**Занятие 3.**

**Навык осознанности и критическое мышление**

**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**: 2 минуты

**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**: 3 минуты

**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.

1. **Основная часть**

***Интерактивная лекция «Навыки осознанности» (****Приложения 1и 2****)***

**Цель:** знакомство участников с понятием осознанности.

**Время:** 10 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 «Придирчивый слушатель»***

**Цель:** Упражнение применяется в тренинге после мини-лекции про «Навыки осознанности» для того, чтобы стимулировать критическое мышление участников и их способность оперировать полученным материалом.

**Необходимые материалы:** клейкие листочки (стикеры)  
**Время:** 15 минут

**Описание:** Участники делятся на мини-группы по 4–6 человек, каждая группа получает набор листочков (стикеров).Ведущий просит каждую группу придумать максимально «каверзные» вопросы по материалу мини-лекции. Ведущий может предложить группе примеры вопросов:

Вот вы говорите, что… — А что, если?

А неужели не бывает, так что…?

А вот я слышал, что…?

Каждый вопрос разборчиво записывается на отдельном листочке (стикере).

В случае, если классу сложно придумать вопросы по итогам мини-лекции, ведущий может упростить задачу и попросить придумать вопросы на любую другую тематику.

Группам дается 5 минут на подготовку и запись вопросов (не более 5), после чего листочки (стикеры) с вопросами передаются соседней группе. Соседняя группа должна в течение 5 минут придумать ответы на эти вопросы.

Далее один представитель от каждой группы зачитывает полученные вопросы и свои ответы. Если команда не смогла придумать ответ, его дает ведущий. Также ведущий может дополнять и расширять ответы участников.

***Упражнение «Дотронься до …»***

**Цель:** развитие навыков осознанности

**Время:** 10 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

1. **Завершение занятия, подведение итогов, рефлексия**

Время проведения: 5 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.