**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: "Эмоциональный барометр"***

**Цель:** Диагностика актуального эмоционального состояния участников.

**Время:** 5 минут

**Описание:**

Подготовка: Ведущий объясняет участникам, что они будут оценивать свое текущее эмоциональное состояние и общее самочувствие.

Шкала: Ведущий предлагает использовать в шкалу (например, от 1 до 10)

Оценка настроения:

Участники по очереди называют свое текущее настроение и оценивают его по 10-балльной шкале.

Ведущий может задавать дополнительные вопросы для уточнения: "Что повлияло на ваше настроение сегодня?" или "Что могло бы улучшить ваше состояние?".

Оценка прошедших дней:

Затем участники оценивают, как прошли дни после предыдущего тренинга, также по 10-балльной шкале.

Ведущий может предложить участникам поделиться одним положительным моментом и одной трудностью за это время.

***Игра: "Передай привет"***

**Цель:** Развитие навыков общения, укрепление командного духа и создание позитивной атмосферы в группе.

**Время:** 5 минут

**Описание**

Подготовка:

Участники становятся в круг, чтобы все могли видеть друг друга.

Начало игры:

Один из участников (например, ведущий) начинает игру, "передавая привет" другому участнику. Для этого он хлопает в ладоши и называет имя выбранного человека.

Пример: "Привет, Анна!" (хлопок в ладоши).

Передача привета:

Участник, получивший привет, должен быстро передать его дальше. Он хлопает в ладоши и называет имя следующего участника.

Пример: "Привет, Иван!" (хлопок в ладоши).

Завершение игры:

Игра продолжается до тех пор, пока все участники не получат и не передадут привет.

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: "Сканирование тела"***

**Цель**: Развитие осознанности и расслабление через внимательное наблюдение за ощущениями в теле.

**Время:** 8 минут

**Описание**

Подготовка :участники садятся в удобное положение, закрывают глаза и расслабляются.

Ведущий объясняет, что цель упражнения — сосредоточиться на различных частях тела, чтобы заземлиться в настоящем моменте и снизить уровень стресса.

Практика упражнения:

Участники последовательно обращают внимание на различные части тела, начиная с головы и заканчивая пальцами ног:

Голова и лицо:

"Сосредоточьтесь на ощущениях в голове и лице. Обратите внимание на напряжение или расслабление в этих областях."

Шея и плечи:

"Переместите внимание на шею и плечи. Почувствуйте, как они касаются поверхности или одежды."

Руки и кисти:

"Обратите внимание на ощущения в руках и кистях. Заметьте температуру и текстуру поверхности, к которой они прикасаются."

Грудь и живот:

"Сосредоточьтесь на дыхании, ощущая, как грудь и живот поднимаются и опускаются с каждым вдохом и выдохом."

Спина:

"Переместите внимание на спину. Почувствуйте поддержку поверхности за спиной"

Бёдра и ноги:

"Обратите внимание на ощущения в бёдрах и ногах. Почувствуйте ощущение в бёдрах и ногах от соприкосновения со стулом"

Ступни и пальцы ног:

"Наконец, сосредоточьтесь на ступнях и пальцах ног."

Завершение упражнения:

Ведущий предлагает участникам сделать несколько глубоких вдохов, постепенно возвращаясь к обычному состоянию.

Участники могут поделиться своими ощущениями:

Какие изменения вы заметили в своём теле после упражнения?

Какие части тела были наиболее расслаблены или напряжены?

***Упражнение: "Поезд осознанности"***

**Цель:** Развитие осознанности и концентрации через визуализацию и наблюдение за мыслями.

**Время:** 5 минут

**Описание**

Подготовка:

Участники садятся в удобное положение, закрывают глаза (по желанию) и расслабляются.

Ведущий объясняет, что цель упражнения — научиться наблюдать за своими мыслями, не вовлекаясь в них, используя метафору поезда.

Практика упражнения:

Шаг 1: Визуализация поезда

"Представьте себе поезд, который медленно движется по рельсам. Вы находитесь на платформе и наблюдаете за этим поездом."

"Каждый вагон этого поезда — это ваша мысль или эмоция. Они приходят и уходят, как вагоны проходят мимо вас."

Шаг 2: Наблюдение за мыслями

"Когда к вам приходит мысль или эмоция, представьте её в виде вагона. Позвольте ей пройти мимо вас, не садясь в вагон."

"Если вы заметили, что начинаете вовлекаться в мысль или эмоцию, выйдите из вагона и мягко вернитесь к роли наблюдателя на платформе."

Понаблюдайте за мыслями еще 2 минуты

Завершение упражнения:

Ведущий предлагает участникам сделать несколько глубоких вдохов и постепенно вернуться к обычному состоянию.

Участники могут поделиться своими ощущениями:

Как изменилось ваше восприятие мыслей после упражнения?

Какие мысли или эмоции были наиболее заметными?

**Упражнение: "Две правды и одна ложь"**

**Цель:** Развитие критического мышления, навыков анализа и умения различать правду и ложь через взаимодействие в парах.

**Время:** 9 минут

**Описание**

Подготовка:

Участники делятся на пары.

Ведущий объясняет правила игры и её цель — развить критическое мышление через анализ информации в формате диалога.

Правила игры:

Шаг 1: Подготовка утверждений

Каждый участник в паре должен подготовить три утверждения о себе. Два из них должны быть правдой, а одно — ложью.

Пример: "Я был в пяти странах", "Я умею играть на гитаре", "Я никогда не ел пиццу".

Шаг 2: Представление утверждений

По очереди каждый участник зачитывает свои три утверждения своему партнёру.

Партнёр должен внимательно слушать и анализировать каждое утверждение.

Шаг 3: Обсуждение и вопросы

Партнёр может задавать вопросы, чтобы получить больше информации и попытаться определить, какое из утверждений является ложью.

Важно задавать вопросы, которые помогут выявить несоответствия или подтвердить правдивость утверждений.

Шаг 4: Разоблачение лжи

После обсуждения партнёр делает предположение о том, какое утверждение является ложью.

Участник раскрывает, какое из его утверждений было ложным.

Участники меняются ролями.

Завершение упражнения:

Ведущий может собрать всех участников вместе для обсуждения:

Какие общие стратегии оказались полезными?

Какие моменты были самыми интересными или неожиданными?

**Завершение занятия, подведение итогов, рефлексия**

Время проведения: 3 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.