

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ»**

«РЕКОМЕНДОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Научно-методическим советом

Директор

ГБУ ГППЦ ДОНМ

ГБУ ГППЦ ДОНМ

 / Н.В.Середенко

 Л.Е.Олтаржевская

« 30 » « сентября » 2022 г.

« 30 » « сентября » 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Развитие жизненных навыков»

Направленность: социально-педагогическая

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 14–18 лет

Срок реализации: 1 месяц

Составитель:

Карабутова Ю.И., педагог-психолог ГБУ ГППЦ ДОНМ

Князев А.В., старший методист ГБУ ГППЦ ДОНМ

Обухова А.В., педагог-психолог ГБУ ГППЦ ДОНМ

Утверждено научно-методическим советом ГБУ ГППЦ ДОНМ

Протокол № 2 от 30.09.2022

Москва, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Страница
1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план	6
3. Содержание учебного (тематического) плана	7
4. Формы контроля и оценочные материалы	8
5. Организационно-педагогические условия реализации	8
Программы	
6. Список литературы	11
7. Содержание программы (конспекты занятий)	12
8. Приложения	12

Пояснительная записка

Достигнув подросткового возраста, ребёнок вступает в тот жизненный этап, когда жизнь его начинает кардинально меняться, привычные вещи, свойственные периоду детства, принимают новые формы или вовсе исчезают. Ребёнок чувствует на себе бóльшую ответственность за свою жизнь и за выборы, которые он осуществляет, у него развивается рефлексия и самосознание, появляется ощущение взрослости. Важную роль в его жизни играют вопросы успешной социализации и самоопределения, стремление найти своё место в обществе, определить свои интересы, жизненные ценности и цели. Но, помимо этого, для подростков остаётся важным общение со сверстниками и ощущение их принятия и поддержки.

Таким образом, успешное прохождение этапа социализации подростками, усвоение ими навыков, позволяющих быстро адаптироваться к меняющимся жизненным условиям, развитие социально-коммуникативных компетенций и умения эффективно принимать решения и достигать поставленных целей являются важными задачами данного этапа. Для их решения подросткам необходимы жизненные навыки (life skills) – сочетание знаний, умений, особенностей поведения, отношений и ценностей, которые в совокупности позволяют людям достигать поставленной цели.

В жизненные навыки входят:

- когнитивные навыки, необходимые для анализа и использования информации;
- личностные навыки, для понимания и управления собственными эмоциями и чувствами;
- межличностные навыки, необходимые для общения с другими людьми.

Вследствие этого **актуальным** является проведение психолого-педагогической работы с подростками, направленной на развитие и совершенствование жизненных навыков.

Новизна программы заключается в разнообразии форм проведения упражнений, включающих в себя видео-квизы и чек-листы.

Целью программы является развитие жизненных навыков у обучающихся 8–11 классов.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с содержанием основных понятий по теме «Жизненные навыки» (совладающее поведение, эмоциональная саморегуляция, эффективная

коммуникация, стрессоустойчивость, внутренние и внешние ресурсы, эмпатия, критическое мышление, навыки осознанности и т. д.);

- познакомить обучающихся с различными ресурсами для получения помощи в кризисных ситуациях;

- познакомить обучающихся с различными приемами и техниками развития жизненных навыков;

- обучить различным способам поведенческой и эмоциональной регуляции;

- обучить эффективным стратегиям поведения в различных жизненных ситуациях, в том числе кризисных.

Развивающие:

- развивать навыки эффективного общения;

- развивать умения обучающихся адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;

- развивать навыки критического мышления и осознанности в восприятии жизненных ситуаций.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся нравственно-ценностные ориентиры в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной адаптации и социализации в обществе.

Категория обучающихся

Обучение по программе ведётся в группах. Группы комплектуются из обучающихся 14–18 лет. Количество обучающихся в группе 20–30 человек.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1–5 недель.

Сроки реализации, форма и режим занятий

Программа реализуется 1–5 раз в неделю по 2 часа. Программа включает в себя лекционные и практические занятия (упражнения, направленные на развитие различных жизненных навыков, квизы, игры, тесты, рефлексивные задания).

Форма обучения: групповая.

Режим занятий: 1–5 занятия в неделю, всего 5 занятий.

Продолжительность занятия: для обучающихся школ – 2 занятия по 45 минут с перерывом в 10–15 минут; для студентов – 90 минут с возможностью перерыва в 5–10 минут.

Планируемые результаты освоения Программы

По итогам реализации программы обучающиеся

будут знать:

- содержание основных понятий по теме «Жизненные навыки» (совладающее поведение, эмоциональная саморегуляция, эффективная коммуникация, стрессоустойчивость, внутренние и внешние ресурсы, эмпатия, критическое мышление, навыки осознанности и т. д.);
- ресурсы социального окружения для получения помощи в кризисных ситуациях;
- различные приёмы и техники развития жизненных навыков;

будут уметь:

- применять навыки эффективного общения во взаимодействии с окружающими;
- применять навыки критического мышления и осознанности в восприятии жизненных ситуаций;
- использовать различные способы поведенческой и эмоциональной регуляции;
- использовать эффективные стратегии поведения в различных жизненных ситуациях, в том числе кризисных.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Способы эффективного совладания с различными жизненными ситуациями	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
2	Эмоции и способы эмоциональной регуляции	2	0,5	1,5	Квиз «Эмоции», наблюдение, рефлексия
3	Критическое мышление и навыки осознанности	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
4	Кризисные навыки	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
5	Подведение итогов	2	0,5	1,5	Тест. Итоговая диагностика
Итого		10	2,5	7,5	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Способы эффективного совладания с различными жизненными ситуациями

Теория (0,5 ч.). Знакомство, формирование правил группового взаимодействия и общения. Понятие сложной жизненной ситуации. Понятие внешних и внутренних ресурсов, копинг-стратегий. Знакомство с ресурсами, которые можно использовать в сложной жизненной ситуации.

Практика (1,5 ч.). Групповой анализ вопросов темы. Упражнение «Жизненные ситуации». Упражнение «4 ресурса».

2. Эмоции и способы эмоциональной регуляции

Теория (0,5 ч.). Понятие эмоций. Настроение и чувства, дифференциация понятий. Мифы об эмоциях. Техники эмоциональной саморегуляции.

Практика (1,5 ч.). Игровой квиз «Эмоции». Выполнение упражнений, направленных на развитие эмоциональной саморегуляции (Упражнение «Эмоциональная реакция», «Баланс», «Планирование»). Групповой анализ вопросов темы и проигрывание ситуаций.

3. Критическое мышление и навыки осознанности

Теория (0,5 ч.). Понятие осознанности. Навыки, помогающие проявлять осознанность в общении с окружающими.

Практика (1,5 ч.). Групповой анализ вопросов темы. Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков осознанного отношения к собственным чувствам, развитие навыков критического мышления (упражнение «Два ответа», «Дотронься до ...», «Сокровище», «Где перекрёсток?»).

4. Кризисные навыки

Теория (0,5 ч.). Стратегии коммуникации. Понятие конструктивного общения. Навыки конструктивного общения, приёмы и техники.

Практика (1,5 ч.). Групповой анализ вопросов темы. Упражнение «Распознавание кризисных ситуаций», игра «Мышки–домики», упражнение «ТРУД», «Помощь».

5. Подведение итогов

Теория (0,5 ч.). Групповой анализ вопросов, пройденных тем, подведение итогов, рефлексия.

Практика (1,5 ч.). Выполнение итогового теста на усвоение пройденного на тренингах материала.

Формы контроля и оценочные материалы

Для определения результативности освоения Программы проводится тест–опросник оценки усвоения полученной информации (итоговая диагностика по завершению программы).

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Программу реализует педагог-психолог, имеющий диплом о соответствующей квалификации. Рекомендовано (при наличии возможности) проведение занятий двумя педагогами-психологами. В этом случае в ходе реализации программы первый специалист отвечает за организацию, содержание процесса, проведение игр и упражнений, второй – за наблюдение и выявление обучающихся, нуждающихся в индивидуальной психолого-педагогической поддержке/помощи.

До начала реализации программы специалисту (специалистам) детально изучить содержание программы. При подготовке и проведении занятий строго рекомендовано использовать материалы, содержащиеся в приложениях к Программе: понятийный аппарат, конспекты интерактивных лекций, визуальные материалы, памятки, чек-листы, а также презентации, содержащиеся в папке «Материалы к программе».

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- аудитория, отвечающая требованиям активной формы обучения;
- флипчарты, цветные фломастеры;
- компьютерное и мультимедийное оборудование;
- бланки материалов для участников из Приложений (2–5).

Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые документы:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 июня 2014 года N 658 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования».
2. Распоряжение Правительства РФ от 26 апреля 2021 г. № 1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2025 г. по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».
3. Закон РФ от 2 июля 1992 г. № 3185-14 «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании».
4. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ».
5. Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
6. Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».
7. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
8. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
9. Федеральный закон от 7 июня 2013 года N 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ».
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

11. Распоряжение Правительства РФ от 22 марта 2017 г. № 520-Р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года».

12. Указ Президента РФ №204 от 07.08.2018 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

13. Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 г. № 122-р (в части пункта 115) «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

Основная литература

1. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2011. – 416 с.
2. Реан, А. А. Психология подростка / А. А. Реан. - М. :Прайм-Евроникс, 2006. – 480с.
3. Фопель К. Технология ведения тренинга/М.Генезис, 2015 г.
4. Райс, Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс. - М.: Питер, 2016. - 277 с.

Дополнительная литература:

1. Адаир, Дж. Эффективная коммуникация. М.: Изд-во Эксмо, 2016. – 240 с.
2. Галло, К. Мастер слова. Секреты эффективных коммуникаций [Текст] / под ред. И. Стародубцева. – М.: Изд-во Эксмо, 2020. – 304 с.
3. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст]. – СПб.: Изд-во Питер, 2019. – 352 с.
4. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М., 2001.
5. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений. Пер с нем. – М.: Генезис, 2003. —160 с. — (Все о психологической группе)
6. Фопель К, Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения . – М.: Генезис, 2006
7. Я чувствую... Что? Книга-гид по эмоциональному интеллекту в инфографике из серии «Чему не учат в школе» для детей и подростков – SmartReading – 2021г.

Электронные ресурсы

1. ГБУ ГППЦ ДОНМ – <https://gppc.ru/>
2. Телефон доверия для детей, подростков и родителей – <http://telefon-doveria.ru/>
3. Анонимный чат для подростков Мырядом.онлайн

Содержание занятий

Перед началом каждого занятия ведущим или организаторам необходимо подготовить помещение для проведения тренинга. Все занятия проводятся в кругу, для части упражнений участники рассаживаются в мини-группы (от 2 до 8 человек в зависимости от конкретного упражнения).

Занятие 1.

Способы эффективного совладания с различными жизненными ситуациями

Цель занятия: развитие навыков эффективного совладания с различными жизненными ситуациями.

1. Знакомство и установление контакта

Перед началом занятия участникам предлагается сделать бэйджи с именами.

Обучающиеся и ведущие сидят в кругу. Ведущие представляются и рассказывают о целях предстоящих занятий, проводят упражнение «Круг знакомства» и упражнений, направленных на создание благоприятного социально-психологического климата в группе («Карусель», «Узнай соседа» по выбору ведущего).

Упражнение «Круг знакомства»

Цель: знакомство участников.

Время: 10–15 минут.

Описание упражнения: каждый участник по очереди называет своё имя и один интересный факт о себе (ведущие также участвуют в круге знакомства).

Игры-разминки или упражнения для установления контакта и создания доброжелательной атмосферы на выбор ведущего.

Упражнение «Карусель»

Цель: развитие навыков быстрого реагирования при вступлении в контакт.

Время: 15 минут

Описание упражнения: участники тренинга встают в «карусель» – делятся по парам, которые становятся лицом друг к другу, образуя два круга: внутренний и внешний. Внутренний круг стоит на месте, внешний круг перемещается по сигналу ведущего.

Ведущий задает тему беседы, задача участников в течение 1–2 минут пообщаться на заданную тему в паре. Затем ведущий подаёт сигнал, и все участники, которые стоят во внешнем круге, делают 1 шаг вправо. Таким образом, участники оказываются в новых парах. Ведущий задаёт новую тему и задание продолжается. Игра повторяется 4–6 раундов.

Примерные темы беседы в паре:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече и хотите узнать о новостях в жизни этого человека.
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, что он любит и что не любит.
- Перед вами человек, который вам очень интересен. Узнайте про него, как можно больше интересных фактов.
- Перед вами человек, у которого вы хотите попросить помощи с домашним заданием, попробуйте договориться об этом. Внутренний круг участников – это те, кому нужна помощь, внешний круг участников – у кого просят помощи. При этом участники внешнего круга в роли не очень хотят помогать, но готовы это сделать, если их смогут убедить доводы.
- Перед вами человек, который попал в неприятности. Попробуйте его поддержать. Внешний круг участников – придумайте за 10–15 секунд, в какую неприятность вы попали, озвучьте её своему собеседнику, внутренний круг участников постарайтесь оказать другому участнику в паре поддержку.
- Перед вами человек, он чего-то испугался. Попробуйте помочь ему успокоиться. Участники, которые стоят во внутреннем кругу, подумайте 10–15 секунд, чего вы могли бы испугаться. Участники, стоящие во внешнем кругу, попробуйте найти слова, которые помогут успокоить собеседника.

Упражнение «Узнай соседа»

Цель: развитие эмпатии и рефлексии

Время: 15 минут

Описание упражнения: ведущие объединяют участников тренинга в пары, затем предлагают внутри каждой пары обсудить и ответить на 2 вопроса в течение 2 минут:

- Как вы проводите свободное время?
- Какую книгу, какой фильм, сериал, музыкальное произведение вы бы порекомендовали другим людям к прочтению, просмотру или прослушиванию?

По прошествии 2–х минут участники по очереди представляют друг друга: называют имя второго участника в паре, рассказывают, как он ответил на указанные выше вопросы.

2.Формулирование правил группы совместно с участниками

Время обсуждения: 10–15 минут.

Совместно с участниками тренингов ведущие формулируют правила, которые будут действовать на протяжении всех встреч (занятий).

Рекомендуемые правила:

- говорить по одному: не перебивать других и не разговаривать, когда высказывается другой человек;
- не пользоваться гаджетами, если нет необходимости;
- проявлять уважение к участникам тренинга и их пространству.

Также дополнительно участники тренинга могут предложить свои правила.

Обсуждение с участниками имеющихся способов совладания с трудными ситуациями

Работа в группах по 4 - 6 человек. Ведущие предлагают участникам поделиться на группы, не более 6 человек в группе и не более 6 групп. По желанию каждая группа может придумать себе название, чтобы ведущим было удобно обращаться к представителям групп.

Упражнение «Жизненные ситуации»

Цель: актуализация имеющихся у участников способов совладания с трудными ситуациями.

Время: 25 минут.

Материалы: доска или флипчарт, маркер, карточки со сложными ситуациями, листы бумаги и ручки для команд.

Описание игры:

Ведущий задаёт всем группам вопрос: «В каких ситуациях чаще всего подростки испытывают трудности?» Задача групп – назвать максимальное количество ситуаций. Ведущие записывают варианты ситуаций, озвученных командами, на доске. Ситуации могут касаться разных сфер жизни.

Далее ведущие раздают каждой команде по 2 заранее заготовленные карточки со сложными ситуациями. Задача команд в течение нескольких минут - обсудить, какими способами участники могли бы самостоятельно справиться с подобными ситуациями в своей жизни.

После обсуждения в течение 5–7 минут представители групп по очереди делятся ситуациями, которые им выпали, обсуждают способы преодоления ситуаций.

Во время выступления представителей команд ведущий предоставляет участникам обратную связь. В случае, если участники озвучивают непродуктивные или небезопасные способы совладания с трудными ситуациями, ведущий предлагает альтернативные варианты.

Заранее заготовленные проблемные ситуации для работы в мини-группах:

- Болезнь близкого человека
- Травля в классе
- Хочу пригласить друга/подругу на свидание, но страшно
- Узнал, что друг говорит гадости у меня за спиной
- Узнал, что все друзья ходят гулять одной компанией, а меня не зовут
- Как-то чувствую себя одиноко
- Лучший друг удалился из всех социальных сетей
- Нечего надеть
- Друзья предлагают украсть шоколадку из магазина
- Родители близкого друга разводятся
- Перевели в другую школу
- Друг занял денег и не возвращает
- Неудачная влюбленность. Бросил парень/девушка
- Отправили на олимпиаду по учёбе, а не хочется

Упражнение «Человек к человеку»

Цель: развитие навыков невербального общения.

Время: 5–10 минут.

Описание упражнения:

В начале игры участники делятся на пары по своему желанию. В игре есть несколько инструкций, которые озвучивает ведущий:

«Лицом к лицу» – участники пары встают лицом друг к другу;

«Плечом к плечу» – участники пары встают рядом плечом к плечу;

«Спина к спине» – участники пары встают спиной к спине;

«Человек к человеку» – участники расходятся и ищут себе новые пары.

По мере освоения участниками правил игры, ведущие могут усложнять правила. Во время инструкции «Человек к человеку» ведущий добавляет какой-то признак, по которому участники должны найти себе новую пару. Например:

«Человек к человеку – похожего роста»;

«Человек к человеку – с похожим цветом одежды»;

«Человек к человеку – с похожим цветом глаз».

В конце можно сыграть раунд на выбывание: та пара, которая на инструкции «человек к человеку» объединится последней, выбывает из игры.

После завершения игры участники возвращаются в большой круг.

Упражнение «4 ресурса»

Цель: информирование участников тренинга о доступных ресурсах для обращения за помощью в трудных жизненных ситуациях.

Время: 10 минут.

Материалы: интерактивная доска, презентация.

Описание упражнения:

Ведущие предлагают вспомнить упражнение «Жизненные ситуации», где участникам необходимо было придумать способы совладания с различными сложными ситуациями. Далее ведущие предлагают обсудить, что при возникновении трудностей очень важно уметь обращаться за помощью к другим людям. Это могут быть близкие люди, которые могут поддержать и оказать помощь. Однако иногда происходят ситуации, для преодоления которых необходимы дополнительные ресурсы.

На доску выводится слайд со списком из 4 ресурсов, куда могут обратиться подростки в сложной ситуации. Ведущие представляют участникам каждый из ресурсов и кратко характеризуют их, а также предоставляют участникам информацию о том, какую помощь и в каком формате они могут получить при помощи этого ресурса.

Участники тренинга могут сфотографировать или записать себе номера телефонов, которые представлены на слайде.

Список ресурсов

Название	Номер телефона	Вид помощи
Детский телефон доверия	8 (800) 250-11-91 Время работы: 9:00-21:00 (будни)	Анонимная помощь по телефону
Анонимный чат для детей и подростков “Мы рядом онлайн”	Сайт: Мырядом.онлайн	Анонимная помощь через чат с психологом

Всероссийский детский телефон доверия	8 (800) 200-01-22 (круглосуточно)	Экстренная психологическая помощь
Школьный психолог	Указываем доступные контакты школьного психолога	Ближайший ресурс помощи

3. Завершение занятия, подведение итогов, рефлексия

Время проведения: 5–10 минут.

Ведущие кратко подводят итоги встречи и проводят завершающий круг, на котором участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

- Что было самым полезным или интересным сегодня?
- С каким настроением я заканчиваю занятие?

При необходимости ведущие могут выбрать другие вопросы для завершения занятия.

Занятие 2

Эмоции и способы эмоциональной регуляции

Цель занятия: развитие компетенций эмоциональной сферы и навыков эмоциональной саморегуляции

1. Приветствие и актуализация знаний, создание благоприятного социально-психологического климата в группе.

Упражнение «Круг приветствия»

Цель: диагностика актуального эмоционального состояния участников.

Время: 7–10 минут

Описание упражнения: ведущие предлагают участникам по очереди оценить по 10-балльной шкале:

- Настроение сейчас
- Как прошли дни после предыдущего тренинга

Игра «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: создание благоприятного социально-психологического климата в группе, позитивной мотивации участников.

Время: 7–10 минут.

Описание игры:

Из общего круга убирается один стул. Человек, который остался без стула, – ведущий в игре. Ведущий называет какой-нибудь признак, который объединяет некоторых участников (по внешности, чертам характера, интересам и т. д.) и предлагает участникам, у которых он есть, поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами те, у кого белые шнурки», «Поменяйтесь местами те, кто любит сладкое», «Поменяйтесь местами те, у кого хороший характер» и т. д. Задача остальных участников – поменяться местами, если они обладают данным признаком. Задача ведущего в это время занять любое свободное место. Тот, кто остаётся без места – становится ведущим.

2. Основная часть занятия

Интерактивная лекция «Эмоции» (Приложение 2)

Цель: актуализация знаний участников об эмоциях и способах эмоциональной регуляции

Время: 15–20 минут.

В процессе проведения лекции ведущие освещают следующие темы:

- что такое эмоции, настроение и чувства, дифференциация понятий
- функции эмоций
- мифы об эмоциях
- способы эмоциональной саморегуляции

Игровой квиз «Эмоции» (Приложение 3)

Цель: закрепление знаний, полученных в лекционной части занятия.

Время: 10 минут.

Описание: вопросы квиза представлены в приложении. Для удобства можно использовать сайт muquiz.ru для создания интерактивной викторины, в которой все участники могут принимать участие со своих смартфонов.

Упражнение «Эмоциональная реакция»

Цель: развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Время: 20–30 минут.

Материалы: карточки с проблемными ситуациями, листы бумаги и ручки для команд.

Описание упражнения:

Ведущие объединяют участников в несколько групп по 4–6 человек. Каждой группе даётся проблемная ситуация. Задача участников - написать варианты своей реакции или действия на ситуацию (три варианта реагирования):

- максимально мягко и спокойно;
- уверенно;
- агрессивно.

Варианты ситуаций:

1. Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
2. Одноклассник отвлекает вас от важного дела, задает вопросы, которые мешают сосредоточиться.
3. Вам не дают пройти в метро к выходу.
4. Сверстники, чтобы заставить вас сделать что-то, что вам не полезно, манипулируют вами, говоря: «Ты просто трус и ребёнок».
5. Учитель делает вам публичное замечание.

Далее по одному участнику от каждой группы представляют получившиеся в группе варианты реакций на ситуации. Ведущие задают участникам следующие вопросы:

- Как вы себя чувствовали, когда описывали максимально мягкие и спокойные реакции или действия на ситуацию? А как, когда описывали эмоциональные реакции или действия с позиции уверенного или агрессивного поведения?
- Как вы думаете, какие эмоциональные реакции и действия позволяют сохранять отношения и безопасность взаимодействия? Какие могут привести к конфликтам и опасным ситуациям?

Упражнение «Баланс»

Цель: развитие представлений о физиологической основе эмоциональной саморегуляции и физических ресурсах сохранения эмоционального благополучия.

Время: 10–15 минут.

Материалы: карточки для упражнения «Баланс» (Приложение 5), презентация или плакат с рекомендованными значениями показателей.

Описание упражнения:

Ведущие в форме интерактивной лекции рассказывают участникам о важности физического здоровья и его влиянии на эмоциональные состояния.

Навык «Здоровье» состоит из 4 основных компетенций:

- 1) Внимательное и бережное отношение к здоровью тела («Здоровье тела»);
- 2) Обеспечение оптимального режима отдыха для организма в течение дня («Отдых»);

3) Обеспечение оптимальной физической нагрузки и режима физической активности («Физическая активность»);

4) Соблюдение принципов правильного питания («Правильное питание»).

Ведущие кратко обсуждают с участниками каждый пункт, конкретизируя и выявляя отношение участников к каждому из параметров.

Затем ведущие делят участников на 4 команды по 3–7 человек. Каждая команда получает набор карточек.

Команда №1 – карточки «Здоровье тела» (компетенция 1 навыка «Здоровье»).

Команда №2 – карточки «Отдых» (компетенция 2 навыка «Здоровье»).

Команда №3 – карточки «Физическая активность» (компетенция 3 навыка «Здоровье»).

Команда №4 – карточки «Правильное питание» (компетенция 4 навыка «Здоровье»).

Задача участников команд собрать карточки всех компетенций, чтобы сформировать оптимальный с точки зрения заботы о физическом здоровье, режим дня. Участники команд обмениваются карточками и стараются создать с их помощью оптимальный режим дня, приближенный к рекомендованному.

Таблица с рекомендованным оптимальным режимом дня представлена в Приложении 3.

Лишние карточки участники отдают ведущим, эти карточки выбывают из игры. По итогам упражнения проводится рефлексия, где участникам предлагается ответить на следующие вопросы:

- Кому удалось составить оптимальный режим дня, приближенный к рекомендованному? Что вам помогло?
- А кому не удалось? Как вам кажется, почему?
- Какую стратегию выбрала ваша команда? Была ли она эффективной?

Ведущие подводят итоги упражнения и напоминают о важности внимания к физическому здоровью и состоянию организма для сохранения эмоционального благополучия.

Упражнение «Планирование»

Цель: развитие навыков планирования и эффективного распределения времени

Время: 5–7 минут.

Материалы: бланк «Календарь на текущий месяц» (по количеству участников), тематический слайд.

Описание упражнения:

Ведущие предлагают участникам по желанию поделиться, какие ежедневные активности и дела они выполняют с удовольствием, ведущие могут записывать варианты на доске.

Далее ведущие раздают каждому участнику бланк «Календарь на текущий месяц» и демонстрируют тематический слайд. Участникам предлагается заполнить на бланке те дела, которые у них запланированы на ближайший месяц. Затем желающие могут поделиться результатами с группой.

3. Завершение занятия, подведение итогов, рефлексия

Время проведения: 5–10 минут.

Ведущие кратко подводят итоги встречи и проводят завершающий круг, на котором участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

- Что было самым полезным или интересным сегодня?
- С каким настроением я заканчиваю занятие?

При необходимости ведущие могут выбрать другие вопросы для завершения занятия.

Занятие 3.

Критическое мышление и навыки осознанности

Цель занятия: развитие критического мышления и навыков осознанности

1. Приветствие и актуализация знаний, создание благоприятного социально-психологического климата в группе.

Упражнение «Круг приветствия»

Цель: диагностика актуального эмоционального состояния участников.

Время: 7–10 минут

Описание упражнения: ведущие предлагают участникам по очереди оценить по 10-балльной шкале:

- Настроение сейчас
- Как прошли дни после предыдущего тренинга

Игра «Стрела»

Цель: создание благоприятного социально-психологического климата в группе, позитивной мотивации участников.

Время: 5–7 минут.

Описание игры:

Ведущий стоит в центре круга. У одного из участников (среди стоящих в кругу) в руках воображаемая стрела. Задача ведущего дотронуться до того, у кого стрела. Задача

участников, как можно быстрее «отправлять» стрелу друг другу, чтобы ведущий не успел до них дотронуться. Чтобы отправить кому-то стрелу, нужно хлопнуть в ладоши в направлении того, кому хочешь отправить стрелу, и назвать ему имя. Если участник назвал имя неправильно или до него успел дотронуться ведущий до того, как он отправил «стрелу», он сам становится ведущим.

2. Основная часть

Интерактивная лекция «Навыки осознанности»

(Приложение 6)

Цель: знакомство участников с понятием осознанности.

Время: 10–15 минут.

Описание:

Ведущие в форме интерактивной лекции рассказывают обучающимся о понятии осознанности, о том, как можно развивать соответствующие навыки. В завершении лекции ведущие обсуждают с участниками в форме групповой дискуссии следующие вопросы:

- 1) Что такое осознанность?
- 2) Важны ли навыки осознанности в жизни человека?
- 3) Как можно развивать навыки осознанности.

Упражнение «Два ответа»

Цель: развитие навыков критического мышления.

Время: 10–15 мин.

Описание упражнения:

Ведущие выбирают двух участников из числа желающих. Выбранным участникам предлагается ответить на вопрос максимально быстро, у второго участника есть 4–5 секунд, чтобы обдумать свой ответ. Ведущий задаёт 5–6 вопросов на пару. Затем участвует следующая пара.

Список вопросов

Ворона и сорока – одно и то же. (нет)	Помидор – это корнеплод. (нет)
Рубанок – инструмент столяра. (да)	Кипяток загасит огонь быстрее холодной воды. (да)
Кашпо – вид шарфа. (нет)	Пирсинг – это вид спорта. (нет)
Бобслей – санный вид спорта. (да)	Про Каштанку написал Чехов. (да)
Английский алфавит длиннее русского. (нет)	Коровы относятся к травоядным. (да)

Октябрь – самый длинный осенний месяц. (да)	В прятки можно играть только вдвоём. (нет)
Фортепиано относится к духовым инструментам. (нет)	Три сантиметра – это больше, чем четыре миллиметра. (да)
Война с Наполеоном была в 1812 году. (да)	В 2013 году было 11 месяцев. (нет)
Изумруд – камень синего цвета. (нет)	Трижды пять – пятнадцать. (да)
Суши – японское блюдо. (да)	После мая наступает апрель. (нет)
Цветик–семицветик исполнял желания. (да)	«Добро» и «зло» – антонимы. (да)
Емеля поймал Золотую рыбку. (нет)	В английском алфавите нет буквы А. (нет)
Помадой красят ресницы. (нет)	Рапира – это разновидность шпаги. (да)
В слове «пень» один слог. (да)	Пирамиды построили древние греки. (нет)
На футбольном поле двое ворот. (да)	В слове «ненастье» пять гласных. (нет)
Хомяки являются хищниками. (нет)	Один из Смешариков был зайцем. (да)
Кондитер изготавливает обувь. (нет)	Мыши не охотятся на кошек. (да)
Ежи впадают в спячку. (да)	Волга – это река в Африке. (нет)
В баскетболе используется мяч. (да)	Кондитер делает сладости. (да)
Зелёный сигнал светофора означает, что нужно стоять. (нет)	Тетерев – то же, что и глухарь. (нет)
Эклер – это мясное блюдо. (нет)	

После ответов на вопросы ведущие просят участников ответить на следующие вопросы.

- Что я чувствую?
- Какую эмоцию сейчас испытываю?
- Что хочу сейчас сделать и зачем?
- Когда было легче отвечать: сразу или когда была возможность немного обдумать ответ?
- Что вам дало время для обдумывания ответа? Изменился ли ваш ответ?

Упражнение «Дотронься до ...»

Цель: развитие навыков осознанности

Время: 10–15 минут.

Описание упражнения:

Ведущий дает участникам инструкцию: «Дотронься до ...» и называет какой-то признак у предмета, который находится в помещении. Задача участников в течение 5–7 секунд найти предмет с заданным признаком и дотронуться до него. Ведущий начинает с простых очевидных признаков, а затем усложняет инструкции, обращая внимание на признаки, связанные с навыками осознанности.

Примеры инструкций:

- Дотронься до твёрдого предмета;
- Дотронься до холодного предмета;
- Дотронься до зелёного предмета;
- Дотронься до квадратного предмета;
- Дотронься до того, что вызывает интерес (ведущий спрашивает у одного из участников тренинга, почему это вызывает интерес);
- Дотронься до того, что кажется красивым (ведущий спрашивает у одного из участников тренинга, почему это кажется красивым);
- Дотронься до того, что напоминает о чем-то приятном (ведущий спрашивает у одного из участников тренинга, почему это кажется приятным);
- Дотронься до того, что вызывает тревогу (ведущий спрашивает у одного из участников тренинга, почему это вызывает тревогу);
- Дотронься до того, что может помочь успокоиться (ведущий спрашивает у одного из участников тренинга, почему это может помочь успокоиться).

В конце упражнения проводится рефлексия

Упражнение «Сокровище»

Цель: развитие навыков вербального и невербального общения

Время: 15–20 минут.

Материалы: небольшой предмет, который можно незаметно спрятать в карман

Описание упражнения:

Ведущий выбирает 3-х участников из числа желающих. Они будут выполнять роль «хранителей». Ведущий дает хранителям «сокровище» – какой-то небольшой предмет, который можно незаметно спрятать в кармане. «Хранители» выходят из помещения, и договариваются, кто спрячет у себя сокровище. Затем они возвращаются к остальным участникам.

Теперь задача остальных участников догадаться, у кого из троих спрятано «сокровище». Участники могут задавать «хранителям» вопросы, а также наблюдать за их невербальными реакциями (жестами, мимикой, позой).

Затем ведущий проводит голосование: участники голосуют за то, у кого из «хранителей», по их мнению, спрятано «сокровище». После этого «хранители» показывают, у кого оно было.

Ведущие задают участникам следующие вопросы:

- Если вы правильно угадали, расскажите, что вам помогло? На что вы обращали внимание?
- Если вы ошиблись, расскажите, что вас сбilo? Почему вы подумали на другого человека?

Упражнение «Где перекрёсток?»

Цель: развитие навыков критического мышления.

Время: 15–20 минут.

Материалы: 2 маркера.

Описание упражнения:

Ведущий берёт два маркера, показывает их участникам группы, акцентирует внимание на них, и скрещивает маркеры, одновременно скрещивает ноги, не акцентируя внимание участников на этом, и говорит: «Это перекрёсток». Далее ведущий меняет положение маркеров (но при этом оставляет их скрещенными), акцентирует внимание участников на маркерах, ставит обе ноги на пол, не акцентируя внимание участников на этом, и говорит: «Это – не перекрёсток». Далее он предлагает участникам показать, что такое «перекрёсток», и передает им маркеры. Участники предлагают свои варианты. Ведущий говорит, правильно ли они показывают, но не раскрывает принцип, пока не догадается большинство участников.

В конце ведущий говорит, что «перекрёсток» не зависит от положения маркеров, а зависит от положения ног: если у ведущего скрещены ноги, то при любом положении маркеров это будет «перекрёсток».

В завершение ведущий задает участникам вопросы:

- Что помогло вам понять, как показать «перекрёсток»?
- Какие ещё варианты у вас были?
- Как вам кажется, в каких ситуациях вам может помочь умение наблюдать за ситуацией подобным образом?

3. Завершение занятия, подведение итогов, рефлексия

Время проведения: 5–10 минут.

Ведущие кратко подводят итоги встречи и проводят завершающий круг, на котором участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

- Что было самым полезным или интересным сегодня?
- С каким настроением я заканчиваю занятие?

При необходимости ведущие могут выбрать другие вопросы для завершения занятия.

Занятие 4

Кризисные навыки

Цель: развитие коммуникативной компетентности участников, навыков конструктивного реагирования в кризисных ситуациях.

1. Приветствие и актуализация знаний, создание благоприятного социально-психологического климата в группе.

Упражнение «Круг приветствия»

Цель: диагностика актуального эмоционального состояния участников.

Время: 7–10 минут

Описание упражнения: ведущие предлагают участникам по очереди оценить по 10-балльной шкале:

- Настроение сейчас
- Как прошли дни после предыдущего тренинга

Игра «Гляделки» или «Телохранители»

Цель: создание благоприятного социально-психологического климата в группе, позитивной мотивации участников

Время: 7–10 минут.

Описание игры:

Вариант 1 «Гляделки»

Все участники сидят на стульях в кругу, один участник стоит в центре. Задача сидящих в кругу – меняться местами, «договариваясь» с другими участниками взглядом. Задача ведущего в это время занять любое свободное место. Игрок, оставшийся без места, становится ведущим.

Вариант 2 «Телохранители»

Для этой игры необходимо нечётное количество участников, в зависимости от этого ведущий тренинга участвует в игре или остается наблюдателем. Участники игры объединяются в пары: один участник из пары сидит на стуле в кругу, второй стоит за его спиной. Участники, сидящие на стульях – VIP-персоны, стоящие за спинами – телохранители. Один телохранитель должен остаться без пары – он стоит за пустым стулом. Его задача – переманить к себе на стул кого-то из VIP-персон, «позвав» его взглядом. Задача других телохранителей – не отпускать своих VIP-персон. Тот, у кого переманили VIP-персону, становится ведущим. Во время игры телохранители должны держать руки вдоль тела или за спиной, т.е. нельзя придерживать сидящего на стуле, если он не убегает. Для безопасности участников важно перед игрой обсудить, что будет засчитываться как то, что телохранитель «поймал» – например, дотронуться до плеча убегающего.

После нескольких минут игры, сидящие на стульях и стоящие за ними, меняются местами.

2. Основная часть.

Интерактивная лекция «Кризисные навыки»

(Приложение 7)

Цель: знакомство участников с понятием «кризисная ситуация» и информирование о важности обращения за помощью в кризисной ситуации.

Время: 10–15 минут.

Содержание интерактивной лекции:

- Понятие кризисной ситуации
- Понятие кризисных навыков

Упражнение «Распознавание кризисных ситуаций»

Цель: развитие умения выделять существенные «маркёры» кризисной ситуации, определяющие необходимость обращения за помощью.

Время: 15–20 минут.

Материалы: примеры кризисных ситуаций на карточках.

Описание упражнения:

Ведущие задают участникам вопрос, что такое кризисная ситуация? Выслушивают их ответы и резюмируют сказанное. Далее ведущие просят участников назвать как можно больше ситуаций, которые можно назвать кризисными или трудными. Варианты выписываются на доске.

Ведущие объединяют участников в 4–5 команд (по 3–6 человек в команде). Каждой команде раздаётся несколько карточек с различными ситуациями. Задача команд в течение

5–7 минут распределить ситуации, выписанные на доске, и ситуации, которые они получили на карточках, по двум категориям:

- Трудные ситуации, в которых лучше обратиться за помощью к специалистам (психолог, учитель, врач).
- Трудные ситуации, которые можно обсудить с друзьями, «перетерпеть», справиться самому.

Примеры ситуаций на карточках, которые раздаются командам:

Нет настроения в течение нескольких месяцев, ничего не радует. Появились проблемы со сном.	Поругался(ась) с другом/подругой, не разговариваете 2 дня.
Постоянно беспокоюсь о неприятностях, которые могут случиться. Волнуюсь из-за любой мелочи. Всё время прокручиваю в голове плохие сценарии предстоящих событий.	Боюсь пригласить того, кто нравится, на свидание.
Появились панические атаки.	Брат удалил с компьютера твой файл с важной для тебя работой, вы поругались.
Последние несколько недель все время чувствую вялость и слабость. Ничего не хочется делать, ни про что думать. Стал(а) есть больше, чем обычно.	Гулял(а) допоздна прошлой ночью, на следующий день чувствую себя вяло, медленно соображаю.
В классе плохо относятся к однокласснику, обижают его. Хочу как-то помочь, не знаю, как.	Два моих друга поругались, не хотят идти гулять все вместе.

В завершении упражнения ведущий проводит совместное групповое обсуждение и рефлексия по итогам упражнения.

Игра «Мышки – домики»

Цель: развитие навыков эффективной межличностной коммуникации.

Время: 7–10 минут.

Описание игры:

Перед началом игры участники объединяются в группы по три человека. Двое участников из тройки берутся за руки и поднимают руки вверх, образуя арку. Третий

участник встаёт внутрь этой арки. Участники, образующие арку – домик, участник внутри – мышка.

Ведущий даёт участникам в разном порядке следующие инструкции:

«Мышки» – участники выбегают из домиков и меняются местами, домики остаются на месте.

«Домики» – участники, не расцепляя рук, ищут себе новую мышку, мышки в это время остаются на месте.

«Землетрясение» – все участники ищут себе новые тройки.

После нескольких обычных раундов можно провести раунд на выбывание: после инструкции «Землетрясение» тройка, которая объединилась последней, выбывает из игры.

Упражнение «ТРУД»

Цель: знакомство участников со способами эмоциональной саморегуляции.

Время: 10–15 минут.

Описание упражнения:

ТРУД – это аббревиатура, которая расшифровывается так:

- Температура – изменение температуры тела лица с помощью холодной воды.
- Релаксация – прогрессивная мышечная релаксация для снятия напряжения.
- Упражнения – физические упражнения.
- Дыхание – дыхательные техники.

Все вышеперечисленные техники направлены на изменение физиологического состояния тела в ситуации эмоционального дистресса. Задача навыков ТРУД – снизить уровень воздействия стрессоров в кризисной ситуации до такой степени, чтобы можно было использовать другие навыки. Эти действия позволяют активировать парасимпатическую нервную систему, что позволяет быстро снизить интенсивность эмоций.

Упражнение «Лимон». Сядьте поудобнее. Представьте, что у вас в каждой руке лимон. Сожмите лимон в руках так, чтобы из него потёк сок. Сожмите ещё крепче, с максимальным усилием. Задержитесь в таком положении. Теперь свободно стряхните руки как плётки. Повторите упражнение несколько раз. Закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кистях. Что вы ощущаете? (тепло, жжение, тяжесть, покалывание, спать захотелось и т. д.).

Упражнение «Стряхни». Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. Потом отряхните свои ноги — с носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки.

Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Упражнения на осознанное дыхание. Представить, как будто внутри тела воздушный шарик, и мы его медленно надуваем и перемещаем по телу.

Дыхание на счет: 1–4 вдох, 5–7 задерживаем, 8–11 выдыхаем.

Упражнение «Помощь»

Цель: развитие коммуникативной компетенции (умение проявлять эмпатию и оказывать помощь окружающим в кризисной ситуации)

Время: 20–25 минут.

Описание упражнения:

В качестве вводной части к упражнению ведущий рассказывает участникам историю.

В 60-70 годы один бизнесмен дал объявление в газете о поиске секретарши. В назначенный день несколько девушек пришли на собеседование в офис и ожидали собеседования в холле. Помощница сказала подождать, прошло несколько минут. В какой-то момент помощница несла стопку документации мимо ожидающих собеседования девушек и специально уронила несколько листов. Только одна девушка из всех встала и помогла их поднять. Потом вышел владелец компании, всех поблагодарил, и сказал этой девушке, что она принята на работу.

Ведущие спрашивают участников, как им кажется, почему бизнесмен принял такое решение? Ведущие выслушивают ответы, и подводят итог. В данной ситуации человек искал себе работника, который будет готов помогать, делать это незамедлительно и без дополнительных просьб.

Ведущий сообщает участникам, что им сейчас предстоит выполнить упражнение, связанное с навыками эмпатии и готовности прийти на помощь.

Ведущий просит поднять руки трёх участников, которые готовы попробовать себя в качестве помощников, внимательных к другим людям. Выбранные участники на некоторое время выходят из помещения со вторым ведущим. Нескольким (6-9 участникам) из оставшихся участников ведущий раздаёт карточки с описанием различных кризисных ситуаций (используем карточки из упражнения «Жизненные ситуации»). Задача участников - разыграть по ролям представленную ситуацию, как можно точнее передавая чувства и переживания людей в подобной ситуации. Когда участники готовы, ведущий зовёт помощников, которые выходили из помещения. Теперь их задача - найти среди всех

участников тех, кому необходима помощь. Участники начинают разыгрывать ситуации, описанные в карточках. Задача помощников, не задавая вопросы, определить, кому необходима помощь и какая помощь может им понадобиться. Упражнение завершается, когда все участники, которым необходима помощь, найдены.

Ведущий проводит рефлексию, задавая следующие вопросы:

1. Как вы поняли, что участнику необходима помощь?
2. Хотели ли вы им помочь и как бы вы ему помогли?
3. Что вы чувствовали при этом?

3. Завершение занятия, подведение итогов, рефлексия

Время проведения: 5–10 минут.

Ведущие кратко подводят итоги встречи и проводят завершающий круг, на котором участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

- Что было самым полезным или интересным сегодня?
- С каким настроением я заканчиваю занятие?

При необходимости ведущие могут выбрать другие вопросы для завершения занятия.

Занятие 5

Подведение итогов

Цель занятия: подведение итогов, закрепление пройденного материала.

1. Приветствие и актуализация знаний, создание благоприятного социально-психологического климата в группе.

Упражнение «Круг приветствия»

Цель: диагностика актуального эмоционального состояния участников.

Время: 7–10 минут

Описание упражнения: ведущие предлагают участникам по очереди оценить по 10-балльной шкале:

- Настроение сейчас
- Как прошли дни после предыдущего тренинга

Игра «Столик в ресторане»

Цель: создание благоприятного социально-психологического климата в группе, позитивной мотивации участников.

Время: 15–20 минут.

Описание игры:

Ведущие объединяют участников в пары по определённому признаку (можно сыграть в игру «Человек к человеку», см. Занятие 1). Задача пары - выполнить задание, которое задаёт ведущий, после выполнения задания участники объединяются в пары по другому признаку, ведущий дает новое задание для пары и т.д.

После 1–2 раундов ведущие объединяют участников в группы по 4 человека и дают новое задание получившимся командам.

Далее ведущие объединяют участников в команды по 8 человек, затем по 16 человек и, наконец, всех вместе.

Список заданий:

- Поделиться, какой самый крутой подарок ты когда-либо получал? (работа в паре);
- Договорится без голоса о встрече: выбрать место, день, время встречи. (работа в паре);
- Какую бы книгу или фильм вы порекомендовали бы кому-нибудь, кто на 5 лет младше вас? (работа в «четвёрке»);
- Составить список 8 вещей, которые вы возьмете на необитаемый остров (работа в «восьмёрке»);
- Построиться в одну линию по дате рождения (сначала те, кто родился в январе, затем – в феврале, и т. д.) без слов (работа всей группой).

Рефлексия. Ведущие задают участникам следующие вопросы:

- На что направлено упражнение, какие навыки вы развиваете?
- Зачем нужен навык межличностного взаимодействия в жизни?

2. Основная часть

Интерактивная лекция “Повторение пройденного”

Цель: закрепление и актуализация пройденного материала.

Время: 15–20 минут

Краткое описание лекции:

Ведущие совместно с участниками вспоминают все прошедшие темы занятий:

1) Первое занятие было посвящено знакомству участников группы. Также мы делали упражнение “Жизненные ситуации” и знакомились с ресурсами, куда можно обратиться за помощью в трудных ситуациях. Давайте ненадолго вернемся к этой теме.

Ведущие еще раз показывают слайд с телефонами и кратко напоминают о них. Участники могут сфотографировать телефоны.

2) Второе занятие было посвящено теме эмоций, эмоциональной саморегуляции, обсуждались разные способы эмоционального реагирования. Еще одна тема этой встречи – важность соблюдения баланса в физическом состоянии для эмоционального благополучия.

3) На третьем занятии мы говорили про критическое мышление и навыки осознанности, тренировали их в упражнениях «2 ответа» (где вы отвечали на вопросы) и «Дотронься до...», упражнениях «Сокровище» и «Где перекрёсток?».

4) Тема четвертой встречи – кризисные навыки. Мы обсуждали, как можно распознать кризисные ситуации. Говорили о комплексе навыков с аббревиатурой ТРУД, которые могут помочь совладать с трудными ситуациями, а также об умении оказывать помощь другим.

5) И, наконец, наша сегодняшняя встреча посвящена повторению того, что мы обсуждали на предыдущих занятиях. Далее предлагаем участникам тренинга пройти тест № 1 (Приложение 8), чтобы оценить уровень освоения пройденного материала.

Опросник по итогам проведения занятий

3. Завершение занятия, подведение итогов, рефлексия

Время проведения: 5–10 минут.

Ведущие кратко подводят итоги встречи и проводят завершающий круг, на котором участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

- Что больше всего запомнилось от наших занятий?
- Какое занятие показалось самым полезным?

При необходимости ведущие могут выбрать другие вопросы для завершения занятия.

Интерактивная лекция «Эмоции»

Что такое эмоции?

Для описания нашего эмоционального состояния существует несколько терминов: эмоции, чувства, настроение. Давайте разберемся, чем они отличаются друг от друга. В большом психологическом словаре есть следующие определения этих понятий.

Эмоции — особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

Другими словами, это - достаточно краткосрочные переживания про что-то, показывающие наше отношение к этому.

Чувства — устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами; высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях.

Другими словами, это - более устойчивое отношение к чему-то. Чувства более продолжительные и комплексные. Одно чувство может включать в себя несколько эмоций.

Настроение — одна из форм эмоциональной жизни человека. Настроение называется более или менее устойчивое, продолжительное, без определенной интенции эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение некоторого времени все его переживания.

Другими словами, это - более–менее продолжительное общее эмоциональное состояние.

Представьте мир без эмоций. Когда мы встаем, видим, что внезапно серость неба и дождь сменились солнечной погодой, но мы ничего не чувствуем. Когда по какому-то

предмету, с которым было сложно, одни пятерки и четверки, но мы ничего не чувствуем. Эмоции как будто раскрашивают нашу жизнь, делают ее живее.

Сегодня мы будем более подробно говорить именно об эмоциях и о способах эмоциональной саморегуляции. Это - очень важная тема, так как нередко под влиянием эмоций люди совершают необдуманные поступки.

Какие эмоции вы знаете? (участники отвечают)

По Плутчику существует 8 базовых эмоций: гнев, страх, печаль, радость, отвращение, удивление, предвкушение, доверие. Все эти эмоции соединяются в биполярные пары: гнев–страх, печаль–радость, отвращение–удивление, предвкушение–доверие.

Все вы, скорее всего, слышали про психологию эмоций Пола Экмана. Пол Экман исследовал эмоции в разных культурах (в том числе среди аборигенов), и пришел к выводу, прославившему его: что люди всех культур испытывают и могут распознать в других людях одинаковые эмоции. Он выделил следующие универсальные, или базовые, эмоции: удивление, страх, отвращение, гнев, радость, печаль, презрение. Пол Экман различает эти эмоции с помощью микровыражений мимики – выражению глаз, нахмуренность\поднятость бровей и т.п.

Давайте поговорим, какие есть функции у эмоций. Как вы думаете, зачем нужны эмоции? (участники отвечают). У эмоций есть несколько основных функций:

Функция	Расшифровка
Оценочная	Эмоции выступают “сигналом” нашего отношения к чему-либо и позволяют оценить значимость явления и объекта для нас.
Сигнальная	Эмоции сигнализируют о состоянии наших потребностей.
Побудительная	Эмоции побуждают нас к действиям.
Экспрессивная	Эмоции позволяют устанавливать контакт с другими людьми и воздействовать на них.
Активирующая	Эмоции влияют на наш организм, деятельность нервной системы, влияют на темп и ритм нашей деятельности.
Регулирующая	Эмоции влияют на мотивацию, дают разную субъективную окраску происходящему.

Защитная	Эмоции предупреждают об опасности, позволяют подготовиться к защите от неё, продумать действия.
-----------------	---

Теперь давайте поговорим о мифах об эмоциях, которые существуют в нашем обществе. Я буду произносить высказывание об эмоциях, желающие могут сказать, согласны ли они с этим высказыванием и обосновать свою позицию.

Мифы об эмоциях:

- Эмоции невозможно контролировать;
- Эмоции нельзя выразить словами;
- Эмоции бывают хорошие и плохие;
- Эмоции – то же самое, что и чувства;
- Эмоции всегда возникают как реакция на внешние события;
- Нужно обязательно давать эмоциям выход, даже если это причинит кому-то вред;
- Все эмоции врождённые;
- Не стоит доверять эмоциям и чувствам.

Квиз «Эмоции»

Ссылка на квиз: <https://myquiz.ru/q/e805843f-a76f-4369-8b9f-8e926a11eb89>

Серым цветом выделены ячейки с верными ответами.

№	Вопрос	Ответы
1	Что из списка не относится к тому, что делают для нас эмоции?	Эмоции готовят нас к какой-то активности
		Эмоции помогают понять, как мы относимся к ситуации
		Эмоции помогают нам сопереживать другим
		Эмоции – фон для нашей жизни
2	Чем чувства отличаются от эмоций? Выберите два варианта ответа	Это - одно и то же
		Чувства включают в себя много разных эмоций
		Чувства – это те же эмоции, но более сильные
		Чувства более длительные и переживания в них разнообразнее
3	Определите, о чём пишет автор: “Я посмотрел в окно, и вся эта серость как будто была про меня сейчас и моё состояние...”	О своём настроении
		О своих эмоциях
		О пейзаже за окном
		О своих чувствах

4	А что нам в первую очередь поможет понять, что испытывает человек?	Жестикуляция
		Поза
		Мимика
		Тон
		Всё вместе
5	Какая эмоция помогает нам учиться?	Задумчивость
		Жизнелюбие
		Любопытство
		Вдохновение
6	Какой существует мимический признак искренней улыбки?	Человек улыбается открыто, показывая зубы
		Видны мимические морщинки вокруг рта и ямочки на щеках
		Видны мимические морщинки в уголках глаз
		Человек слегка прищуривается
7	Отгадайте эмоцию на картинке 	Гнев
		Презрение
		Удивление
		Страх
8	Отгадайте эмоцию на картинке 	Печаль
		Страх
		Удивление
		Отвращение

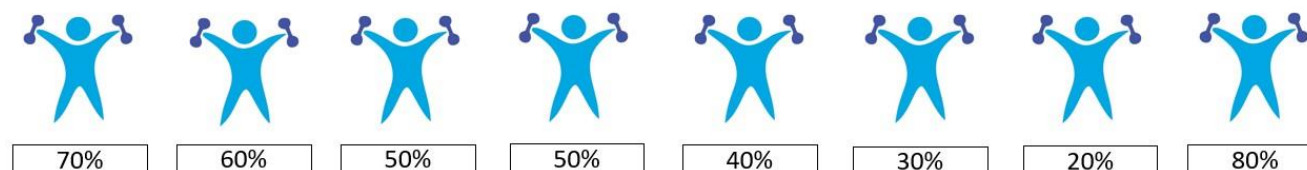
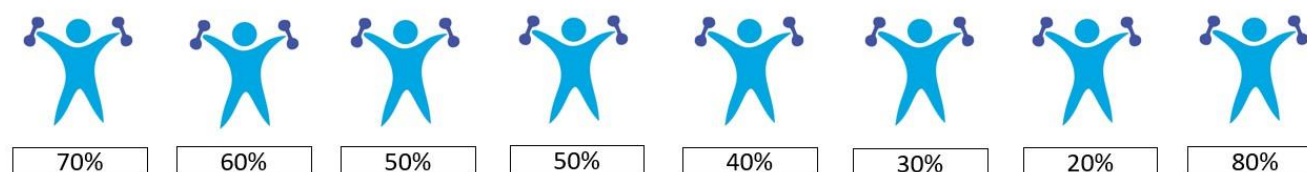
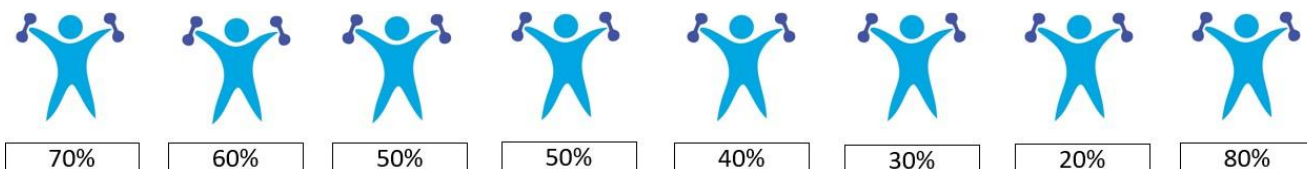
9	Отгадайте эмоцию на картинке 	Презрение
		Удивление
		Страх
		Гнев
10	Отгадайте эмоцию на картинке 	Гнев
		Презрение
		Отвращение
		Страх
11	Отгадайте эмоцию на картинке 	Радость
		Удивление
		Восторг
		Злорадство
12	Отгадайте эмоцию на картинке 	Удивление
		Страх
		Презрение
		Печаль

13	Аня отлично ладила с подругами в своей школе, была популярной в классе, хорошо училась, очень любила свой родной город. Но из-за того, что ее мама сменила работу, им пришлось переехать в другой город. Что испытала Аня?	Грусть и тревога
		Радость и удивление
		Отвращение и презрение
		Страх и гнев
14	Женщина сердилась, а позднее почувствовала себя виноватой. Из-за чего это могло случиться?	Она потеряла номер друга, который был ей очень близок
		Она сердилась на свою подругу, которая, как потом оказалось, не сделала ей ничего обидного
		Она была сердита на человека, распространяющего о ней сплетни, а потом узнала, что эти сплетни распространяют о ней все вокруг
		Она потеряла любимый блокнот со стихами
15	Человек любил своего друга, а потом стал его презирать. Из-за чего это могло случиться?	Его друг сказал, что переезжает в другой город
		Его друг потерял дорогой и редкий комикс, который он дал ему почитать
		Его друг получил оценку за экзамен, которую не заслужил
		Его друг обманул его

Рекомендуемые параметры для упражнения «Баланс»

Параметр	Здоровье тела	Физическая активность	Отдых (сон)	Приемы пищи
Оптимальное значение	80-100%	40-80 мин	7-9 часов	3-5 шт
Обозначение				

Карточки для упражнения «Баланс»





6 часов



3 часа



7 часов



5 часов



2 часа



5 часов



4 часа



6 часов



3 часа



7 часов



5 часов



2 часа



5 часов



4 часа



6 часов



3 часа



7 часов



5 часов



2 часа



5 часов



4 часа



3 еды



3 еды



2 еды



2 еды



2 еды



1 еды



1 еда



3 еды



3 еды



2 еды



2 еды



2 еды



1 еды



1 еда



3 еды



3 еды



2 еды



2 еды



2 еды



1 еды



1 еда



3 еды



3 еды



2 еды



2 еды



2 еды



1 еды



1 еда

Интерактивная лекция «Навыки осознанности»

Слышали ли вы слово “осознанность”? Как вы понимаете это слово, что это такое? (вопрос участникам).

Осознанность - это:

- Внимание, сознательно направленное на существующий в настоящий момент положение вещей.
- Способность отслеживать свои ощущения в текущем моменте.
- Принятие ситуации, исключая любые домыслы, фантазии, оценки.

Осознанность – это наша способность не блуждать в настоящем или прошлом своими мыслями, а быть в настоящем моменте, обращать внимание на наши эмоции, наше физическое состояние, наши переживания в этом настоящем моменте. Осознанность происходит из Восточных и Западных духовных практик. Осознанность часто связывают с медитацией, которая и правда эффективно позволяет нам добиться осознанного состояния, но в реальной жизни достаточно овладения навыком нахождения «здесь и сейчас».

Что же это значит?

Важно быть осознанным в повседневной жизни. Например, когда вы прогуливаетесь, вы можете прогуливаться по-разному:

- застряв в своих мыслях, из-за чего вам сложно замечать, что происходит вокруг, вы погружены в свои мысли, переживания, которые могут быть тревожными или стрессовыми;
- сосредоточиться на процессе ходьбы – переключиться в «режим делания», когда вы избегаете зрительных контактов и четко фокусируете взгляд только перед собой, думая о том, куда вы хотите попасть.

- использовать это осознанный способ, когда вы открываете свой ум навстречу окружающему миру, замечаете, как листья мягко падают на тротуар, замечаете стиль зданий, цвет деревьев, рядом с которыми проходите, ощущаете подошвой ног тротуар или землю. Это похоже на то, что вы полностью присутствуете в настоящем моменте, обращаете внимание на то, что происходит здесь и сейчас.

Этот способ кажется простым, но он самый трудный из всех трех. Большинство людей привыкли проводить большую часть своей жизни в своей голове. Но этот способ поможет вам соединиться с позитивными переживаниями настоящего момента, которые мы так часто упускаем, «закапываясь» в свои мысли.

Навык осознанности начинается с умения жить «здесь и сейчас». Этому можно учиться. Например, когда вы будете пить чай или какао, обратите внимание на то, какого он цвета, как он выглядит, как движется в чашке, когда вы его пьете, как он пахнет, как ощущается во рту, на разные вкусы, которыми вы наслаждаетесь. Сосредоточьте все свое внимание на настоящем и на своем переживании процесса употребления любимого напитка.

Если ваш ум блуждает, просто возвращайтесь к этим анализаторам: обонянию, зрению, слуху, тактильности, вкусовым ощущениям. Не боритесь со своим умом, не пытайтесь убежать от того, на что вы смотрите. Можете наблюдать не только за пятью чувствами, но и за мыслями.

Также можно описывать ощущения словами: например, я держу сейчас в руках... Описывайте факты, не добавляя к ним умозаключений.

Также можно погрузиться в момент – как с кружкой напитка. Сделайте то, что вы делаете сейчас, своим единственным занятием, погрузитесь в этот момент. Обращайте внимание лишь на то, что вы делаете, сделав это самым важным делом для вас в настоящий момент.

Важно:

- делать одно дело за раз;
- избегать оценочных суждений (они могут помешать адекватно и осознанно отнестись к тому, что происходит).

Важные преимущества осознанности:

- Вы учитесь обращать внимание на свои мысли, эмоции и ощущения здесь и сейчас и видеть их неискаженными, такими, какие они есть.
- Вы учитесь делать шаг назад и замечать текущую ситуацию, наблюдать за своими мыслями и эмоциями и выбирать мудрый план действий;

- Вместо того, чтобы избегать эмоций, вы можете делать шаг назад и замечать их, переживать, а потом решать, что с ними делать (=лучше их контролировать);

- Вы учитесь избавляться от беспокойства, навязчивых мыслей;

- Вы живете более богатой, полноценной жизнью;

- Вы более остро ощущаете позитивные переживания;

- Вы учитесь больше присутствовать в общении с другими людьми;

- Вы понимаете себя лучше и яснее.

Лекция «Кризисные навыки»

Время от времени каждый человек испытывает стресс. Стресс встречается нам в разных ситуациях, но сейчас мы поговорим о так называемых кризисных состояниях, возникающих в сложных жизненных ситуациях (буллинг, конфликты со сверстниками, проблемы в отношениях с родителями – это одни из немногих вариантов таких ситуаций). В отдельных случаях в таких состояниях необходимо обратиться за помощью к специалистам, когда

1. Количество негативных эмоций (злость, грусть, гнев, раздражение, тревога) значительно увеличилось и их переживание стало более длительным.
2. То, что раньше приносило радость, больше не приносит этой радости.
3. Стало сложнее концентрировать внимание на учебе и другой деятельности.
4. Нарушился сон: появилась бессонница, либо, наоборот, потребность во сне резко возросла без видимых причин.
5. Нарушилось пищевое поведение: стал есть больше, чем обычно, либо, наоборот, пропал аппетит.
6. Такое состояние длится дольше двух недель.

Кризисные состояния переживать бывает сложно, как правило, многие люди выбирают путь игнорирования возникших проблем, они пытаются не обращать внимания на это, таким образом еще больше усугубляя свое состояние. Но есть и другие способы справиться с тревогой, и они могут помочь почувствовать себя лучше прямо сейчас и имеют долгосрочный эффект. Это то, что делают навыки стрессоустойчивости.

Кризисы являются частью жизни, и их можно переживать по-разному. Справиться с ними и стрессом, который они вызывают, помогает стрессоустойчивость. Существуют два типа стрессоустойчивости. Первый тип – это кризисные навыки выживания, когда мы

умеем переживать кризисную ситуацию, не ухудшая ее, пока не можем с ней что-то сделать. Второй тип – навыки принятия реальности, когда мы принимаем ситуацию как она есть (противоядие от эмоционального избегания, не сдаваться, а принять все переживания и т.п.). Принятие не избавляет нас от эмоциональных переживаний, но делает их менее болезненными.

Мы поговорим про первый тип. Про кризисные навыки, которые помогают вам пережить кризис или эмоциональный шторм.

Сейчас мы будем говорить с вами о кризисных навыках для выживания, которые позволяют нам справиться даже с самыми сложными ситуациями в наших жизнях. Знакомясь с новыми навыками, вы должны быть наблюдательным, уделять пристальное внимание всему, что делаете, и, возможно, даже описывать шаги, которые предпринимаете при их применении. Таким образом, осознанность похожа на фундамент здания, поверх которого вы надстраиваете разные навыки, позволяющие вам справляться с происходящими сложными ситуациями. Когда дело касается тревожных состояний, практика осознанности имеет решающее значение.

Некоторые из наиболее фундаментальных методов преодоления подавляющего дистресса — это **самоуспокоение и расслабление**. Пожалуй, самым трудным из того, что приходится терпеть, переживая тревогу и другие эмоции, являются сопровождающие их физиологические ощущения: учащение пульса, мышечное напряжение, бабочки в животе, покраснение лица, бросание в жар или в холод и другие подобные переживания. Эти стратегии (расслабления) не могут устранить тревогу или другие эмоции, но смогут сделать их менее интенсивными и помочь вам добраться до точки, когда вы сможете думать и принимать эффективные решения о том, как справиться со своими проблемами.

Другой способ справиться с подавляющим дистрессом - **отвлечь себя**, хотя бы временно. Отвлечение включает в себя все, что на время отвлекает от того, что расстраивает. Мы уже говорили подробно о проблемах избегания, и на первый взгляд, может показаться, что отвлечение является еще одним способом избегания проблем. Если вы так думаете, то вы правы. Однако важный момент здесь состоит в том, что исследования показали: отвлечение является эффективным способом справиться с эмоциональным стрессом, но вы должны отвлекать себя временно, а не всю свою жизнь. Еще один очень важный момент, чтобы отвлечение работало, вы должны делать это осознанно. Обращайте пристальное внимание и полностью погружайтесь в любую деятельность, которую используете, чтобы отвлечь себя. Если вы применяете отвлекающие действия, но все время

думаете о своих проблемах, это не сработает. Отвлечение может включать в себя любую другую деятельность, на которой вы можете временно сосредоточиться.

Дополнительные навыки:

1. Понимать, когда необходимо обратиться за помощью (признаки перечислены выше).
2. Возможность оказать помощь, если необходимо (заметить, что кому-то плохо, поговорить с ним, применив навыки активного эмпатического слушания).