



**ВКЛАД** Благотворительный  
Фонд Сбербанка  
**В БУДУЩЕЕ**

**ШКОЛА  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

# Развитие личностного потенциала подростков

**8–11**  
классы

**Модуль  
«УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»**

Методическое  
пособие



| **Р**оссийский  
учебник



ВКЛАД Благотворительный фонд Сбербанка  
В БУДУЩЕЕ

ШКОЛА  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

# Развитие личностного потенциала подростков

8–11  
классы

Модуль  
«УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»

Методическое пособие

Москва  
2020



российский  
учебник

УДК 373.2.025  
ББК 74.102  
3-34

Авторы: *Зарецкий Ю. В., Тихомирова А. В.*

**Зарецкий, Ю. В.**  
3-34 Развитие личностного потенциала подростков. 8–11 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. — М.: Российский учебник, 2020. — 71, [1] с.

В данном пособии представлен модуль «Управление собой» для детей старшего подросткового возраста (8–11 классы), который входит в учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков». В основу программы легла концепция личностного потенциала профессора, доктора психологических наук Д. А. Леонтьева.

В пособии представлены цели и задачи модуля, его содержание, подробное описание хода занятий, сценарии родительского собрания и игрового занятия-квеста для подростков.

УДК 373.2.025  
ББК 74.102

РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК

*Учебное издание*

**Зарецкий Юрий Викторович**  
**Тихомирова Анна Владимировна**

**Развитие личностного потенциала подростков**

**8–11 классы**

**Модуль «Управление собой»**

Методическое пособие

Редакторы *Ю. О. Андреева, С. П. Максимова*

Иллюстрации *Л. А. Овчарова*

Художественный редактор *В. В. Дубовая*

Внешнее оформление *Л. А. Овчарова*

Макет *В. Ю. Стеблева, В. В. Дубовая*

Компьютерная вёрстка *О. В. Попова*

Технический редактор *Е. А. Урвачева*

Корректор *Г. И. Мосякина*

Подписано в печать 20.03.20. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.

Гарнитура *Сigсе*. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 9,0. Тираж экз. Заказ № .



Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги можно отправлять по электронному адресу: [help@rosuchebnik.ru](mailto:help@rosuchebnik.ru)  
«Горячая линия»: +7 (800) 700-64-83 (для бесплатных звонков с любых телефонов на территории России); +7 (495) 270-14-59.  
Сайты: [rosuchebnik.ru](http://rosuchebnik.ru); [lecta.rosuchebnik.ru](http://lecta.rosuchebnik.ru)

© Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2020  
© Художественное оформление ООО «Корпорация «Российский учебник», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Содержательные особенности модуля .....	5
Структура занятий и особенности их проведения .....	6
Планируемые результаты освоения модуля «Управление собой» для старших подростков .....	10
<b>Сценарии занятий .....</b>	<b>13</b>
Занятие 1. Зачем человеку нужно уметь собой управлять? .....	14
Занятие 2. Управление своим вниманием .....	18
Занятие 3. Учимся управлять своим вниманием .....	22
Занятие 4. Зачем человеку стресс? .....	26
Занятие 5. Способы регуляции своего состояния .....	31
Занятие 6. Способы регуляции своего состояния .....	35
Занятие 7. Мой стресс и как я с ним справляюсь .....	38
Занятие 8. Как мозг влияет на наше состояние? .....	42
Занятие 9. Что нас делает крепче, выносливее и сильнее? .....	46
Занятие 10. Чему я научился .....	50
<b>Сценарии мероприятий для родителей и подростков .....</b>	<b>53</b>
Мероприятие для родителей. О программе «Управление собой» .....	54
Сценарий игрового занятия-квеста для подростков .....	56
<b>Приложения .....</b>	<b>60</b>

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

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

несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. А для этого необходимо создать такую образовательную среду, которая бы способствовала развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию такой среды может содействовать специально выделенный курс.

В данном пособии представлен **модуль «Управление собой» для детей старшего подросткового возраста (8–11 классы)**, который является частью учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков». Научное обоснование модуля и более подробное описание особенностей организации групповой работы с учётом специфики личностного развития изложены в «Концепции учебно-методического комплекта „Развитие личностного потенциала подростков“»<sup>1</sup> и применяются к содержанию данного модуля. Все необходимые для проведения оценки материалы вы найдёте, пройдя по ссылке <https://catalog.vbudushee.ru/>.

<sup>1</sup> Готовится к изданию.

# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОДУЛЯ

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ

Психологи, специалисты в области образования, представители бизнеса — все в один голос говорят о стремительном ускорении всех процессов, в которых находится человек<sup>1</sup>. Мир меняется чрезвычайно быстро, исчезают старые профессии, появляются новые, о которых большинство не могло и думать пару десятилетий назад. Приобретённые знания и навыки остаются невостребованными.

Подобное ускорение вызывает у людей хронический стресс, в том числе связанный со страхами перед будущим. Уже не приходится надеяться даже на иллюзию стабильности, как это можно было сделать, например, 50 лет назад. В современном мире основным товаром становится информация, а всё более значимым ресурсом — человеческое внимание, за которое разворачивается борьба как крупных, так и небольших компаний.

Огромный поток информации человек буквально носит в кармане. На мобильный телефон поступают сообщения и уведомления из нескольких соцсетей, приложений и мессенджеров: яркая реклама, выскакивающие баннеры, рекомендованные новости,

видеоролики, фотографии... Разобраться в этом, выбрать что-то действительно важное, отказавшись от ненужного, становится чрезвычайно сложной задачей, особенно для подростка. Управлять своим вниманием в современном мире стало намного сложнее даже по сравнению с относительно близким прошлым (10–15 лет назад), и пока трудно понять, замедлится ли рост информационного пространства в ближайшем будущем.

В таких условиях представляется особенно важным развивать и усиливать способности к саморегуляции у подрастающего поколения.

Что же такое саморегуляция?

Существуют разные подходы к определению этого понятия. В самом широком смысле можно сказать, что саморегуляция — это возможность управления событиями окружающей среды и собственным поведением (*R. Frager, J. Fadiman. Glossary of «Personality & Personal Growth»*). Можно выделить такие области саморегуляции, как мотивационная, познавательная, поведенческая, эмоциональная и телесная.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

В данном модуле сделан акцент на поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) областях саморегуляции. Важно отметить, что разделять телесные и эмоциональные состояния полностью не представляется возможным и было бы неправильно, поэтому в данном модуле фокус будет на познании и регуляции собственных телесных состояний, а также их связи с эмоциями.

В качестве определения понятия «саморегуляция» предлагаем использовать следующее. *Саморегуляция — это способность регулировать своё состояние и продолжать действовать в выбранном*

*направлении несмотря на внешние обстоятельства.* В этом модуле речь пойдёт об управлении вниманием и совладании со стрессом, что, безусловно, необходимо и в ситуации угрозы, и в ситуации достижения, и в ситуации выбора.

В содержание модуля включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье и упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МОДУЛЯ

### Цели модуля

Создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния. Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой.

<sup>1</sup> *Петрановская Л.* Мы готовим детей к позавчерашнему миру. URL: <https://www.pravmir.ru/lyudmila-petranovskaya-myi-gotovim-detey-k-pozavcherashnemu-miru> (дата обращения: 25.02.2020); выступление Г. О. Грефа на Гарвардском форуме в 2016 г. URL: [http://json.tv/ict\\_news\\_read/german\\_gref-sberbank\\_rossii-vystuplenie\\_na\\_gaydarovskom\\_forume-20160121074319](http://json.tv/ict_news_read/german_gref-sberbank_rossii-vystuplenie_na_gaydarovskom_forume-20160121074319) (дата обращения: 17.02.20).

## Задачи модуля

- Познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма.
- Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объемом, переключаемостью.
- Познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма.
- Создать условия для освоения навыков управления своим вниманием.
- Помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями.
- Создать условия для освоения приёмов и техник совладания со стрессом.
- Способствовать развитию собственных способов совладания со стрессом.
- Помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

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

Каждый из этапов занятия имеет свои особенности. Соблюдение 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 немало важно, самому педагогу поделиться своими чувствами, эмоциями, инсайтами (открытиями).
- Базовые вопросы для приветствия и включения:
  - *Как у вас дела?*
  - *Как прошла неделя?* (Можно попросить всех участников оценить от 1 до 5, 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 модуля 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 по-

ниманию 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 модуле 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 каждого вида активности, иначе полученный опыт не будет присвоен и использован в дальнейшем. Если участники активно включены в процесс рефлексии, то лучше не прерывать его, несмотря на то что придётся сократить время на проведение каких-то других активностей.

Форма организации рефлексии может быть разной: серьёзное обсуждение опыта, полученного во время проведения упражнения, или короткий обмен наблюдениями и оценка от 1 до 5 степени полезности и интересности. При проведении рефлексии можно использовать «символ слова» (мячик, фломастер, ми-



крофон), 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?*

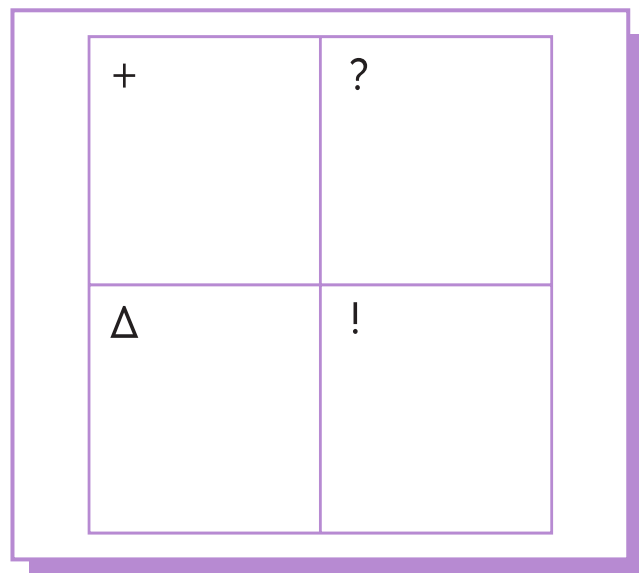
В любом случае нужно обязательно ещё раз проговорить цель занятия и спросить, насколько удалось продвинуться к её достижению.

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 воображе-



ние) 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 созданные во время занятий плакаты, схемы, списки будут висеть на стенах для напоминания о том, что участники находятся в процессе обучения управлению собой;
- *хорошая акустика* — должен быть хорошо слышен даже тихий голос. Не рекомендуется проводить занятия в спортивном зале школы — в таком помещении групповое обсуждение проходит сложно;
- *безопасность* — так как на занятиях будет много подвижных игр, передвижений, в помещении не должно быть стеклянных шкафов, витрин и других хрупких объектов.

Принципиально важным моментом для проведения занятий является рассадка участников в круг, а не за партами. Это необходимо для доверительного и безопасного общения, которое сложно организовать, когда 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 модуля «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, поддерживали 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 модуля, но и в ходе одного занятия. Настроение группы и её работоспособность очень зависят от этапа приветствия и включения, с которого начинается каждое занятие.

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ» ДЛЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

В модели личностного потенциала планируемые результаты модуля «Управление собой» соотносятся со следующими ресурсами.

Ресурсы подсистем личностного потенциала	Планируемые результаты
Мотивационные ресурсы	Проявляет готовность к овладению умением управлять своим эмоциональным и физическим состоянием
Ресурсы устойчивости	Проявляет ответственность за управление своим вниманием и состоянием в стрессовой ситуации. Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий. Берёт на себя ответственность за своё благополучие, анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события. Умеет справляться со стрессом конструктивными способами
Инструментальные ресурсы	Умеет формулировать индивидуальные краткосрочные и долгосрочные цели по развитию навыков управления собой. Учится расставлять и корректировать приоритеты с учётом задачи, контекста и понимания своих возможностей. Замечает у себя проявление стрессового состояния. Идентифицирует ситуации, вызывающие стресс. Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими. Может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой. Может спланировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой. Может разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни. Умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции своего состояния
Ресурсы саморегуляции	Умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной. Произвольно регулирует своё поведение в зависимости от контекста, ситуации, задачи. Замечает эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений. Анализирует собственные реакции на ситуацию. Способен удерживать внимание при выполнении сложных действий. Оценивает свою удовлетворенность результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями. Понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии
Ресурсы трансформации	Способен к рефлексии собственных действий. Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок

Для оценки индивидуальной динамики продвижения каждого подростка по программе можно ориентироваться на субъективное восприятие изменений самих подростков, рефлексию каждого упражнения и обратную связь по каждому занятию от участников группы.

## Цели оценки

- Развитие навыков рефлексии как участников, так и педагога.

- Фокусирование внимания на решении поставленных задач.
- Понимание педагогом эффективности инструментов, предложенных для решения поставленных задач, и, как следствие, возможности скорректировать траекторию движения по программе.
- Анализ достижений и дефицитов всех участников образовательного процесса.
- Профессиональное и личностное развитие педагога.

Оценка включает три направления: оценивание участниками самих себя, анализ рефлексии и анализ «парковки идей».

Самооценка участниками проводится дважды: в начале и в конце курса. В начале курса она позволяет осознать и зафиксировать актуальный уровень тех или иных навыков и знаний. В конце проводится рефлексия изменений, произошедших в течение модуля.

Проводить самооценку можно как на специально выделенном занятии (такой вариант больше подходит для оценки после), так и уделить этому несколько минут на первом занятии курса. Каждый участник

заполняет бланк самооценивания. Мы рекомендуем педагогу, который ведёт группу, перед началом курса тоже его заполнить.

Полученные результаты не предназначены для сравнения участников между собой, носят конфиденциальный характер и не могут быть предоставлены сторонним лицам.

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

Все необходимые для проведения оценки материалы вы найдёте, пройдя по ссылке <https://catalog.vbudushee.ru/>.

## СТРУКТУРА ПОСОБИЯ

**Методическое пособие** для педагога включает в себя общие рекомендации по реализации модуля, планируемые результаты, сценарии 10 занятий с приложениями, встречу с родителями и итоговое детско-родительское мероприятие.

Каждое занятие начинается с описания целей, планируемых результатов, поэтапного плана занятия с указанием продолжительности каждого этапа и решаемыми на каждом этапе задачами, а также подробное описание хода 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 модуля. 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».

В рамках модуля предполагается *встреча с родителями* продолжительностью ориентировочно 40 минут. Она носит скорее просветительский характер: педагог знакомит родителей с содержанием модуля и даёт рекомендации о взаимодействии с подростками. Встреча проводится в форме презентации и обсуждения.

Цикл занятий по модулю замыкает *игровое занятие-квест*, которое планируют и проводят сами старшеклассники для более младших школьников. Педагог в случае необходимости помогает в организации и проведении мероприятия. Форматы проведения подобного мероприятия могут быть различными. Вариант, который приводится в данном пособии, носит рекомендательный характер.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»

№ 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



**СЦЕНАРИИ  
ЗАНЯТИЙ**

## 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 самооценки и Приложение 3, видеотрекеры фильма «Парный удар»<sup>1</sup>, 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 настроя 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.

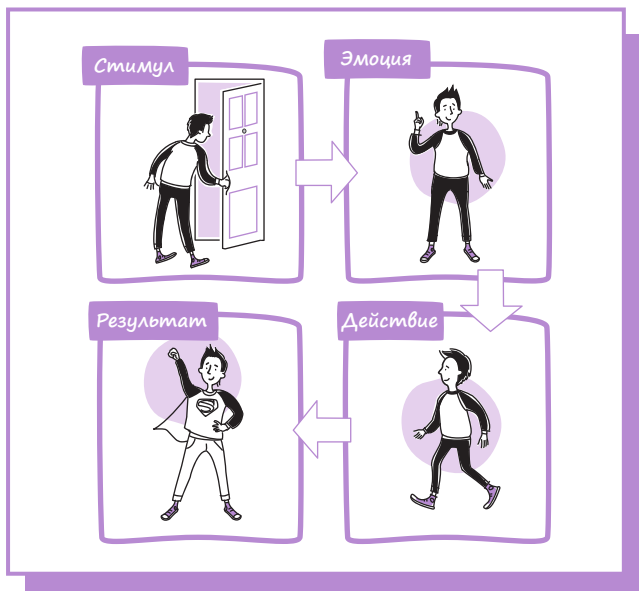
<sup>1</sup> «Парный удар», 1992 г., режиссёр Аарон Норрис, сценаристы Лу Иллар, Гейлен Томпсон, композитор Алан Сильвестри.

# 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.

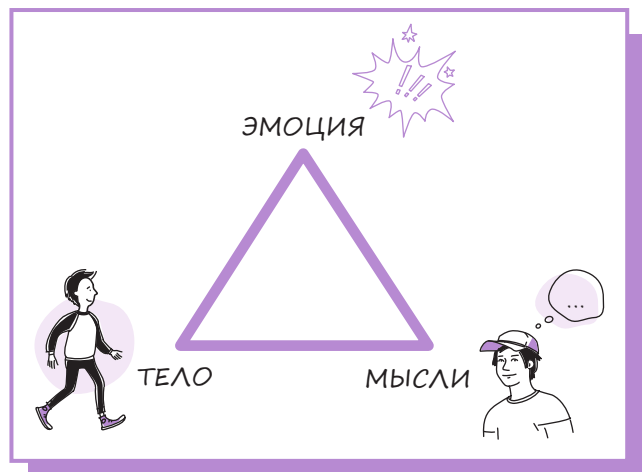
Поделитесь, пожалуйста, на каком этапе вы испытываете самые большие трудности. В чём они проявляются? (Ответы.)

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.

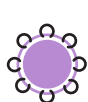
Предложите участникам оценить своё желание учиться управлять собой по шкале от 0 до 5 (0 — совсем не хочется, 5 — очень хочется) и показать соответствующее количество пальцев.

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»<sup>1</sup>.

## 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?*

<sup>1</sup> URL: [https://www.youtube.com/watch?v=VYG-Yd\\_HAlc](https://www.youtube.com/watch?v=VYG-Yd_HAlc) (дата обращения: 17.02.20).

## 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.

Рефлексия разминки не предполагает, что каждый должен ответить на все вопросы, предлагайте отвечать на вопросы только желающим. В то же время нужно внимательно наблюдать за участниками и по невербальным сигналам пытаться понять, кто хотел бы высказаться, но почему-то стесняется. Хорошо, если удаётся привлечь к обсуждению всё большее число участников. Можно попросить говорить по кругу.

## 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)<sup>1</sup>, 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.

<sup>1</sup> См.: Презентация «Модуль «Управление собой» для старших подростков. 8–11 классы».

### 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 помогло 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*)<sup>1</sup>, предлагает прочитать её

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

<sup>1</sup> Педагог может распечатать и раздать необходимое количество инструкций из презентации.

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?
- У кого получилось дольше не отвлекаться от ре-

шения 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.



# 7.

## Завершение

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

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



# 8.

## 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 ладошки».
- 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 получилось?

- 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 водящим 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 выбирали 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.

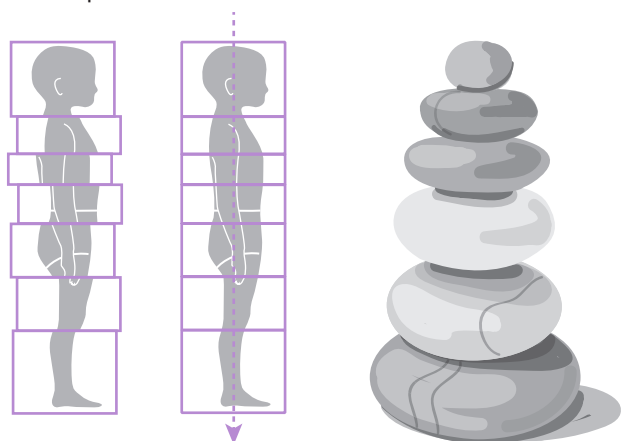
### Первый этап — контакт с телом.

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. Соппротивление может выражаться в шутках и смелливости. 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 произвольными 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 убеждается 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»<sup>1</sup> и ответить на вопрос: «Какие триггеры вызвали стресс у Денниса и повлияли на его обращение в вампира?» ■

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

## 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 ладошки» 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»<sup>1</sup>.

## 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: «За чем я это делаю?»

<sup>1</sup> URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ehXFGBFfKV0> (начало – 8-я минута видеозаписи) (дата обращения: 25.02.2020).

## 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 централизованного

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».

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.

#### Важные заметки

Важно обсудить с участниками, в каких ещё ситуациях можно тренировать центрирование, где оно может

**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»<sup>1</sup>.

**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 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

<sup>1</sup> «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 выбранного 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 видеофрагмента

**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 справляться 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?»<sup>1</sup>.
- Посмотреть цикл лекций В. Дубынина на канале «Постнаука» в разделе «Химия мозга».

<sup>1</sup> URL: [https://www.youtube.com/watch?v=UdTJPsohRWk&list=PLh6dVTO7f4FZsTOuD\\_0v7DLDm70Jv3\\_99](https://www.youtube.com/watch?v=UdTJPsohRWk&list=PLh6dVTO7f4FZsTOuD_0v7DLDm70Jv3_99) (дата обращения: 17.02.20).

### 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 вставляйте справа от меня, если не согласны, то слева. После того как все определится, 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 нейрехимии 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 подростки

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, хотя бы участники сразу услышат 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 рефлексию.

### 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 отнестись 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 нейрохимические 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 рефлекссию. 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 персональное, 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.



# СЦЕНАРИИ

МЕРОПРИЯТИЙ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ



# МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## О ПРОГРАММЕ «УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»

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

### Оборудование и материалы

Доска или флипчарт для записей, маркеры, проектор и ноутбук, презентация (слайды 10—12), видеофрагмент эксперимента<sup>1</sup>, фломастеры, разноцветные стикеры.

## ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	2–10	Приветствие	Создать свободную и непринуждённую атмосферу. Познакомиться с родителями и познакомить их друг с другом
2	20	Цели модуля	Рассказать родителям о целях модуля
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<sup>1</sup>.

## 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.

<sup>1</sup> Эксперимент по социальному научению Альберта Бандуры. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=dmBqwWUjg8U> (дата обращения: 17.02.20).

## 2.

### Цели модуля

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 дей-*

*ствовать, 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 последствий 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 в рамках модуля 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 знакомой формой игрового процесса. Так устроено большинство компьютерных игр, реальных квестов в специальных пространствах, куда можно прийти поиграть с друзьями.

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

может быть квест, связанный с Гарри Поттером и школой Хогвардс, подготовкой космонавтов для освоения Марса или полицейской академией. Если подростки не могут договориться об интересной для всех теме, воспользуйтесь идеей квеста 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 сразится 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 приходить в себя после любой неудачи или ошибки. Сделайте несколько упражнений, которые предложат вам наши «мастера».

Можно выбрать несколько подходящих заданий, например «5–4–3–2–1», «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<sup>1</sup>. 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.

<sup>1</sup> URL: <https://www.youtube.com/watch?v=JxM3PQAWngQ> (дата обращения: 17.02.20).

### 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 ладонью правую ладонь 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 делает 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.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### 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"> <li>• В класс вошёл директор (4).</li> <li>• Одноклассница уронила ручку (1).</li> <li>• За окном начался сильный дождь (2).</li> <li>• Решил поиграть в игру на телефоне (5)</li> </ul>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### 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							

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### 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
Пример	На уроке меня вызвали к доске отвечать перед классом	Краснею, дрожат руки, говорю очень быстро	Перед выходом к доске сделать 10 вдохов и выдохов

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### Дневник наблюдений за применением способов совладания со стрессом

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

## 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**, который ты чувствуешь сейчас (например, *вкус зубной пасты, мятной жвачки, сладкого чая, выпитого на перемене*). Если не получается ощутить вкус, вспомни какой-нибудь любимый. И снова сделай глубокий вдох. Говорить можно громко, если рядом никого нет, или делать 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 сочинишь 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 почистишь. Важно, чтобы был виден результат, пусть даже небольшой, это приведёт в порядок и внутренние ощущения.

### Поиграть в настольную игру

Настольные игры развивают не только воображение, творческие и 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 воздуш-

ных 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 хлопке над головой, ноги вместе — руки в стороны» и обрати внимание на изменение своего внутреннего состояния.

## Танцуй!

Неважно, что ты думаешь о своём умении танцевать. Чтобы снять стресс, не обязательно танцевать вместе с другими людьми. Включи музыку и танцуй дома, совершай движения, которые тебе 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><b>ГЛУТАМАТ</b> Участвует в процессах памяти</p>	<p>Вызывает возбуждение нервной системы. Помогает получать и усваивать новую информацию. Избыток глутамата может вызвать нервное перевозбуждение (припадки), а недостаток — ухудшение памяти и способности к обучению. Выработке способствуют интенсивный стресс, учебная деятельность, употребление мяса, рыбы, сыра</p>
<p><b>АДРЕНАЛИН</b> Участвует в регуляции реакции «бей или беги»</p>	<p>Повышается в стрессовых ситуациях, вызывает учащённое сердцебиение и дыхание, поднимает давление, сужает сосуды. Увеличивает на короткий промежуток физическую силу организма, но снижает интеллектуальные способности</p>
<p><b>НОРАДРЕНАЛИН</b> Участвует в регуляции артериального давления</p>	<p>Играет важную роль при реакции «бей или беги». Может повысить давление, температуру тела, ускоряет метаболизм, играет важную роль в запоминании, помогает пережить стресс. Выработке способствуют отдых, сон, спокойное созерцание, употребление рыбы, творога, бананов, яиц, сыра</p>
<p><b>СЕРОТОНИН</b> Участвует в регуляции настроения</p>	<p>Высокий уровень вызывает чувство благополучия, способствует успокоению. Низкий уровень приводит к подавленному настроению, депрессии. Выработке способствуют физические упражнения и хорошее освещение</p>
<p><b>ГАМК</b> Участвует в регуляции уровня беспокойства</p>	<p>Вызывает торможение нервной системы. Оказывает успокаивающее действие, помогает уснуть. Избыток приводит к излишнему расслаблению, недостаток — к излишней стимуляции головного мозга. Выработке способствуют физические упражнения, употребление овсянки, картофеля, цитрусовых, миндаля, грецких орехов</p>
<p><b>ЭНДОРФИНЫ</b> Участвуют в регуляции эмоционального состояния</p>	<p>Вызывают чувство наслаждения или даже эйфории, снижают болевой порог, участвуют в процессе запоминания. Вырабатываются во время выполнения физических упражнений, волнения</p>
<p><b>ДОФАМИН</b> Участвует в системе поощрения</p>	<p>Отвечает за удовлетворение, приятные ощущения и мотивацию. Вырабатывается, когда нас хвалят или мы сами себя хвалим, когда едим любимую или калорийную пищу, а также при физических нагрузках и в игре</p>
<p><b>МЕЛАТОНИН</b> Регулирует сон</p>	<p>Отвечает за качественный сон и отдых мозга. Вырабатывается с 20.00 ч вечера до 3.00 ч ночи</p>
<p><b>АЦЕТИЛХОЛИН</b> 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



