, но участники, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (например, делают два хлопка). В следующий раз уже заменяют два слова: «колпак» и «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а показывают на один жест больше. Со временем игру можно усложнить и ведущий будет показывать жест, не соответствующий слову. Участники должны удерживать (произносить) правильные слова и игнорировать жесты.

От 1 до 7

Ход игры. Участники встают в круг. Первый участник хлопает себя правой рукой по левому плечу, задавая направление движения справа налево, и называет число 1. Стоящий слева от него делает то же самое и называет число 2. И так до 7. Седьмой участник хлопает себя по лбу и называет число 7. Следующий снова начинает с 1. Можно менять направление движения, хлопнув себя левой рукой по правому плечу. Тогда следующее число должен произнести участник, стоящий справа. Тот, кто ошибся, обегает круг за спинами участников и встаёт на своё место, снова включаясь в игру. Можно изменить задачу — вместо хлопка и произнесения числа 3 нужно молча присесть.

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.

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, «выстрел» которого будет последним или который 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». Они 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.

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 сигналу ведущего команды 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.

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 вместе изобразить названное животное. Если кто-то из трёх участников замешкался или изобразил фигуру 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.

Фигуры показывают так.

«Слон» — центральный участник одной рукой хватается за нос, а другую просовывает в образовавшееся кольцо, изображая хобот слона, участники справа и слева изображают огромные уши, «приставляя» их к центральному участнику.

«Жираф» — центральный участник вытягивает одну руку высоко вверх, а участники справа и слева изображают пятна на теле «жирафа».

«Крокодил» — центральный участник изображает вытянутыми руками челюсти крокодила, а соседи приставляют ему руки к спине, показывая хребет или гребень крокодила.

Стул справа

Ход игры. Все участники сидят на стульях в кругу, один стул пустой. Водящий находится в центре круга. Его задача — занять стул. Тот из игроков, для кого пустой стул находится справа, должен хлопнуть по нему и назвать имя любого из участников игры до того, как водящий на него сядет. Если не успел, то сам становится водящим. Если успел, то названный участник садится на этот стул. Задача нового игрока, от которого освободившийся стул находится справа, успеть сделать то же самое.

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.

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.



Что отвлекает меня на уроках (лист наблюдений за собой)

Урок	Дата, время	Что отвлекло и насколько сильно (по 5-балльной шкале)
История	13 сентября, пятница, 2-й урок	<ul style="list-style-type: none"> • В класс вошёл директор (4). • Одноклассница уронила ручку (1). • За окном начался сильный дождь (2). • Решил поиграть в игру на телефоне (5)

Мои «отвлекаторы» (лист наблюдений за своим вниманием)

Дата	Что меня отвлекает	Интенсивность (по 5-балльной шкале)	Что я могу с этим сделать
Пример	Сосед по парте играет в игру на телефоне	4	Отвернуться и смотреть в другую сторону, вспомнить инструкцию по управле- нию вниманием

Выдели три фактора (обведи), наиболее интенсивно действующих на тебя.

Тренинг внимания

Умение быть сосредоточенным на чём-то одном называется **концентрацией внимания**.

Способность переходить от одного действия к другому (например, от решения примеров к чтению параграфа) называется **переключением внимания**.

Эти свойства внимания поддаются тренировке, благодаря которой любой человек может улучшить качество своего внимания.

- Необходимо найти место для тренировки внимания, где ты можешь услышать разные звуки.
- Нужно использовать хотя бы **три звука**, но можно увеличить это количество **до восьми**.

Можно использовать для тренировки внимания следующие звуки: музыка; телевизионная программа; метроном; аудиокнига; звуки сзади тебя за пределами комнаты; звуки перед тобой за пределами комнаты; звуки слева или справа от тебя.

Одна тренировка внимания занимает 10–12 минут.

В течение примерно шести минут тренируй свою способность концентрироваться на разных звуках: поочерёдно удерживай своё внимание на различных отдельных звуках. Следующие 4 минуты тренируй способность к переключению внимания — быстро переводи его с одного звука на другой. В конце, если захочешь, можешь попробовать удерживать все звуки одновременно в течение 1–2 минут.

При любой тренировке очень важно отслеживать свой прогресс, поэтому фиксируй дни тренировок в таблице. Записывай количество звуков, с которыми тренируешься, в соответствующую клетку таблицы.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Неделя 1							
Неделя 2							
Неделя 3							
Неделя 4							

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 классом</i>	<i>Краснею, дрожат руки, говорю очень быстро</i>	<i>Перед выходом к доске сделать 10 вдохов и выдохов</i>

Дневник наблюдений за применением способов совладания со стрессом

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

Дневник центрирования

Инструкция

- 1) Выбрать стимульный материал (например, вода в душе).
- 2) Настроить комфортную для себя температуру воды.
- 3) Изменить температуру воды на один «шажок» в сторону более холодной.
- 4) Зафиксировать минимальные телесные реакции.
- 5) Отметить области и уровень своих телесных реакций.
- 6) Вернуть комфортную температуру воды.
- 7) Войти в центрированное состояние, применив изученную технику.
- 8) Снова изменить температуру воды на один «шажок» в сторону более холодной.
- 9) Отметить области и уровень своих телесных реакций.
- 10) Сравнить области и уровень телесных реакций до и после состояния центрирования.

Дата тренировки	Триггер и уровень его интенсивности	Области телесных реакций из нецентрированного состояния	Характер и уровень телесных реакций из нецентрированного состояния	Области телесных реакций из центрированного состояния	Характер и уровень телесных реакций из центрированного состояния
<i>Пример</i>	<i>Вода комнатной температуры</i>	<i>Плечи, живот, стопы</i>	<i>Слегка напрягся живот, захотелось выйти из-под потока воды, дыхание стало менее глубоким</i>	<i>Стопы</i>	<i>Дыхание осталось глубоким, плечи были расслаблены, выйти всё равно хотелось</i>

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, поэтому потребуются тренировки, 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 задерживая 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, настолько горячий, 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, 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**, которые 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, привезённый с морского берега. Когда чувствуешь, что нужно вернуться к самому 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 руки под водой ещё 1–2 минуты. 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 рыбками, 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 положительных эмоций 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 посуды может оказать цели-

тельное воздействие. Начни с уборки небольшого участка и сконцентрируйся на нём — стол или его часть, заваленный одеждой стул. Можно выбросить что-то ненужное, убрать вещи, которые уже малы или просто разонравились. Не имеет значения, что именно ты уберёшь, вымоешь или почишишь. 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 коммуникативные способности, но и стратегическое мышление. Они позволяют человеку переключаться: ставить перед собой новые задачи и добиваться их решения, забывая о неприятностях и тревогах. Найди себе партнёра по играм, выбери подходящие любимые игры, старайся играть регулярно, тренируя способность 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 твою безопасность. Но ты можешь сделать что-то полезное и самостоятельно: почитать книгу 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 изменилось.

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 только верхние фаланги пальцев рук.
- Помассируй по очереди каждый палец на руке (а если удобно, то сделай массаж пальцев ног).
- Соедини крест-накрест и сцепи пальцы левой и правой руки. Поднимай пальцы по очереди, не расцепляя рук. Сначала реши, какой именно палец ты поднимешь, а потом поднимай его.
- 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 — эти движения помогают бороться с тревогой, напряжением и стрессом. Когда ты делаешь утреннюю зарядку, это помогает не только физическому укреплению мышц тела, но и стабилизирует твоё эмоциональное состояние. Попробуй сделать 10 прыжков «ноги в стороны — руки в хлопок 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, совершая движения, которые тебе хочется сделать. 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 оценивать 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. 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

<p>ГЛУТАМАТ 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>АДРЕНАЛИН 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>НОРАДРЕНАЛИН 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 в запоминании, помогает пережить стресс. Выработке способствуют отдых, сон, спокойное созерцание, употребление рыбы, творога, бананов, яиц, сыра</p>
<p>СЕРОТОНИН 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>ГАМК 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>ЭНДОРФИНЫ 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>ДОФАМИН 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, а также при физических нагрузках и в игре</p>
<p>МЕЛАТОНИН Регулирует сон</p>	<p>Отвечает за качественный сон и отдых мозга. Вырабатывается с 20.00 ч вечера до 3.00 ч ночи</p>
<p>АЦЕТИЛХОЛИН Влияет на способность к обучению</p>	<p>Оказывает влияние на память и способность к обучению, вызывает расслабление или сокращение мышц. Выработке способствует физическая активность, употребление яиц, говядины, рыбы. 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 о нескольких важных вещах, о которых 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. осознанно регулировать нейрохимический баланс и, соответственно, своё состояние.

Дата	Задача	На выработку какого вещества направлена	Что для этого буду делать	Когда и сколько	Что хочу получить	Как буду наблюдать за результатами, что получилось
Пример	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

1. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. Л. : Из-во 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.
4. *Крюкова Т. Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома : КГУ имени Н. А. Некрасова : Авантитул, 2010.
5. *Леонтьев Д. А.* Развиваем личностный потенциал в школе : видеолекция. URL: https://youtu.be/nCQeT3A0V_Q (дата обращения: 17.02.2023).
6. *Леонтьев А. Н.* Развитие внутренней структуры высшего поведения // Психоневрологические науки в СССР : материалы 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. *Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) : учебное пособие. Казань, 2003. С. 23–29.
11. 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).
12. *Рассказова Е. И.* Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2005. Т. 51 (7). С. 124–126.
13. *Тиллих П.* Мужество быть // Избранное / П. Тиллих. М. : Юрист, 1995. URL: <http://psylib.org.ua/books/tillp01/index.htm> (дата обращения: 17.02.2023).

Учебное издание

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

Развитие личностного потенциала подростков

8–11 классы

Модуль «Я справлюсь!»

Методическое пособие

Ответственный за выпуск *О. В. Алексеева*
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. Ч. Кохановская*

Подписано в печать . Формат 60×90 1/8. Гарнитура Сіrcse. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 15,75. Тираж экз. Заказ № .



ISBN 978-5-09-109784-9



9 785091 097849