



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МГППУ

ФКЦ МГППУ



# НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

---



ВЕСНА, 2024

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Неделя психологии в образовательных организациях**

*Методические рекомендации*

Москва, 2024

УДК 159.9

ББК 88.6

Н 42

**Рецензенты:**

*М.В. Чумаков*, доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой «Психология» ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет» (ФГБОУ ВО «КГУ»); главный внештатный эксперт психолог системы образования Курганской области.

*Е.В. Есликова*, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии ГАОУ ДПО «Ленинградский областной институт развития образования» (ГАОУ ДПО «ЛОИРО»); главный внештатный педагог психолог Ленинградской области.

**Н 42** Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / [коллектив авторов; под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина]; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. — Москва: МГППУ, 2024. — 256 с.

**ISBN 978-5-94051-329-2**

Неделя психологии в образовательной организации способствует созданию условий для включения участников образовательных отношений – обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников – в психолого-педагогические мероприятия, способствующие развитию навыков жизнестойкости, совершенствованию навыков общения, дружелюбия. Особое место в рамках данной Недели психологии отводится развитию представлений о мире профессий, профессионального самоопределения обучающихся.

Предлагаемое издание методических рекомендаций содержит перечень актуальных методических разработок, которые адаптированы для проведения в дошкольных образовательных организациях, общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях.

Методические рекомендации будут полезны руководителям общеобразовательных организаций, их заместителям, педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям и другим педагогическим работникам, участвующим в организации Недели психологии.

© Коллектив авторов, 2024  
© ФГБОУ ВО «Московский  
государственный психолого-  
педагогический университет»,  
2024

Под общей редакцией Ларисы Павловны Фальковской, кандидата психологических наук, директора Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства просвещения Российской Федерации.

Научный редактор – Ульянина Ольга Александровна, доктор психологических наук, член-корреспондент РАО, руководитель Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФКЦ МГППУ).

*Авторский коллектив:*

Юрчук О.Л. – к. психол. н., заместитель руководителя ФКЦ МГППУ;

Тукфеева Ю.В. – к. пед. н., начальник отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования;

Никифорова Е.А. – начальник отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Хазимуллин О.М. – начальник отдела цифровой трансформации психологической службы в системе образования ФКЦ МГППУ;

Вершинкина Е.В. – и.о. заведующего сектором дистанционного консультирования «Детский телефон доверия»; педагог-психолог сектора дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Аганина М.О. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Волнухина А.К. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Гусева Е.С. – аналитик отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования ФКЦ МГППУ;

Курбанова В.В. – специалист по учебно-методической работе отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования ФКЦ МГППУ;

Макеева Н.Ю. – ведущий аналитик отдела цифровой трансформации психологической службы в системе образования ФКЦ МГППУ;

Онкамо Я.А. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Панич О.Е. – к. психол. н., ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Петричук И.Л. – психолог сектора дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Родионова Е.П. – психолог сектора дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Рыжова И.Д. – педагог-психолог отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования ФКЦ МГППУ;

Тараненко О.А. – ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Трофимова А.П. – аналитик отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования ФКЦ МГППУ;

Филатова Н.Н. – ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ.

## Оглавление

Введение .....	4
Общие положения подготовки и проведения Недели психологии .....	5
Перечень методических разработок для проведения мероприятий Недели психологии .....	14
Обучающиеся по программе дошкольного образования, возраст 4-6 лет .....	15
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости .....	15
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия .....	20
Блок 3. Формирование представлений о видах профессиональной деятельности .....	29
Обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы), возраст: 6-10 лет .....	36
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости .....	36
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия .....	41
Блок 3. Расширение представлений о видах профессиональной деятельности ...	50
Обучающиеся по программе среднего общего образования (5-8 классы), возраст: 11-14 лет .....	56
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости .....	56
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия .....	68
Блок 3. Развитие профессионального самоопределения .....	76
Обучающиеся по программе основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет .....	96
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости .....	96
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия .....	100
Блок 3. Развитие профессионального самоопределения .....	103

Обучающиеся по программе среднего профессионального образования (обучающиеся профессиональных образовательных организаций), возраст: 16-20 лет.....	116
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости .....	116
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия .....	122
Блок 3. Развитие профессионального самоопределения .....	129
Банк упражнений для проведения занятий с педагогами образовательных организаций.....	136
Банк упражнений для проведения занятий с родителями (законными представителями) обучающихся дошкольных образовательных организаций.....	181
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости .....	181
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия.....	184
Блок 3. Профориентационная работа .....	200
Банк упражнений для проведения занятий с родителями (законными представителями) обучающихся общеобразовательных организаций.....	201
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия.....	201
Блок 3. Профориентационная работа .....	215
Банк упражнений и занятий с родителями (законными представителями) обучающихся профессиональных образовательных организаций .....	221
Блок 3. Профориентационная работа.....	221
Заключение.....	225
Список рекомендуемой литературы.....	226
Приложения .....	233

## Введение

Неделя психологии в образовательных организациях входит в ряд знаковых событий, консолидирующих всех участников образовательных отношений. Событие, объединяющее взрослых и детей, создает условия для межвозрастной трансляции позитивных ценностных установок и развития конструктивного отношения к собственному будущему и жизни общества в целом.

Единые ценностные подходы к вопросам воспитания и образования детей и молодежи, а также к вопросам сохранения национальной и гражданской идентичности основываются на положениях Указа Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года», необходимость формирования стрессоустойчивости у детей и подростков средствами Недели психологии заложена в пункте 113 плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р

В современном мире, насыщенном разнообразными, быстро меняющимися социальными событиями, очень важны умения гибко пользоваться личностными ресурсами, видеть различные стороны межличностных отношений и выбирать безопасные способы преодоления возникающих противоречий. В этой связи каждая Неделя психологии посвящена какой-либо тематике, выбор которой обусловлен актуальными запросами общества. В настоящих методических рекомендациях по проведению Недели психологии предлагаются сценарии мероприятий, направленных на развитие навыков жизнестойкости, совершенствование коммуникативной гибкости, ориентацию в профессиональном мире и развитие самоопределения, в том числе профессионального.

Проориентационные занятия, включенные в мероприятия Недели психологии, учитывают возрастные особенности обучающихся и позволяют в игровой, тренинговой и диалоговой форме обратить внимание обучающихся на актуальные вопросы профильного и профессионального выбора, планирования своего будущего.

Необходимым элементом выстраиваемого в эти дни общения, является межвозрастная коммуникация, ориентированная на познание мира человеческих отношений, социальных и профессиональных правил. Важным фактором выступает и направленность мероприятий на развитие самопознания и саморегуляции обучающихся самого разного возраста. Предлагаемые материалы продолжают начатый в 2022 году цикл методических рекомендаций, подготовленных Минпросвещения России и Федеральным координационным центром по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

### **Общие положения подготовки и проведения Недели психологии**

Пространство, создаваемое в образовательной организации в рамках Недели психологии, открывает широкие возможности для организации совместной деятельности участников образовательных отношений – обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и администрации образовательной организации. Целью Недели психологии является создание условий для формирования и обеспечения психологической безопасности образовательной среды, а также обеспечения защиты участников образовательных отношений от угроз (в том числе препятствующих благополучию их психического здоровья), установления и поддержания благоприятного психологического климата, чувства психологического благополучия.

В рамках мероприятий Недели психологии решаются следующие задачи:

- создание условий для формирования психологически безопасной образовательной среды;
- совершенствование психологической компетентности педагогических работников и представителей администрации образовательной организации, обучающихся, их родителей (законных представителей);
- развитие жизнестойкости, актуализация личностных ресурсов участников образовательных отношений;

- создание условий, способствующих формированию и сохранению устойчивых дружеских отношений в учебном и профессиональном коллективах на основе принятия и взаимоуважения, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;

- активизация процессов личностного и профессионального самоопределения обучающихся;

- актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о психологической науке, в том числе ее практическом применении в жизни человека и общества;

- актуализация знаний обучающихся и их родителей (законных представителей) о возможностях и деятельности психологической службы образовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога в ходе организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и воспитательной работы.

Весенняя неделя психологии в 2024 году предполагает такие направления, как:

- развитие навыков жизнестойкости (в том числе освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных), анализа актуального эмоционального состояния; актуализация личностных ресурсов;

- совершенствование навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;

- развитие профессионального самоопределения на основе личностного, ролевого моделирование ситуаций выбора, повышение осведомленности о мире профессий и профессиональных ролях (в том числе повышение осведомленности обучающихся об открытии психолого-педагогических классов и возможностях поступления на программы подготовки педагогов-психологов).

В настоящих методических рекомендациях представлены сценарии мероприятий согласно тематическим направлениям и задачами Недели психологии, а также в соответствии с уровнем образования. Кроме того, при разработке сценариев мероприятий для обучающихся дошкольной образовательной организации учтен возраст детей, для обучающихся общеобразовательной организации учтен класс обучения.

Вместе с тем, в соответствии с принципом вариативности, перечень мероприятий может быть дополнен с учетом потребностей и задач образовательной организации. Так, педагог-психолог образовательной организации при формировании тематического плана Недели психологии может предусмотреть два блока мероприятий: первый – содержащий предлагаемые настоящими методическими рекомендациями мероприятия, второй – дополнительные мероприятия, разработанные в соответствии с локальными запросами и потребностями в психолого-педагогическом сопровождении участников образовательных отношений образовательной организации.

При планировании проведения в образовательной организации Недели психологии рекомендуется предусмотреть следующие этапы:

- 1) подготовительный этап – разработка и утверждение локальных нормативных актов о проведении Недели психологии в образовательной организации, а также тематического плана мероприятий; проведение информационной кампании среди всех участников образовательных отношений с использованием возможностей образовательной организации (размещение анонса и плана мероприятий на информационных стендах, в том числе рядом с кабинетом педагога-психолога, а также на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть Интернет) и странице образовательной организации в социальных сетях; в местах наиболее активного посещения участниками образовательных отношений), подготовка необходимого раздаточного материала, элементов оформления локаций проведения мероприятий в рамках акции; подготовительный этап целесообразно провести за 14-30 дней до начала основных мероприятий Недели психологии;

2) основной этап – проведение запланированных мероприятий Недели психологии в соответствии с утвержденным тематическим планом;

3) этап обратной связи – подведение итогов мероприятий, проведенных на основном этапе Недели психологии; планирование профилактических, коррекционных (при необходимости) занятий, актуальность которых могла быть определена в ходе проведения основного этапа; оформление отчетной документации; рекомендуется предусмотреть получение от участников образовательных отношений обратной связи об актуальности (значимости, востребованности) реализованных мероприятий, о потребности в иных тематических направлениях; целесообразно проведение этого этапа в течение недели после окончания основного.

В рамках Недели психологии могут быть реализованы различные формы работы, в том числе представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Формы работы, реализуемые в рамках Недели психологии

№ п/п	Название	Описание
1.	Классный час	Одна из форм взаимодействия обучающихся и классного руководителя, в том числе с участием педагога-психолога образовательной организации, иного эксперта в области психологического знания, соответствующего теме классного часа. В рамках классного часа может быть организовано обсуждение представленного материала с обучающимися, использование элементов других форм работы, например, тренингового или игрового занятия.
2.	Проектная конференция	Специально организованное образовательное событие, включающее в себя просветительские и обучающие мероприятия, позволяющие развивать навыки критического мышления, любознательность, изучать специальные области знания. В рамках Недели психологии могут решаться задачи подготовки и презентации проектных исследований обучающихся, посвященных различным областям психологической науки (анализ доступных науке сведений об известном психологическом феномене, определение проблемных вопросов, требующих дальнейшего изучения, сравнение различных психологических школ и др.); защита проектов может быть реализована в рамках научно-практической конференции обучающихся с участием авторов, педагогических работников и представителей администрации образовательной организации, а также приглашенных гостей (сотрудников образовательных организаций высшего образования, осуществляющих подготовку

		педагогов-психологов, из числа профессорско-преподавательского состава предметных кафедр, специалистов центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, научных сотрудников и экспертов, представителей организаций социальной защиты населения, медицинских организаций, правоохранительных органов, общественных объединений, молодежных объединений).
3.	Круглый стол	Форма организации научно-практической дискуссии, посвященной выбранному аспекту психологического знания с участием обучающихся, представителей из числа родителей (законных представителей), педагогических работников.
4.	Мастер-класс	Демонстрационное занятие, направленное на освоение различных навыков и приемов психологической направленности в специально организованном безопасном пространстве под руководством опытного ведущего.
5.	Тренинговое занятие	Практическое занятие, позволяющее комплексно изучить психологическую проблему, рассмотреть возможные сценарии ее решения, освоить приемы решения каких-либо задач (например, релаксации, нормализации эмоционального состояния и др).
6.	Игровое занятие	Практическое занятие в безопасной атмосфере специально смоделированной игровой среды с возможностью примерить на себя различные роли, попробовать новые для себя стратегии поведения; могут быть организованы такие виды, как деловая игра, квиз, квест и др.
7.	Публичная лекция	Теоретическое занятие по определенной теме, актуальной для одной из категорий участников или нескольких категорий; лекторами могут выступать как представители образовательной организации (педагоги-психологи, социальные педагоги), так и приглашенные эксперты (преподаватели образовательных организаций высшего образования, научные сотрудники, педагоги-психологи или социальные педагоги иных образовательных организаций, центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, органов обеспечения правопорядка, специалисты медицинских организаций).
8.	Вебинар	Проведение публичной лекции по или практико-ориентированного занятия в онлайн-формате по актуальным вопросам практической и научной психологии, позволяющем повысить доступность участия в мероприятии.
9.	Киноклуб	Интерактивное занятие, включающее в себя просмотр художественного или мультипликационного фильма с последующим обсуждением увиденного в ракурсе рассмотрения конкретной проблемы (например, дружба между детьми, взаимопомощь, оказание поддержки, выбор профессии и др.).
10.	Родительское собрание	Форма организации работы с родителями (законными представителями) обучающихся с целью их психологического просвещения, оказанию помощи в решении вопросов личностного и профессионального самоопределения, обсуждения вопросов,

		посвященных психолого-педагогическому сопровождению семьи обучающегося, родителей (законных представителей) обучающихся.
11.	Родительский клуб	Тематические регулярные встречи с родителями (законными представителями) обучающихся. Организация деятельности родительского клуба позволяет создать условия для получения родителями (законными представителями) обучающихся комплексных психолого-практических знаний по различным вопросам воспитания, развития и образования, сохранения, поддержания и психологического здоровья ребенка, обмена практическим опытом, обеспечение преемственности семьи и образовательной организации.

Особое место могут занимать мероприятия совместного характера деятельности – отдельные формы мероприятий (тренинговое занятие, игровое занятие, проектная конференция, иное), предполагающие совместную деятельность участников образовательных отношений. Так, совместная деятельность обучающихся и их родителей (законных представителей) способствует укреплению детско-родительских отношений.

При подготовке и реализации мероприятий Недели психологии рекомендуется привлечение следующих ресурсов:

1) кадровые:

– ответственное лицо из числа представителей администрации образовательной организации;

– психологическая служба образовательной организации (педагог-психолог, социальный педагог);

– воспитатели дошкольной образовательной организации / классные руководители общеобразовательной организации / кураторы учебных групп профессиональной образовательной организации;

– сотрудники образовательных организаций высшего образования, осуществляющих подготовку педагогов-психологов, из числа профессорско-преподавательского состава предметных кафедр, специалисты центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи; научные сотрудники и эксперты; представители организаций социальной защиты населения, медицинских организаций, органов обеспечения правопорядка, общественных

объединений, молодежных объединений (например, представители общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых») – для участия в отдельных мероприятиях Недели психологии;

2) материально-технические:

– помещения, которые позволяют всем участникам свободно перемещаться, наличие свободных рабочих мест;

– мебель, соответствующая возрастным особенностям участников (например, стулья и столы);

– элементы оформления коридоров, рекреационных зон и иных локаций в образовательной организации (информационные стенды, стенды и доски для размещения творческих работ, ящики для сбора анкет участников);

– технические средства (персональный компьютер или ноутбук, копировальная техника, оборудование для демонстрации мультимедийных объектов);

– меловая или маркерная доска;

– листы белой бумаги различного размера, самоклеящиеся стикеры, ручки, цветные и простые карандаши, стирательные резинки, фломастеры, маркеры, а также клей-карандаш, клейкая лента.

Целевыми категориями (участниками Недели психологии) являются:

1) обучающиеся, разделенные на группы в соответствии с уровнем образования и классом обучения в общеобразовательной организации:

– обучающиеся по образовательной программе дошкольного образования;

– обучающиеся по образовательной программе начального общего образования, 1-4 класс;

– обучающиеся по образовательной программе основного общего образования, 5-8 класс;

– обучающиеся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования, 9-11 класс;

– обучающиеся по образовательной программе среднего профессионального образования;

- 2) родители (законные представители) обучающихся в системе общего и среднего профессионального образования;
- 3) педагогические работники образовательной организации;
- 4) представители администрации образовательной организации.

Получение обратной связи от участников Недели психологии может проводиться в одной из следующих форм или их сочетании:

– анкетирование с учетом принадлежности к целевой категории; обучающиеся могут отметить мероприятия, которые показались им интересными / нуждающимися в дополнительной доработке, указать, с кем из приглашенных экспертов они хотели бы встретиться в дальнейшем (как во время следующей Недели психологии, так и в рамках последующего психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса); в анкете для родителей (законных представителей) обучающихся и педагогических работников могут быть вопросы, связанные с использованием полученного в рамках Недели психологии опыта в воспитании и общении с ребенком, а также в профессиональной педагогической деятельности (соответственно);

– «доска обратной связи» – один или несколько оформленных информационных стендов, находящихся в доступе у наибольшего количества участников Недели психологии, где с помощью стикеров различных цветов, маркеров, фломастеров и карандашей они смогут оставить свою оценку проведенным мероприятиям или написать слова благодарности;

– электронная анкета, размещенная на официальном электронном ресурсе образовательной организации в сети Интернет (официальный сайт, официальная страница организации в социальных сетях), с помощью которой участники Недели психологии смогут оценить различные мероприятия, оставить свои предложения по организации будущих событий по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса.

Ожидаемые результаты:

– психологические компетенции как педагогических работников и представителей администрации образовательной организации, так и обучающихся, их родителей (законных представителей) усовершенствованы;

– условия, способствующие духовно-нравственному развитию и воспитанию личности обучающегося, формированию и сохранению устойчивых дружеских отношений в учебном и профессиональном коллективе на основе принятия и взаимоуважения, созданы;

– мероприятия, направленные на формирование стрессоустойчивости, жизнестойкости, навыков саморегуляции и разрешения конфликтов, развитие навыков общения, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия участников образовательных отношений, реализованы;

– знания обучающихся и их родителей (законных представителей) о возможностях и деятельности психологической службы образовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога в ходе организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и воспитательной работы актуализированы;

– знания и представления участников образовательных отношений в области психологической науки, в том числе ее проявления и практического применения в жизни человека и общества расширены.

## **Перечень методических разработок для проведения мероприятий Недели психологии**

Представленные в настоящих методических рекомендациях разработки могут быть использованы в рамках Недели психологии как в приведенном виде, так и, при необходимости, адаптированы с учетом запросов и потребностей целевых категорий: обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников.

Занятия и тренинговые упражнения, включенные в методические разработки, предлагаются к проведению со всеми участниками образовательных отношений. При использовании данных разработок ведущий имеет возможность самостоятельно выбирать наиболее подходящие упражнения из предложенных, а также моделировать собственные примеры ситуаций, предложенные в ряде упражнений, в зависимости от потребностей участников тренинговых занятий.

В структуре каждого занятия рекомендуется предусмотреть разминку, основную часть, состоящую из 1-2 занятий из основной части (в зависимости от численности участников тренинга и временных затрат; например, группу / класс более 15-20 человек предлагается разделить на подгруппы, предусмотрев при этом участие соведущего), и завершающее упражнение. Выбор упражнений для основной части варьируется и осуществляется ведущим в зависимости от отведенного времени на занятие и реализуемых задач.

Для обучающихся предлагается примерный план занятия продолжительностью один час по трем тематическим направлениям, обозначенных блоками:

Блок 1 – развитие навыков жизнестойкости;

Блок 2 – совершенствование навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия;

Блок 3 – формирование/развитие представлений о видах профессиональной деятельности; развитие профессионального самоопределения.

В каждом блоке представлены упражнения в тренинговой или игровой форме. Предложенные тематические направления обусловлены важностью перечисленных

выше умений, навыков и психологических особенностей как для обучающихся всех возрастов, так и для их родителей (законных представителей) и педагогических работников.

**Обучающиеся по программе дошкольного образования, возраст 4-6 лет**

### **Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости**

**Занятие (игровое) для обучающихся дошкольных образовательных организаций, возраст: 4-6 лет**

**Цель:** научить обучающихся пользоваться языком эмоций для передачи своих переживаний, чувств, обучить техникам релаксации.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** листы белой бумаги А4, цветные карандаши.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников встать в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Ребята, здравствуйте! Сегодня мы с Вами поиграем в необычные игры и познакомимся с целым миром – миром Ваших эмоций, узнаем, кто в нем живет, и как нам подружиться с его жителями».

##### Разминка

*Упражнение 1 «Приветствие»<sup>1</sup>*

*Время:* 3 минуты.

*Цель упражнения:* создание благоприятной обстановки в группе.

Участники рассаживаются в круг.

*Ведущий:* «Ребята, давайте начнем наше занятие с необычного приветствия! Пускай каждый попробует пройти круг по комнате и поздоровается с каждым участником разными способами: кивком головы, хлопая ладошками, слегка

---

<sup>1</sup> Ковалева, Н.А. Программа тренинга жизнестойкости «Школа выживания» / Н.А. Ковалева. – Курган, 2017. – 15 с.

подпрыгивая. Поздоровайтесь интересным или приятным для вас способом. Когда вы пройдете круг, садитесь на свои места, и мы продолжим наше занятие».

Участники группы по кругу перемещаются по комнате, пока не пройдут полный круг (~3 минуты), встречаясь друг с другом, здороваются выбранным способом.

*Примечание:* если в группе есть дети, которые отказываются выполнять упражнение, ведущий может поздороваться с ребенком самостоятельно и попросить лично принять участие.

В конце упражнения ведущий предлагает ответить на вопросы: «Понравилось ли вам здороваться необычным способом? Какие чувства вы испытывали, когда здоровались с вами?»

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Настроение в кармашке»<sup>2</sup>*

*Время:* 10 минут

*Цель упражнения:* развития умений распознавать и демонстрировать свои эмоции.

Ведущий рассаживает детей полукругом и инструктирует участников.

*Ведущий:* «Ребята, мне очень интересно узнать, какое у вас сегодня настроение. Сейчас мы с вами поиграем в интересную игру, давайте я начну. Я прочту вам стихотворение и покажу позой и мимикой свое настроение, а вам нужно будет угадать, какое оно у меня сегодня. После того, как я покажу, давайте каждый выйдет, тоже повторит это стихотворение и покажет свое настроение!»

Ведущий встает, читает стихотворение:

«Утром рано поутру в детский садик я иду

И в кармашке я с собой настроение несу».

После ведущий показывает позой и мимикой свое настроение (радость, восторг, интерес, задумчивость). Дети пробуют угадать настроение ведущего. Далее

---

<sup>2</sup> Егорова, М.В. Развитие эмоциональной отзывчивости и навыков общения у детей 3-7 лет. Игры и упражнения. ФГОС ДО / М.В. Егорова. – Волгоград : Учитель, 2020. – 67 с.

участники по очереди выходят и произносят те же самые слова, изображают мимикой и позой свое настроение, а остальные отгадывают настроение ребенка.

Ребенок после этих слов говорит о том, почему у него сегодня такое настроение, например: «Я сегодня радостный, потому что...» или «Я сегодня злой, потому что...».

*Ведущий:* «Ребята, вы молодцы! Вы очень хорошо справились, а теперь давайте все вместе, дружно, хором скажем:

«Из кармашка ты достал  
Настроение свое.  
Только где его ты взял,  
Нам теперь не все равно!»

В конце упражнения ведущий предлагает детям поделиться эмоциями от упражнения, говорит о важности внимания к эмоциям – важно понимать, какую эмоцию мы чувствуем сейчас, и что чувствуют другие.

*Ведущий:* «Для того чтобы понимать, что происходит с нашим настроением, мы учимся называть эмоции, больше обращать на них внимания: какую эмоцию вы испытываете, когда вам плохо (грустно, страшно), а какую эмоцию, когда у вас хорошее настроение (радость, счастье). Еще очень важно понимать, что могут чувствовать другие люди; для этого можно задать вопрос «какое у тебя сейчас настроение?»»

*Упражнение 3 «Я и мое настроение»<sup>3</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного, эмоционального настроения в группе.

*Необходимые материалы:* листы белой бумаги А4, цветные карандаши (по числу участников).

*Ведущий:* «Давайте каждый из вас попробует продолжить предложения:

– Я радуюсь, когда...

---

<sup>3</sup> Егорова, М.В. Развитие эмоциональной отзывчивости и навыков общения у детей 3-7 лет. Игры и упражнения. ФГОС ДО / М.В. Егорова. – Волгоград : Учитель, 2020. – 67 с.

- Я горжусь тем, что...
- Мне бывает грустно, когда...
- Мне бывает страшно, когда...
- Я злюсь, когда...
- Я был удивлен, когда...
- Когда меня обижают,...
- Я сержусь, если...»

Обучающийся слева от ведущего продолжает каждую фразу, затем высказывается следующий по часовой стрелке участник. Выполнение упражнения продолжается, пока все участники не выскажутся.

*Ведущий:* «А теперь, ребята, я вас попрошу нарисовать, какое у вас сейчас настроение».

Ведущий предлагает детям сесть на свои места и раздает карандаши и листы бумаги А4. После того, как дети нарисуют, ведущий просит их вернуться в круг, и по очереди рассказать о настроении, которое они нарисовали. Если это было плохое настроение, стоит дать ребенку высказаться и предложить ему помочь победить это настроение. Попросите других детей поделиться своим настроением, а рисунок с плохим настроением, если ребенок согласится, можно вместе порвать.

*Примечание:* возможные варианты, чтобы победить плохое настроение: поделиться с близкими своими переживаниями, отвлечься на то, что ребенку приятно делать (рисовать, танцевать, играть).

#### *Упражнение 4 «Ледышки и веснушки»<sup>4</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* снятие эмоционального, мышечного напряжения.

Ведущий делит детей поровну на две команды, дает названия командам «Ледышки» и «Веснушки» и инструктирует их.

*Ведущий:* «Встаньте напротив друг друга и посмотрите внимательно друг на друга, чтобы запомнить членов своей команды. По моей команде «Начали!» все

---

<sup>4</sup> Егорова, М.В. Развитие эмоциональной отзывчивости и навыков общения у детей 3-7 лет. Игры и упражнения. ФГОС ДО / М.В. Егорова. – Волгоград : Учитель, 2020. – 67 с.

медленно и свободно перемещаются по комнате, не толкая друг друга. Затем, когда я хлопну в ладоши, «ледышки» должны замереть на месте в той позе, которую они приняли в момент хлопка. «Веснушки» продолжают перемещаться по комнате. Когда я хлопну в ладоши два раза, замирают «веснушки», двигаться начинают «ледышки». Не перепутайте, следите за количеством хлопков: один – приводит в движение «веснушек», а два – «ледышек».

После окончания упражнения ведущий объявляет: «Молодцы, ребята! Как вы себя сейчас чувствуете после нашей подвижной игры?»

#### *Упражнение 5 «Воздушный шарик»<sup>5</sup>*

*Время:* 5-10 минут.

*Цель упражнения:* снятие эмоционального напряжения, освоение приемов саморегуляции.

Участники встают или садятся в круг.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы поиграем в игру, которая может помочь вам справиться с негативными эмоциями. Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные красивые воздушные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза. После выполнения упражнения ведущий завершает его.

*Ведущий:* «Сегодня мы с вами научились одному простому способу, как можно справляться с негативными эмоциями, к примеру, когда вы злитесь или плачете, с помощью него вы можете почувствовать, как вам становится спокойнее».

#### *Упражнение 6 «Волшебный карандаш»<sup>6</sup>*

*Время:* 5 минут.

---

<sup>5</sup> Дыхательные упражнения для детей // Московский институт коррекционной педагогики : [ сайт]. – URL: [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyixatelnyie\\_uprazhneniya\\_dlya\\_detej/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyixatelnyie_uprazhneniya_dlya_detej/) (дата обращения: 21.03.2024).

<sup>6</sup> Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе / Под редакцией С.В. Кривцовой. – Москва : Генезис, 2004. – 176 с. – ISBN 5-85297-094-8.

*Цель упражнения:* прощание, рефлексия прошедшего занятия.

*Необходимый инструментарий:* карандаш.

*Ведущий:* «Ребята, у меня в руках волшебный карандаш, который способен исполнять желания, но только, если поделиться с ним эмоциями и хорошими пожеланиями. Его волшебство состоит в том, что, когда его держат в руках, нужно непременно рассказать о своих эмоциях и о том, что больше всего запомнилось за время занятия, и обязательно в конце про себя загадать желание и никому о нем не рассказывать».

Таким образом, участники дают обратную связь по занятию и загадывают желание.

## **Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия**

### **Занятие (игровое) для обучающихся дошкольных образовательных организаций, возраст: 4-6 лет**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, умения координировать свои усилия с действиями остальных участников, формирование доверия, групповой сплоченности.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** игровые кубики или веревка для имитации мостика, игрушка, изображающая тигра, имеющая размер до 10 см (должна помещаться полностью в сомкнутые ладони ребенка), ручки или карандаши, стол, стулья, любые мягкие предметы для создания «горы», любой длинный предмет для создания «реки», тканевый мешок, гладкий камешек, который может поместиться в руку ребенка.

### **Процедура проведения**

#### Разминка

Участники садятся в круг, ведущий встает в центре круга.

*Ведущий:* «Сейчас у нас будет возможность поздороваться по-особенному. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, у кого есть что-то одинаковое.

Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Упражнение позволяет лучше узнать друг друга и помочь преодолеть стеснение, включиться в работу группы.

### Основная часть

*Примечание:* в зависимости от целей ведущий может выбрать упражнение 1 или 2.

#### *Упражнение 1 «Дождик»<sup>7</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие коммуникативных навыков, снятие эмоционального и физического напряжения.

До начала упражнения подготавливаются препятствия: создаются «горы» из больших мягких подушек или других мягких предметов, устанавливается скамейка («река»), размещаются стулья в разных местах комнаты («камни»).

*Ведущий:* «Ребята, мы сейчас перенесемся на волшебную полянку, и на нас капает волшебный дождик. Он склеивает нас между собой. Давайте встанем в одну линию, положим руки друг другу на пояс и таким вот «паровозиком» пойдем вперед. Но впереди нас ждут высокие горы, глубокие реки, огромные камни».

Участники выстраиваются друг за другом и по указанию ведущего проходят все препятствия. После того, как участники завершат маршрут, ведущий подводит итог для получения обратной связи и рефлексии.

*Ведущий:* «Ребята, расскажите, было ли вам трудно выполнять это упражнение?»

Дети рассказывают о своих трудностях (при их наличии). Если дети обозначили наличие трудности, ведущий задает вопрос: «А что именно было тяжело для вас?» Далее с детьми обсуждаются их положительные впечатления от упражнения:

---

<sup>7</sup> Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 240 с.

«А теперь расскажите, что в упражнении вам понравилось? Было ли проще выполнять упражнение, когда вы помогали друг другу преодолеть препятствие?»

*Упражнение 2 «Давайте жить дружно»<sup>8</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* сформировать чувство принадлежности к группе, помочь каждому ребенку чувствовать себя более защищенным, преодолеть трудности в общении.

Обучающиеся рассаживаются в круг.

*Ведущий:* «Ребята, посмотрите внимательно друг на друга. Давайте по кругу по очереди ласковыми словами назовем своего соседа справа. Это может быть ласковый вариант его имени или нежное, доброе пожелание».

Дети по кругу по очереди придумывают соседу доброе пожелание.

*Ведущий:* «Ребята, видите, как может быть приятно, когда к вам ласково и по-доброму обращаются! А теперь мы поиграем с вами в игру, которая поможет нам еще больше подружиться. Мы поиграем в поезд. Этот поезд у нас непростой: его вагончики очень дружные, они крепко держатся друг за друга, никто не отстает, но никто и не убегает вперед. Вставайте друг за другом, положите руки на плечи впереди стоящего. Тот, кто стоит первым, будет машинистом. Наш поезд пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает ритм и подстраивается под соседей. Поезд едет в разных направлениях, быстро, медленно, поворачивая. Машинист меняется. Но помните: как бы поезд ни ехал, вагончики крепко держатся друг за друга!»

Дети встают друг за другом и кладут руки на плечи стоящего впереди. Первый ребенок – «машинист», он задает темп и характер движения. Задача остальных детей – двигаться максимально слаженно, не сбиваясь, крепко держась друг за друга. «Машинист» может меняться несколько раз за время игры.

---

<sup>8</sup> Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет : Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 272 с.

*Ведущий:* «Ребята, какие вы молодцы! Вы так дружно управляли поездом! Видите, как можно дружно делать одно дело. Я очень рад(-а), что сегодня мы научились, как можно выражать добро и делать вместе дружно одно дело».

*Упражнение 3 «Охота на тигров»<sup>9</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие коммуникативных навыков.

*Необходимые материалы:* игрушка, изображающая тигра, имеющая размер до 10 см (должна помещаться полностью в сомкнутые ладони ребенка).

Обучающиеся встают в круг.

*Ведущий:* «Я сейчас отвернусь к стене и посчитаю до десяти. В это время вы передаете друг другу игрушку, изображающую тигра. Когда я закончу считать, то тот, у кого оказалась игрушка в этот момент, закрывает ее ладошками и вытягивает руки вперед. Остальные тоже должны сложить ладошки вместе и вытянуть их вперед. Когда я обернусь, мне нужно будет найти игрушку».

Я отворачиваюсь к стене. Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять!»

Пока он считает, обучающиеся передают друг другу игрушку.

*Ведущий:* «Я поворачиваюсь... Так, у кого же игрушка?».

Ведущий угадывает, где игрушка.

Когда ведущий высказал предположение, все раскрывают ладошки, и если ведущий отгадал, то тот, у кого была игрушка, становится водящим. Если же не отгадал, он вновь становится водящим.

*Ведущий (вариант 1):* «Я угадал(-а), у кого была игрушка. Теперь ты (ребенок, у которого была игрушка) отвернись и посчитай до десяти, а мы снова спрячем игрушку. Как только ты досчитаешь, подходи к нам и угадывай».

*Ведущий (вариант 2):* «Я не угадал(-а), у кого была игрушка. Теперь мне необходимо заново стать водящим, я снова отвернусь, а вы спрячете игрушку, затем я попробую еще раз угадать».

---

<sup>9</sup> Коммуникативные игры для развития навыков общения у детей 3-5 лет // Московский институт коррекционной педагогики : [сайт]. – URL: [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyixatelnyie\\_uprazhneniya\\_dlya\\_detej/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyixatelnyie_uprazhneniya_dlya_detej/) (дата обращения: 21.03.2024).

*Примечание:* если дети еще не могут самостоятельно посчитать, то ведущий может сделать это вместе с ними или за них.

Игра продолжается 3-4 раунда, после ведущий спрашивает у тех, кто был водящим, что помогло им угадать.

*Ведущий:* «Когда вы пытались «поймать тигра», что помогло вам угадать, кто из участников его прячет?»

Обучающиеся называют разные способы угадывать. Ведущий предлагает подумать еще об одной примете, по которой можно догадаться про игрушку.

*Ведущий:* «Ребята, в этом упражнении мы с вами научились владеть выражением своих эмоций на лице, а также тихо и слаженно действовать, передавая «тигра», ведь если бы вы не справились с этим, ведущий бы сразу понял, у кого игрушка».

#### *Упражнение 4 «Поварята»<sup>10</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе.

Выбирается ведущий, которым может быть взрослый или ребенок из числа участников упражнения. Все участвующие дети встают в круг – это «кастрюля» или «миска».

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы будем «готовить» еду. Для этого в первую очередь нам нужно решить, что мы хотим сегодня «приготовить»: суп, салат или компот. Дети, давайте все по очереди скажут, какое блюдо вы хотите приготовить».

Каждый ребенок по очереди говорит свое предложение, что они будут «готовить»: суп, салат и т.д. Задача ведущего на данном этапе – если дети не пришли к единому решению, что именно они хотят «готовить», помочь им принять решение методом голосования.

*Ведущий:* «Большинство из вас хотят готовить суп, но есть те, кто хочет приготовить салат. Давайте сначала сделаем то блюдо, которое хотят приготовить

---

<sup>10</sup> Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.

большинство, а потом мы можем приготовить и другие блюда. А если мы не успеем, вы можете приготовить его самостоятельно с друзьями или дома с родителями».

Затем, когда дети пришли к единому решению, *ведущий говорит*: «Отлично! Теперь нам нужно узнать, из чего это блюдо готовится. Расскажите, что входит в блюдо?»

Дети рассказывают о том, какие ингредиенты входят в состав блюда.

*Ведущий*: «Хорошо, а знаете ли вы, как на «кулинарном» языке называются перечисленные вами продукты? Когда мы говорим о них, как составных частях блюда, то называем ингредиентами. А теперь нам нужно решить, кто каким ингредиентом будет».

Дети по очереди говорят, какими они будут ингредиентами «блюда».

*Ведущий*: «А сейчас я буду называть ингредиент, и тот, кого я назову, должен прыгнуть в центр круга. Следующий, кого мы называем, запрыгнет в круг и возьмет его за руку».

Ведущий громко говорит названия ингредиентов. Названный прыгает в круг, следующий «компонент» берет за руку его и т.д. Когда все дети окажутся снова в одном круге, игра заканчивается, можно приступить к приготовлению нового «блюда».

*Ведущий*: «У нас получилось очень вкусное блюдо. Каждый из вас сделал это блюдо вкуснее. В этом блюде важен каждый из вас! Во всем, что вы делаете вместе, каждый важен и очень нужен другим».

*Упражнение 5 «Ладонь в ладонь»*<sup>11</sup>

*Время*: 10 минут.

*Цель упражнения*: развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах.

*Необходимые материалы*: стол, стулья, любые мягкие предметы для создания «горы», любой длинный предмет для создания «реки».

---

<sup>11</sup> Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 240 с.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас вам нужно встать в пары. Прижмите правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друг друга».

Дети разбиваются на пары и прижимают друг к другу ладошки. Когда все дети разбились на пары и встали, *ведущий говорит:* «Теперь вам нужно ходить по комнате, не меняя положения рук. Вам нужно обходить препятствия вместе и не сталкиваться с другими парами».

Дети ходят парами в одном направлении по комнате. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, «гору» (в виде кучи подушек), «реку» (в виде разложенного полотенца или веревки) и т. д. Упражнение заканчивается, когда все пары перейдут из одного конца комнаты в другой.

*Ведущий:* «Сегодня вы научились идти на компромиссы ради того, чтобы оба члена пары смогли успешно пройти все препятствия. Что помогло вам преодолевать препятствия с успехом?»

#### *Упражнение 6 «Зеркало»<sup>12</sup>*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* развитие коммуникативных навыков.

Дети встают в круг.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас я буду изображать эмоцию – страх, обиду, радость, удовольствие и т.п. Все остальные должны повторять за мной эту эмоцию».

Ведущий изображает эмоцию, остальная группа повторяет эту эмоцию. Ведущий может корректировать, если эмоция изображена некорректно.

*Ведущий:* «А теперь вы будете по очереди изображать эмоции, которые вы хотите, а все остальные должны повторять за вами».

Далее дети по очереди изображают те эмоции, которые они хотят, при этом остальная группа продолжает повторять эмоции (становится зеркалом).

---

<sup>12</sup> Методический портфель для подготовки ребенка к переходу в замещающую семью / Под общ. ред. О.В. Иониной. – Тула : ГУ ТО «Региональный центр «Развитие», 2019. – 84 с.

*Ведущий:* «Как вам кажется, важно ли нам понимать эмоции другого человека? Всегда ли мы правильно понимаем эмоции другого человека? А свои эмоции? Чему нас учит это упражнение?»

*Упражнение 7 «Обыкновенное чудо»*<sup>13</sup>

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* формирование благоприятного климата, развитие эмпатических способностей.

*Необходимые материалы:* тканевый мешок, гладкий камешек, который может поместиться в руку ребенка.

*Ведущий:* «Давайте сядем поудобней, чтобы видеть друг друга. Посмотрите, у меня в руках камешек (ведущий достает камешек из мешочка), поиграем с этим камнем. Этот камень не простой, а волшебный. С его помощью можно сотворить чудо».

Дети садятся в круг.

*Ведущий:* «Сейчас мы будем передавать камешек по кругу, и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть свое имя и рассказывать нам о том, что он любит делать больше всего. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня. Итак, я – (роль ведущего, имя). Больше всего люблю гулять, играть в парке...».

Далее по очереди высказываются дети. Ведущий по необходимости дополняет ответы или задают уточняющие вопросы.

*Ведущий:* «Вы все огромные молодцы! У некоторых из вас есть одинаковые интересы, однако есть и различия. Давайте узнаем, что любите вы все? Может быть, играть, или есть мороженое?» (ведущий предлагает разнообразные варианты).

*Ведущий:* «Вот видите, как много у вас всех общего!»

Камешек возвращается ведущему.

*Ведущий:* «Сейчас я держу в руках камешек и чувствую, что он теплый. Он согрелся в наших руках. Каждая ваша ладонь сделала его теплее, вы вместе смогли его нагреть. Многие вещи делать в команде гораздо эффективнее, чем одному.

---

<sup>13</sup> Визгина, Е.Н. Профилактическая программа сопровождения обучающихся «Каменные сказки» / Е.Н. Визгина, Н.А. Дунаева, С.А. Ратманова. – URL: <https://clck.ru/39fut> (дата обращения: 21.03.2024).

Вот и свершилось чудо – сегодня мы познакомились друг с другом поближе, узнали, чем вам больше всего нравится заниматься, стали настоящей командой».

*Упражнение 8 «Сотворение чуда»<sup>14</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие коммуникативных навыков, эмпатических способностей.

*Необходимые материалы:* карандаши, ручки или иные предметы, имитирующие «волшебные палочки».

*Ведущий:* «Ребята, нам нужно разбиться на пары. Один из вашей пары берет «волшебную палочку».

Дети разбиваются на пары, у одного из них в руках «волшебная палочка».

*Ведущий:* «Тот, у кого в руках палочка, должен дотронуться до друга и спросить у него: «Чем я могу тебе помочь? Что я могу для тебя сделать?» Тот, до кого дотронулись, должен «загадать желание» - придумать несложное задание для своего напарника: спеть, станцевать, рассказать что-нибудь смешное или выполнить какое-либо желание попозже».

Дети выполняют задание.

*Ведущий:* «Вы сегодня не только загадали желания, но и исполнили их для других. Не правда ли, здорово не только получить загаданное вами, но и выполнить чье-то желание?»

---

<sup>14</sup> Широкова, Г.А. Практикум детского психолога / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. – Ростов на-Дону : Феникс, 2005. – 314 с.

### Блок 3. Формирование представлений о видах профессиональной деятельности

#### Занятие (игровое) для обучающихся дошкольных образовательных организаций, возраст: 6 лет

**Цель:** развитие эмоционального отношения ребенка 6 лет к профессиональному миру, предоставление ему возможности проявить свои силы в различных видах деятельности, расширение знаний о мире профессий, формирование интереса к трудовой деятельности взрослых.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** мяч, карточки с изображениями представителей профессий (Приложение 1), сюжетные картинки с изображением трудовых действий (Приложение 2).

#### Процедура проведения

##### Вступительное слово:

*Ведущий:* «Ребята, совсем скоро вы закончите обучение в детском саду и отправитесь учиться в новое место, напомним, как оно называется? (ответы детей)

Вы правы! А зачем вам учиться в школе? (ответы детей)

Скажите, а что вас ждет после школы? (ответы детей)».

*Примечание:* если ребенок отвечает не про дальнейшее образование, а выражает желание работать, то ведущий может с помощью дополнительных вопросов вывести ребенка на тему необходимости расширения знаний (Что нужно знать, чтобы работать по этой профессии? Где ты можешь этому научиться?)

*Ведущий:* «Снова учиться? Так для чего же нужен такой долгий путь обучения в вашей жизни? (ответы детей).

И вы снова верно говорите. Каждый человек в своей жизни стремится найти свое призвание и получить профессию. А вы знаете, что обозначает слово «профессия»? (ответы детей)

Молодцы, даже сейчас вы уже так много знаете! Действительно, профессия – это значит, что у вас есть определенные умения. Если человек приобрел профессию, значит, он владеет специальными знаниями. Выбор профессии – это сложный

и ответственный шаг. Если человеку нравится его профессия, он может добиться больших успехов в своей работе.

Ребята, а кем вы хотите стать, когда вырастете? (ответы детей)

Как интересно! А вы знаете, какими качествами вы должны обладать, чтобы успешно работать по профессии? (ответы детей)

Какие вы молодцы! А теперь давайте начнем наше путешествие в мир профессий».

### Разминка

*Упражнение 1 «Много профессий на свете у нас»*

*Время: 5 минут.*

*Цель упражнения:* включение участников в групповую работу.

Ведущий читает стихотворение и показывает движения, которые должны повторить дети.

*Ведущий:* «Много профессий на свете у нас! (Руки на поясе – повороты туловища вправо-влево)

О них поговорим сейчас: (Развести руки в стороны)

Вот швея рубашки шьет, (Движения воображаемой иглой)

Повар варит нам компот, (Мешаем поварешкой)

Самолет ведет пилот – (Руки – в стороны)

На посадку и на взлет. (Опускают их вниз, поднимают вверх)

Доктор ставит нам уколы, (Скрестить пальцы над головой,)

И охранник есть у школы, (Руки согнуты в локтях, кулаки подняты вверх, показать силу руками)

Каменщик кладет кирпич, (Попеременно кладет кисти рук одна на другую сверху вниз.)

А охотник ловит дичь, (Делают бинокль из пальчиков)

Есть учитель, есть кузнец, (Загибают пальцы, перечисляя профессии)

Балерина и певец. Чтоб профессии иметь, (Разгибаем пальцы)

Надо много знать, уметь. (Повороты кистями – тыльная сторона ладошки)

Хорошо, дружок, учись! (Погрозить пальчиком)

И, конечно, не ленись! (Отрицательное движение указательным пальцем)»<sup>15</sup>.

### Основная часть

*Упражнение 2 «Поймай – скажи»*<sup>16</sup>

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* закрепить знания обучающихся о профессиях.

Обучающиеся становятся в круг; ведущий, бросая мяч детям, называет профессию. Поймавший мяч бросает его ведущему, называя, что делает человек этой профессии.

Образец: врач – лечит, художник – рисует, повар – варит, пожарный – тушит, плотник – строгают.

Вывод, к которому детей подводит ведущий: все профессии различаются сутью выполняемой работы, но все профессии важны.

*Ведущий:* «Теперь мы с вами знаем, что у каждого профессионала своя работа, но все профессии важны для нашей жизни».

*Упражнение 3 «Отгадай профессию»*<sup>17</sup>

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* закрепить знания обучающихся о профессиях.

*Необходимые материалы:* карточки с изображениями представителей профессий (Приложение 1).

Ведущий раскладывает перед детьми карточки, чтобы им было видно, далее задает вопросы о различных действиях специалистов, занятых тем или иным делом. Обучающиеся отгадывают профессию и показывают подходящую карточку, на которой изображена профессия (Приложение 1).

*Ведущий:* «Ребята, со многими профессиями вы уже познакомились, сейчас я хочу поиграть с вами в игру, в которой я буду задавать вопросы, а вам нужно будет

<sup>15</sup> Левхина, И.М. Проект «Все профессии важны» для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) / И.М. Левхина. – Озерск, 2023. – 30 с.

<sup>16</sup> Мирошниченко, Е.И. Формирование у дошкольников представлений о мире профессий посредством сюжетно-ролевой игры : методические рекомендации / Е.И. Мирошниченко. – Гурьевск : МБДОУ «Детский сад №17 «Улыбка», 2019. – 95 с.

<sup>17</sup> Печатнова, Н.Б. Коррекционно-развивающая программа «Школа ждет» / Н.Б. Печатнова. – URL: [https://mgppu.ru/resources/files/%D0%9F%D0%B5%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20\\_%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%20%D0%B6%D0%B4%D0%B5%CC%88%D1%82\\_%20%282%29.pdf](https://mgppu.ru/resources/files/%D0%9F%D0%B5%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20_%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%20%D0%B6%D0%B4%D0%B5%CC%88%D1%82_%20%282%29.pdf) (дата обращения: 21.03.2024).

на них ответить и показать карточку, которая подходит под это. Давайте сначала вместе попробуем потренироваться. Кто лечит животных, когда они болеют? (Дети дают ответ). Правильно, ветеринар. Покажите карточку, где изображен ветеринар».

Упражнение можно проводить в 5-6 раундов. В конце упражнения ведущий проводит беседу.

*Ведущий:* «Какие вы молодцы! Отгадали все профессии! Скажите, а встречали ли вы людей с такими профессиями когда-нибудь? Как они помогали другим людям? Как вы считаете, нужны ли все отгаданные профессии в мире?»

*Упражнение 4 «Кто кем хочет стать?»<sup>18</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* закрепить знания детей о профессиях, сформировать умение делать выбор в соответствии с собственными интересами и способностями.

*Необходимые материалы:* карточки с изображением трудовых действий (Приложение 2).

Обучающимся предлагаются сюжетные картинки с изображением трудовых действий (Приложение 2).

*Ведущий:* «Чем заняты мальчики? (Мальчики хотят сделать макет самолета) Кем они хотят стать? (Они хотят стать летчиками)». Детям предлагается придумать предложение со словом «хотим» или «хочу».

*Ведущий:* «Очень здорово, что у каждого есть свои желания и мечты, кто кем хочет стать! Чтобы освоить профессию, вам предстоит еще многому научиться, но если трудиться – у вас все получится!»

*Упражнение 5 «Алфавит профессий»<sup>19</sup>*

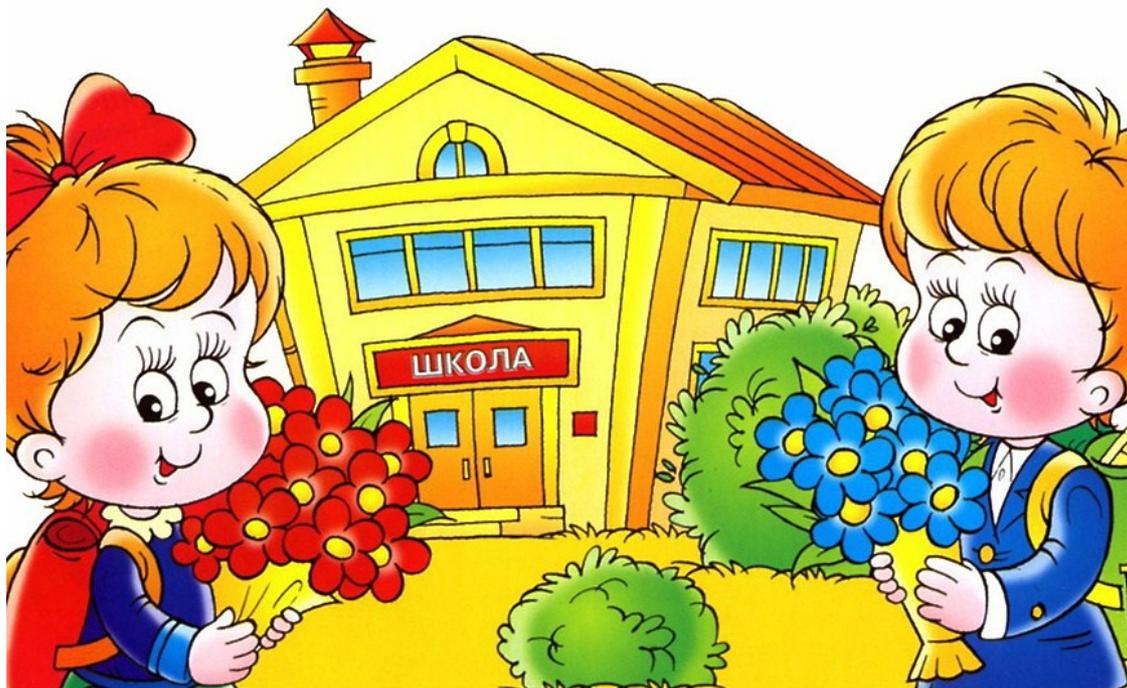
*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* закрепить знания обучающихся о профессиях.

---

<sup>18</sup> Дворникова, М.Ю. Развивающая психолого-педагогическая программа «Психологическая подготовка детей 6–7 лет к школьному обучению "Хочу все знать"» // Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде: сборник трудов конференции (Москва, 18–19 декабря 2018 г.). – Москва : Федерация психологов образования России, 2018. – С. 128-130.

<sup>19</sup> Захарова, А. Эти разные профессии / А. Захарова // Сценарии и репертуар. – 2013 год. – № 4.



*Рисунок 1 – Изображение школы для упражнения «Алфавит профессий»*

*Ведущий* (показывает картинку школы): «Что это? (*школа*). Кто учит детей в школе? (*учитель*). А кто из вас мечтает стать учителем?»

Раз мы попали в школу, значит и задание у нас будет школьное, поиграем в «Буквы». Сейчас я буду вам называть первую букву профессии, например, а вы будете называть профессию на эту букву».

Образец:

А – актриса, адвокат, агроном, архитектор, авиадиспетчер, автослесарь.

Б – библиотекарь, бухгалтер, бизнесмен, балерина.

В – врач, ветеринар, водолаз, воспитатель.

Д – диктор, дирижер, дрессировщик, дизайнер.

К – кинолог, кассир, композитор, космонавт, кондитер.

М – медсестра, машинист, модельер, музыкант.

П – повар, парикмахер, пожарный, портниха, почтальон, продавец.

С – садовник, сварщик, спасатель, стоматолог, следователь, судья.

Э – электрик, энергетик, экскурсовод, эколог.

Ф – фельдшер, фотограф, фермер, фармацевт.

После окончания упражнения ведущий подводит итог.

*Ведущий:* «Ребята, видите, как много профессий вы узнали. Каждая профессия нужна и важна. Теперь вы можете подумать, а какая профессия будет интереснее для каждого из вас».

*Упражнение 6 «Угадайте, какая профессия у человека»<sup>20</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* закрепить полученные знания о профессиях, подвести итог занятия.

*Ведущий:* «Напоследок, я буду называть три слова, а вам нужно понять, к какой профессии они относятся! Готовы?».

Ведущий называет слова, дети высказывают свои предположения, к какой профессии относятся термины.

*Ведущий:* Весы, прилавок, товар \_\_\_\_\_ (Продавец)

Плита, кастрюля, вкусное блюдо \_\_\_\_\_ (Повар)

Поле, пшеница, урожай \_\_\_\_\_ (Фермер, колхозник)

Доска, мел, учебник \_\_\_\_\_ (Учитель)

Руль, колеса, дорога \_\_\_\_\_ (Водитель)

Топор, пила, гвозди \_\_\_\_\_ (Плотник)

Маленькие дети, игры, прогулки \_\_\_\_\_ (Воспитатель)

Кирпичи, цемент, новый дом \_\_\_\_\_ (Строитель)

Краски, кисти, побелка \_\_\_\_\_ (Маляр)

Болезнь, таблетки, белый халат \_\_\_\_\_ (Врач)

Ножницы, фен, модная прическа \_\_\_\_\_ (Парикмахер)

Корабль, тельняшка, море \_\_\_\_\_ (Моряк)

Небо, самолет, аэродром \_\_\_\_\_ (Летчик)

Каска, шланг, вода \_\_\_\_\_ (Пожарный)

Сцена, роль, грим \_\_\_\_\_ (Артист)

Читальный зал, книги, читатель \_\_\_\_\_ (Библиотекарь)

Ножницы, ткань, швейная машинка \_\_\_\_\_ (Портной)

---

<sup>20</sup> Шорыгина, Т.А. Профессии. Какие они? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей / Т.А. Шорыгина. – Москва : Гном, 2020. – 96 с.

*Ведущий:* «Вы молодцы, знаете так много профессий и можете сразу угадать, какие предметы к какой профессии относятся! Благодаря этому упражнению мы вспомнили все то, что обсудили сегодня на занятии, закрепили эти знания и весело провели время. Теперь я уверен, что вы знаете о профессиях все, что нужно!»

**Обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы),  
возраст: 6-10 лет**

**Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости**

**Занятие (игровое) «Путешествие в Волшебную страну»**

**для обучающихся 1-4 классов, возраст: 6-10 лет**

**Цель:** развитие навыков саморегуляции, снижение актуального состояния тревоги, овладение приемами мышечной релаксации, повышение адаптационного потенциала, актуализация личностных ресурсов.

**Форма проведения:** игровое занятие (игра-путешествие).

**Необходимые материалы:** просторное помещение, гимнастические коврики по количеству участников (при наличии), альбомные листы, гуашь или акварель, кисти, баночки для воды, файлы, ножницы, клей-карандаш (все материалы по количеству участников), ватман, клубок ниток.

**Процедура проведения**

Вступительная часть

*Время:* 5 минут.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами научимся улучшать свое самочувствие и настроение. Для этого мы совершим путешествие в Волшебную страну. Перед путешествием давайте поздороваемся друг с другом по-волшебному».

Разминка:

*Упражнение 1 «Поздоровайся по-волшебному»<sup>21</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* настрой группы на взаимодействие, включение в работу.

*Ведущий:* «Ребята, давайте встанем в круг и поздороваемся друг с другом по-волшебному. Каждому нужно повернуться к соседу слева и поздороваться, например, «Трям!», что значит «Здравствуй!» Ребята, вы можете придумать свои волшебные приветствия».

---

<sup>21</sup> Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.

После того, как все участники поздороваются, ведущий благодарит их за волшебное приветствие и переходит к следующему упражнению.

*Ведущий:* «Ребята, прежде чем отправиться в путешествие, нам нужно к нему подготовиться».

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Шарик»<sup>22</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* улучшение общего самочувствия, повышение адаптационного потенциала.

*Необходимые материалы:* гимнастические коврики по количеству участников.

*Ведущий:* «Ребята, возьмите коврики и лягте на них на спину. Сейчас мы с вами выполним очень полезные дыхательные упражнения. Они помогут вам снять усталость и напряжение. Представьте, что на животе у вас лежит желтый или оранжевый теплый шарик. Сделайте полный выдох, наберите воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы брюшная стенка (живот) все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). Ваш теплый шарик надувается. При этом объем легких увеличивается, грудная клетка расширяется. На 2-5 секунд задержите воздух, затем начинайте выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки (живота); в конце выдоха опускается грудь. Ваш шарик сдувается».

Ведущий показывает правильное выполнение упражнения. Упражнение выполняется 3-5 раз. Вдыхать и выдыхать нужно плавно, избегая толчков. Ведущему необходимо следить за тем, чтобы после выполнения упражнения участники сначала сели и только после этого спокойно встали.

*Примечание:* у дыхательной гимнастики существуют противопоказания. Дыхательные упражнения запрещено выполнять лицам, страдающим от порока сердца, и во время острых воспалительных заболеваний легких и вирусных инфекций.

---

<sup>22</sup> Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза / А.В. Семенович. – Москва : Генезис, 2018. – 474 с. – ISBN 978-5-98563-335-1.

*Ведущий:* «Ребята, все готовы к нашему путешествию? Тогда вперед!»

*Упражнение 3 «Ветер»<sup>23</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* улучшение общего самочувствия, повышение адаптационного потенциала.

*Ведущий:* «Ребята, на пути в Волшебную страну дует ветер. Нам нужно его остановить, чтобы идти дальше! Дышите (вдох носом, выдох ртом) и на медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывайте воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы».

*Ведущий:* «Ребята, на пути к Волшебной стране, нам встретились Солнечные птицы. Они питаются соком лимонов. Чтобы птицы нас пропустили, нам нужно выдавить лимонный сок и их напоить их».

*Упражнение 4 «Лимон»<sup>24</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Обучающиеся садятся в круг на стулья или коврики.

*Ведущий:* «Ребята, сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что выжали весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя. Откройте глаза».

*Ведущий:* «Ребята, на пути в Волшебную страну нам встретились три горы! Нам нужно на них взобраться и скатиться с них».

*Упражнение 5 «Вверх по горам»<sup>25</sup>*

---

<sup>23</sup> Там же.

<sup>24</sup> Бурмистрова, Е. Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения / Е. Бурмистрова, Л. Косолапова // Школьный психолог. – 2004. – № 37.

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

*Ведущий:* «Ребята, встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по горе, и, выдыхая, съезжаете с нее. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же, как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза».

*Ведущий:* «Ребята, вот мы с вами и попали в Волшебную страну! Какая она? Как вы ее себе представляете? Что вы чувствуете в Волшебной стране?»

Участники высказываются, ведущий слушает.

*Ведущий:* «Ребята, каждый, кто приходит в Волшебную страну, помогает сделать ее более яркой и красочной! Предлагаю украсить Волшебную страну цветами. Сделаем мы это с помощью следующих упражнений».

*Упражнение 6 «Рождение цветка»<sup>26</sup>* (в адаптации Е.С. Гусевой)

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* снятие эмоционального напряжения, актуализация личностных ресурсов.

*Ведущий:* «Ребята, сядьте на корточки, голову нагните к коленям и обхватите их руками. Закройте глаза и представьте себя маленьким ростком цветка. Росточек только-только появился. Он еще совсем маленький. Солнышко согревает его и помогает ему расти. Он поворачивает бутончик по направлению солнца. Лепесточки цветка раскрываются. Лепестки раскрываются все шире и шире. Наши ноги медленно выпрямляются, руки тянутся к солнцу, потянемся, встряхнули ладошками. Вдохнем глубоко, полной грудью цветочный запах. Представим улыбки людей, которые смотрят на цветы и вдыхают их ароматы. Пусть каждый из вас даст название своему цветку. Вот такая пестрая цветочная поляна у нас получилась. На счет «три» откроем глаза и улыбнемся друг другу».

<sup>25</sup> Родионов, В. Стресс: что это такое (занятие 2) / В. Родионов, М. Ступницкая, К. Ступницкая // Школьный психолог. – 2005. – № 21.

<sup>26</sup> Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза / А.В. Семенович. – Москва : Генезис, 2018. – 474 с. – ISBN 978-5-98563-335-1.

*Ведущий:* «Ребята, я предлагаю вам нарисовать свои цветы и создать цветочную поляну на большом листе».

*Упражнение 7* «Рисунок в технике «Монотипия»

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* снятие напряжения и тревоги.

*Необходимые материалы:* альбомные листы, гуашь или акварель, кисти, баночки для воды (или хорошо пишущие фломастеры), прозрачная пленка, ножницы, клей-карандаш (все принадлежности по количеству участников), ватман.

Ведущий предлагает участникам нарисовать свой цветок на прозрачной пленке и сделать его отпечаток на влажном альбомном листе. Затем каждый участник вырезает свой цветок и наклеивает его на ватман. Ведущий предлагает участникам дорисовать цветочную поляну вместе.

*Ведущий:* «Ребята, смотрите, какая замечательная цветочная поляна Волшебной страны у нас получилась!»

Ведущий предлагает участникам встать вокруг совместной работы и рассмотреть получившуюся поляну с цветами.

### Заключение

*Упражнение 8* «Волшебный клубок»<sup>27</sup>

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия актуального состояния, рефлексия занятия.

*Необходимые материалы:* клубок ниток.

*Ведущий:* «Ребята, мы заканчиваем наше занятие. Что вы сейчас чувствуете? Что на занятии для вас было интересным? Какие упражнения вы возьмете с собой? Прошу вас высказаться и передать волшебный клубок соседу слева».

Обучающиеся передают друг другу клубок, пока он не вернется к ведущему, ведущий обращает внимание на нить.

---

<sup>27</sup> Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет : Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 272 с.

*Ведущий:* «Посмотрите, всех нас объединили не только общие воспоминания и впечатления от занятия, но и наша крепкая ниточка, которая помогает не забывать про нашу дружбу».

Ведущий благодарит всех участников и предлагает попрощаться улыбкой.

## **Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия**

### **Занятие 1 (игровое) «Мир эмоций» для обучающихся 1-4 классов, возраст: 6-10 лет**

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, способности к осознанию эмоций (своих и собеседника), пониманию невербальных сигналов в процессе общения.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** небольшой мягкий тканевый мяч, магнитная маркерная доска, маркеры для доски, размещенные на слайде фото различных эмоций (Приложение 3), магниты, чистые листы бумаги формата А3, мешочек, кусочки различных тканей (джинсовой, шелковой, шерстяной, мешковины, брезента, фланели, флиса) по одному на каждого участника, цветные фломастеры, маркеры, мелки.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

*Время:* 5 минут.

Ведущий приглашает участников встать в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как наши эмоции, чувства. Мы с вами вспомним, какие бывают эмоции и поговорим о том, для чего они нам нужны. Сделаем мы это в виде небольших игр и рисунков».

#### Разминка

*Упражнение 1 «Необычное приветствие»*<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Аржакаева, Т. Психологическая азбука для первоклашек / Т. Аржакаева, И. Вачков // Школьный психолог. – 2000. – № 1.

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* настрой группы на взаимодействие, включение в работу.

Ведущий просит обучающихся поздороваться друг с другом необычным способом: мизинцами, локтями, носками обуви и т.п. Далее ведущий просит всех сесть на стулья, расставленные по кругу.

*Ведущий:* «Давайте начнем наше занятие с приветствия. Обычно, когда встречаются два человека, они жмут друг другу руки, но мы с вами здороваемся необычно, мизинцами, локтями, носками обуви и т.п. Я начну».

Ведущий здоровается с обучающимся, сидящим слева, затем он сам здоровается с «соседом» слева, пока круг не будет завершен.

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Мячик чувств»<sup>29</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* введение в осознание актуального эмоционального состояния.

*Необходимые материалы:* небольшой мягкий тканевый мяч.

*Ведущий:* «Ребята, я предлагаю вам закрыть глаза, прислушаться к себе и понять, что вы сейчас чувствуете. Можете открыть глаза. Предлагаю вам передавать этот мягкий мячик по кругу. Перед тем, как передать его соседу слева, вам нужно сказать, что вы сейчас чувствуете. Давайте начнем с меня. Я чувствую радость от нашей встречи».

Ведущий передает мячик участнику, сидящему слева. Когда мяч возвращается к ведущему, он благодарит всех за то, что они высказались, поделились своими чувствами.

#### *Упражнение 3 «Палитра эмоций»<sup>30</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* повышение осведомленности об эмоциях человека, развитие навыков распознавания эмоций.

---

<sup>29</sup> Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе / Под редакцией С.В. Кривцовой. – Москва : Генезис, 2004. – 176 с. – ISBN 5-85297-094-8.

<sup>30</sup> Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва : Ось-89, 2004. – 128 с.

*Необходимые материалы:* магнитная маркерная доска, маркеры для доски, размещенные на слайдах фото различных эмоций (из приложения), магниты.

*Ведущий:* «Как вы думаете, ребята, что такое эмоции?»

Участники высказывают свои мнения.

*Ведущий:* «Да, эмоции – это наши переживания, чувства. В них проявляется отношение людей к окружающему миру и самим себе. Они бывают разными. Ребята, какие эмоции вы можете назвать?»

Участники называют эмоции, ведущий записывает их на доске (радость, удивление, грусть, гнев, страх, обида и т. п.). Далее ведущий демонстрирует на слайдах фотографии разных эмоций (Приложение 3) и предлагает участникам назвать их и соотнести с написанными ранее названиями. Ведущий акцентирует внимание на том, как эмоции отражаются в мимике лица и движениях тела.

*Ведущий:* «По каким признакам вы угадали, что это именно такая эмоция? Можем ли мы посмотреть на лицо человека и сказать, что он чувствует? (ответы участников). Да, обо многих проявлениях эмоций мы можем узнать, изучив позу или выражение лица нашего собеседника. Однако, мы не всегда можем угадать, поэтому важно спрашивать у того, с кем мы говорим, что он чувствует. А еще я хочу предложить вам дома сыграть в игру: посмотреть на себя в зеркало и представить, как мы меняем выражение наших собственных лиц, если смеемся, радуемся, сердимся и др.»

*Упражнение 4. «Дворцы эмоций (чувств)»<sup>31</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* расширение представлений об эмоциях человека.

*Необходимые материалы:* чистые листы бумаги формата А3, мешочек, кусочки различных тканей (джинсовой, шелковой, шерстяной, мешковины, брезента, фланели, флиса) по одному на каждого участника, цветные фломастеры, маркеры, мелки.

---

<sup>31</sup> Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе / Под редакцией С.В. Кривцовой. – Москва : Генезис, 2002. – 248 с. – ISBN 5-85297-049-2.

Ведущий предлагает участникам разделиться на несколько групп и нарисовать «Дворцы эмоций (чувств)».

*Примечание:* если кто-то захочет работать индивидуально, не рекомендуется запрещать, но можно мягко предложить присоединиться к группе.

*Ведущий:* «Для начала давайте придумаем и нарисуем домик или целый дворец, где хотели бы жить различные эмоции».

Дети в течение 10 минут рисуют «дворец». Когда они заканчивают, ведущий предлагает «расселить» эмоции по «комнатам».

*Ведущий:* «Ребята, вам нужно написать названия эмоций в тех комнатах, которые предназначены для них (по комнате на эмоцию), а затем раскрасить их».

Затем каждому участнику ведущий предлагает закрыть глаза и вытащить кусочек ткани из мешочка, ощупать его и выбрать, в какую комнату нужно его положить. Далее дети путешествуют по дворцам.

*Ведущий:* «Ребята, представьте, что у вас в руках ковер, в какую комнату вы хотели бы его положить? А теперь давайте мы с вами устроим небольшую экскурсию по нашим дворцам: скажите, пожалуйста, в какую комнату вам хочется зайти? В какую не очень? В какой хотелось бы остаться подольше? Почему?»

Ведущий делает вывод, что нужны разные эмоции в жизни.

*Ведущий:* «Мы с вами посетили много эмоций сегодня, а что было бы, если хотя бы одна из них пропала? Правильно, домик бы обрушился. А что, если бы одна эмоция заняла все комнаты? Тогда бы не осталось место для всех остальных. В жизни мы можем испытывать разные эмоции, и каждая нужна для выполнения своей задачи».

### Заключение

#### *Упражнение 5 «Заключительная беседа»<sup>32</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия занятия.

---

<sup>32</sup> Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе / Под редакцией С.В. Кривцовой. – Москва : Генезис, 2002. – 248 с. – ISBN 5-85297-049-2.

Ведущий беседует с участниками о том, что все эмоции нам необходимы, независимо от того, нравятся они нам или нет.

*Ведущий:* «Давайте теперь подумаем, какие задачи у эмоций: страх защищает человека от необдуманных поступков. Обида дает знать, что кто-то нарушил твои границы. Спокойствие придает уверенность, позволяет отдохнуть и набраться сил. Радость дает силу жить. Она появляется, когда человек приближается к тому, что он считает хорошим, когда происходит то, что ему нравится. Печаль и грусть появляются, когда приходится сожалеть об утрате чего-то важного и дорогого, сопереживать другому человеку и поддерживать его. Гнев помогает обратить внимание человека на то, что ему мешает».

Ведущий подводит итог занятия.

*Ведущий:* «Ребята, что для вас было интересным сегодня на занятии? Что нового вы узнали сегодня? Что возьмете с собой?»

Ведущий предлагает участникам попрощаться друг с другом так же, как все здоровались в начале, и благодарит всех за участие в занятии.

## **Занятие 2 (игровое) «Передай тепло души» для обучающихся 1-4 классов, возраст: 6-10 лет**

**Цель:** развитие навыков общения, позитивного отношения к окружающим.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** небольшой тканевый мяч, листы белой бумаги А4, простые карандаши (по 1 листу и 1 карандашу на каждую пару участников), небольшие листы бумаги с написанными на них числами (каждое число должно быть написано дважды разными цветами на разных листах, например, зеленым и оранжевым), небольшая коробочка, моток толстых объемных ниток для вязания теплого цвета (желтого, персикового, оранжевого на усмотрение ведущего).

### **Процедура проведения**

Вступительная часть

*Время:* 5 минут.

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как доброжелательность. Мы с вами поговорим о том, что такое доброжелательность, для чего она нужна. В небольших играх мы узнаем, как доброжелательность помогает дружить и разрешать конфликты».

### Разминка

*Упражнение 1* «Меняются местами те, кто»<sup>33</sup>

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* настрой группы на взаимодействие, включение в работу.

Ведущий просит участников сесть на стулья, расставленные по кругу.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас вы будете меняться местами друг с другом. Я буду говорить различные фразы. Если фраза будет про вас, то по хлопку вы меняетесь местами с кем-то из группы. Меняться местами с рядом сидящими ребятами нельзя. Мы с вами выберем водящего, он будет стоять в центре нашего круга. Водящий тоже участвует и может занять свободный стул. Тот, кому не хватило места, становится водящим и встает в центр круга».

По считалке выбирается водящий.

*Считалка.* Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать.

Раз, два, три, четыре, пять -

Ты попробуй нас догнать.

Можно использовать любую другую считалку, например ту, которую предложат дети.

Водящий встает в центр круга, два стула (ведущего и водящего) убираются из круга. Ведущий начинает разминку.

*Ведущий:* «Меняются местами те:

– кто сегодня в обуви

– у кого светлые/карие глаза

<sup>33</sup> Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.

- у кого есть синий цвет в одежде
- кто любит рисовать
- кто считает себя дружелюбным и т. п.»

После разминки в круг добавляются 2 стула (для водящего и ведущего). Все рассаживаются, далее идет обсуждение.

*Ведущий:* «Ребята, мы с вами будем передавать этот мячик по кругу. Перед тем, как передать этот мячик соседу слева, расскажите, пожалуйста, о своих впечатлениях от упражнения, как это было для вас?»

Участники дают обратную связь об участии в упражнении. Если кого-то толкнули или задели, ведущий задает новый вопрос и просит участников поменяться местами еще раз дружелюбно и бережно по отношению друг к другу.

*Ведущий:* «Ребята, а сейчас что-нибудь поменялось? Кто почувствовал доброжелательное отношение к себе?»

Ведущий благодарит участников и предлагает перейти к новому упражнению.

#### Основная часть

*Ведущий:* «Ребята, скажите, пожалуйста, как вы понимаете, что такое доброжелательность?»

Участники высказываются.

*Ведущий:* «Ребята, вы все очень точно описали. Доброжелательность – от желать добра. Это черта личности, которая проявляется в готовности помогать другим, проявлять понимание и уважение к их взглядам и чувствам, внимательно относиться к их желаниям и благополучию. Дружелюбие – дружеское расположение, доброжелательное отношение, стремление к доброму сосуществованию, спокойному разрешению возникающих конфликтов».

*Упражнение 2 «Рисунок одним карандашом»<sup>34</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков позитивного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

---

<sup>34</sup> Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе / Под редакцией С.В. Кривцовой. – Москва : Генезис, 2004. – 176 с. – ISBN 5-85297-094-8.

*Необходимые материалы:* листы белой бумаги А4, простые карандаши (по 1 листу и 1 карандашу на каждую пару участников).

Ведущий кладет свернутые листы с числами в коробку и предлагает участникам вытащить по листочку. Далее участники объединяются в пары (объединяются в пару те участники, кто вытащил листочки с одинаковыми числами разного цвета). Для каждой пары готовится лист бумаги А4 и простой карандаш.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас я объясню вам задание. Каждая пара получит лист бумаги и простой карандаш. Вам нужно будет молча, не разговаривая друг с другом, нарисовать совместный рисунок. Карандаш вы держите вместе одновременно. Если вам нужно договориться, делать это необходимо молча, без слов».

Ведущий просит участников с числами оранжевого цвета закрыть уши. Участникам с числами зеленого цвета ведущий объясняет, что им нужно нарисовать кошку. Участникам с числами оранжевого цвета дается задание нарисовать дерево (участники с числами зеленого цвета закрывают уши во время объяснения задания). Участники, рисующие в паре, не должны знать задание друг друга.

После выполнения совместного задания участники парами дают обратную связь.

Ведущий может задавать вопросы:

- получился ли у вас совместный рисунок?
- удалось ли вам договориться в процессе рисования?
- выполнили ли вы свое задание?
- что вы сейчас чувствуете?
- помогали ли вы друг другу?
- как вы справились с трудными ситуациями? (если такие были)

*Ведущий:* «Ребята, это было очень непростое задание. Я очень рад (рада), что вы все участвовали и старались».

*Упражнение 3 «Солнечный лучик»<sup>35</sup>*

*Время:* 10 минут.

---

<sup>35</sup> Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет : Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 272 с.

*Цель упражнения:* укрепление позитивного восприятия окружающих, развитие навыков общения.

Все участники садятся на стулья в кругу. По очереди участники друг за другом произносят слова: «роза», «тюльпан». Далее все участники выходят в свободное пространство класса и образуют два круга. Все «розы» встают во внутренний круг, все «тюльпаны» - во внешний. Участники поворачиваются лицом друг к другу в парах.

*Ведущий:* «Ребята, представьте, что лучик солнца падает на каждого из вас и помогает проявить ваши лучшие качества. Подумайте о них. Также и в других становятся видны их лучшие качества. Сейчас я попрошу вас говорить друг другу комплименты. В ответ вы должны поблагодарить того, кто вам сказал комплимент и назвать свое положительное качество, например:

- Маша, мне кажется, что ты очень добрая девочка!
- Спасибо, Коля! А еще я заботливая!»

Обменявшись комплиментами, участники внутреннего круга делают шаг вправо, и оказываются в новой паре. Упражнение повторяется до тех пор, пока участники не встанут в первоначальную пару. Работа в парах происходит одновременно.

После упражнения ведущий благодарит всех участников за то, что они старались найти положительные качества в себе и других, подчеркивает важность этого для общения, взаимопонимания и дружбы.

### Заключение

*Упражнение 4 «Клубок пожеланий»<sup>36</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* развитие дружелюбия, рефлексия занятия.

*Необходимые материалы:* моток толстых объемных ниток для вязания теплого цвета (желтого, персикового, оранжевого, на усмотрение ведущего).

Ведущий заранее сматывает часть ниток из мотка в клубок.

---

<sup>36</sup> Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы с вами будем наматывать наш клубок и передавать соседу слева. Перед тем, как передать клубок, я попрошу вас пожелать что-нибудь доброе. Давайте, я начну. Аня, я желаю тебе радостного настроения».

Моток ниток держит ведущий. После того, как клубок возвращается к ведущему, он обрезает нить и берет клубок в руки.

*Ведущий:* «Ребята, смотрите, какой прекрасный клубок пожеланий у нас получился!»

Ведущий задает вопросы участникам: «Что для вас было интересным сегодня на занятии? Что нового вы узнали сегодня? Что возьмете с собой?»

Ведущий предлагает участникам передать клубок соседу справа и попрощаться друг с другом улыбкой. Ведущий благодарит всех за участие в занятии.

### **Блок 3. Расширение представлений о видах профессиональной деятельности**

**Занятие (игровое) «Все работы хороши, выбирай на вкус»  
для обучающихся по программе начального общего образования (1-4 классы),  
возраст: 6-10 лет**

**Цель:** расширение кругозора, повышение информированности профессиях, об орудиях труда, о профессионально важных качествах.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** белые листы формата А4, ручки, цветные карандаши по числу участников.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня на занятии мы с вами поговорим о разных профессиях. Вы мне расскажете о том, что вы знаете о мире профессий, вместе мы постараемся получить новую информацию. Сделаем мы это с помощью разных игр».

##### Разминка:

*Упражнение 1 «Самая - самая»<sup>37</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* актуализация знаний о профессиях.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру. Я назову характеристику, а вы мне назовете профессии, которые в наибольшей степени соответствуют данной характеристике. Например, характеристика – самая сладкая профессия. Какие профессии являются самыми - самыми сладкими? (кондитер, конфетчик)».

*Характеристики:*

- самая зеленая профессия (цветовод, озеленитель, овощевод и др.);
- самая волосатая профессия (парикмахер, грумер);
- самая детская профессия (детский врач-педиатр, воспитатель);
- самая смешная профессия (клоун, цирковой артист, актер и др.);
- самая серьезная профессия (программист, военный и др.);
- самая денежная профессия (банкир, кассир, бухгалтер);
- самая общительная профессия (учитель, диктор, психолог и др.)
- самая творческая профессия (композитор, художник, дизайнер, архитектор и др.).

*Основная часть:*

*Упражнение 2 «Угадай профессию»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* расширение кругозора, повышение информированности о содержании профессий.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы поиграем в интересную игру. Я буду загадывать профессию, а вы отгадывать».

Ведущему необходимо озвучивать предложения, а участникам угадывать.

1. Человек, добывающий полезные ископаемые из недр земли. Он работает в шахте или на открытом месторождении. (Шахтер.)

2. Специалист, который грамотно и максимально приближенно к оригиналу переводит информацию с одного языка на другой. (Переводчик.)

<sup>37</sup> Тюшев, Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 160 с.

3. Специалист, который занимается разработкой компьютерных программ на основе специальных математических моделей. (Программист.)

4. Должностное лицо, уполномоченное осуществлять предварительное следствие и оперативно-розыскную деятельность. (Полицейский.)

5. Человек, специальностью которого является приготовление пищи. (Повар.)

6. Работник сельского хозяйства, профессиональной деятельностью которого является вождение уборочного комбайна. (Комбайнер.)

7. Профессиональный рабочий, ремесленник, вытачивающий и изготавливающий изделия из дерева или изделия на основе дерева. (Столяр.)

8. Рабочий, специалист, занимающийся окраской зданий, сооружений, оборудования, инструмента и прочих предметов интерьера. (Маляр.)

9. Начальник, занятый управлением процессами и персоналом на определенном участке предприятия, организации. Основная функция его – управление, планирование, организация, мотивация и контроль. (Менеджер.)

10. Люди, которые исполняют в фильме роли характерных действующих лиц. (Актеры.)

11. Лицо, непосредственно контактирующее с покупателями и осуществляющее продажу товара. (Продавец.)

12. Люди которые занимаются воспитанием, развитием и обучением детей. (Педагоги.)

13. Человек, использующий свои навыки, знания и опыт в предупреждении и лечении заболеваний. (Врач.)

14. Человек, занимающийся художественно-технической деятельностью в разных отраслях. (Дизайнер.)

*Ведущий:* «Ребята, в этой игре вы угадывали профессию по содержанию работы, которую выполняет специалист. А какую работу хотели бы выполнять вы?»

*Упражнение 3 «Чемодан профессионала»*

*Время: 10 минут*

*Цель упражнения:* расширение кругозора, повышение информированности об орудиях труда.

Ведущий выписывает на доске орудия труда, относящиеся к различным профессиям: градусник, фонендоскоп, шприц, мольберт, акварель, палитра, молоток, пила, плоскогубцы, школьная доска, указка, учебник, кастрюля, поварешка, плита. (Могут быть использованы и другие орудия труда). Ведущему необходимо подобрать орудия труда для разных профессий.

*Ведущий:* «Ребята, я написал названия орудий труда. Вам нужно распределить их так, чтобы было понятно, к какой профессии они относятся. Вы называете профессию и говорите, какие орудия труда подходят этому профессионалу».

Если участники затрудняются с выполнением задания, ведущий в конце упражнения помогает объединить в группу орудия труда и определить по ним профессию.

Ведущий благодарит участников за выполненную работу.

*Упражнение 4 «Сам себе волшебник»<sup>38</sup>*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* расширение кругозора, повышение информированности о профессионально важных качествах.

*Необходимые материалы:* белые листы формата А4, ручки, цветные карандаши по числу участников.

*Ведущий:* «Ребята, как вы думаете: для того, чтобы выбрать профессию, человеку достаточно знать содержание работы и необходимые орудия труда? Или этого недостаточно?»

Участники дают ответы.

*Ведущий:* «Ребята, чтобы выбрать профессию, человеку необходимо иметь нужные качества, способности и развивать их в себе. Например, доброжелательность, любовь к животным, ответственность и др. Какие качества вы еще можете назвать? Подумайте, можно ли приобрести способности и возможности, о которых вы мечтаете, обычным путем? Какие профессии позволяют развить эти способности? На самом деле ничего сверхъестественного в этих способностях нет –

---

<sup>38</sup> Резапкина Г. «Супермен» / Г. Резапкина // Школьный психолог. – 2007. – № 22.

мастер своего дела всегда немного волшебник, ведь он делает то, что другие делать не могут.

Вы можете стать невидимым для окружающих, если будете вести себя незаметно, внимательно присматриваясь ко всему, что происходит вокруг вас. Вы сможете читать чужие мысли, если будете с интересом, вниманием и сочувствием выслушивать собеседника. Ваше воображение поможет вам совершать путешествия во времени и пространстве. Способность к перевоплощению поможет вам принимать облик других людей и животных. Вы можете понимать язык зверей и птиц, если любите их и чувствуете настроение и состояние. Способность путешествовать во времени Вам поможет развить работа, где можно реконструировать прошлое и моделировать будущее. Этим занимаются аналитики, футурологи, историки, археологи, писатели.

Вероятно, вам легко понять переживания других людей, стать на их место. Способность к перевоплощению – качество, необходимое людям искусства – писателям, актерам. Может быть, вы способны увидеть, что стоит за словами. Обратите внимание на профессии дипломата, юриста, психолога, разведчика, которым важно понимать, что думают и чувствуют другие. Если вы любите живую природу и замечает малейшие изменения в поведении животных и птиц, то из вас получится хороший ветеринар, дрессировщик, кинолог, работник цирка или зоопарка.

Ребята, нарисуйте «волшебный» предмет, который вы хотели бы иметь, для чего он вам? Подумайте, можно ли получить желанное качество естественным путем, развив свои таланты и способности? Какая профессия позволяет это сделать? Запишите свои мысли рядом с рисунком».

### Заключение

#### *Упражнение 5 «Заключительная беседа»*

*Время: 15 минут.*

*Цель упражнения: подведение итогов занятия.*

*Ведущий:* «Ребята, вы активно и с интересом участвовали сегодня в нашем занятии. Скажите, пожалуйста, что нового вы сегодня узнали? Что для вас было интересным и полезным?»

Участники отвечают. Ведущий благодарит участников и прощается с ними.

**Обучающиеся по программе среднего общего образования (5-8 классы),  
возраст: 11-14 лет**

**Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости**

**Занятие (игровое) для обучающихся по программе среднего общего  
образования (5-8 классы), возраст: 11-14 лет**

**Цель:** создание психологически безопасной образовательной среды, актуализация представлений о важности психологического здоровья в жизни человека, развитие жизнестойкости, актуализация ресурсов личности, формирование навыков саморегуляции.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** листы белой бумаги А4 или большего формата, цветные карандаши, мешочек с грецкими или другими орехами по количеству участников, рефлексивная анкета (Приложение Г).

**Процедура проведения**

Вступительная часть

*Упражнение 1 «Психогимнастика»<sup>39</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыка мышечной релаксации.

*Ведущий:* «Здравствуйтесь, ребята, давайте начнем встречу с особенной гимнастической разминки, которую полезно выполнять для снятия напряжения, расслабления и переключения внимания».

Далее ведущий выполняет упражнения совместно с обучающимися. Ведущий предлагает участникам встать и расположиться по кругу, затем по очереди «надеть» несколько «масок».

*Ведущий:* «Маска удивления». Исходное положение – сидя. Медленно глубоко вдохните и одновременно поднимите брови так высоко, как только возможно. На пределе вдоха задержите на секунду дыхание и с выдохом опустите брови.

---

<sup>39</sup> Молодежный просветительский проект Студент+ : сборник сценариев профилактических мероприятий для студентов вузов и колледжей / под ред. И.Б. Умняшова, А.С. Гильяно. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ ; ФПО России. – 2022. – 78 с.

«Маска гнева». Медленно вдыхая, нахмурьте брови, как будто хотите соединить их, задержите на секунду дыхание и с выдохом расслабьтесь.

«Жмурки». Медленно выдыхая, мягко опустите веки, постепенно напрягая круговые мышцы глаз. Прикрыв глаза, зажмурьте их как можно сильнее, задержите на секунду дыхание и, свободно выдыхая, откройте глаза.

«Жвачка». Постепенно сжимайте и резко разжимайте зубы (так чтобы нижняя челюсть расслаблялась), чередуя вдохи и выдохи соответственно движениям жевательных мышц (вдох – сжатие челюсти, выдох – расслабление).

«Маска недовольства». Со вдохом энергично, но не сразу сожмите губы, напрягите мышцы подбородка и опустите углы рта. На выдохе расслабьтесь.

«Маска смеха». Слегка прищурьте глаза. На вдохе чуть сожмите губы и поднимите уголки рта. Выдыхая, расслабьте мышцы лица».

Ведущий спрашивает обратную связь у обучающихся, которые хотят поделиться впечатлениями.

*Ведущий:* «Ребята, как Вам эти упражнения? Почувствовали ли Вы расслабление? Какое упражнение понравилось больше всего?»

*Ведущий* (подводит итог): «Ребята, только что мы попробовали несколько упражнений, которые вы теперь можете применять самостоятельно для того, чтобы расслабиться. Самыми важными компонентами в этом – это ритмичное спокойное дыхание и напряжение мышц, после которого следует их расслабление.

А теперь давайте в следующем упражнении поговорим о том, как справляться с чувствами».

*Беседа «Психологическая безопасность»<sup>40</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие жизнестойкости, формирование навыков саморегуляции.

*Ведущий:* «Ежедневно наше физическое и психологическое здоровье подвергается различным испытаниям. Уверен (-а), что вы уже много знаете о том,

---

<sup>40</sup> Конфликты, проявление идеологии экстремизма и терроризма в поликультурной образовательной среде : причины возникновения и методы профилактики : учебно-методическое пособие / коллектив авторов; под ред. О.А. Ульяниной. – Чебоксары : Среда, 2022. – 212 с.

как сохранять свое физическое здоровье, и легко ответите на мой вопрос: что необходимо делать, чтобы долго оставаться здоровыми и сильными?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает верные ответы.)

*Ведущий:* «Действительно, чтобы быть здоровыми физически, мы занимаемся спортом, делаем физические упражнения, правильно питаемся, обращаемся к врачу при недомогании. Но внутренний мир человека нуждается в заботе не меньше, чем его тело, особенно когда сталкивается со сложными эмоциями – обидой, тревогой, беспокойством, страхом, печалью, горем, раздражением, злостью, гневом, ненавистью. Как вы думаете, как помочь нашему психологическому здоровью? Что делать, если боль душевная?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает, как верные, ответы о возможности выполнить упражнения на релаксацию, поделиться переживаниями с близкими, выразить эмоции)

*Ведущий:* «Вы правы. Все, что вы назвали, – и выполнение специальных упражнений, и обращение за помощью, и даже разрешить себе расплакаться – все это способы преодоления трудной ситуации.

Также важно помнить, что слезы – обычный ответ нашего организма на болезненные ощущения, а не проявление слабости. Природой так задумано, что во время плача у человека вырабатываются особые вещества, которые оказывают на него успокаивающее действие. А стесняемся мы не слез как таковых, а того, что их увидят окружающие. Найдите место, где вы можете поплакать в безопасности, это может быть либо уединенное место, либо рядом с людьми, которым вы доверяете. Важно позволять горю выражаться в слезах, это принесет облегчение.

А как вы думаете, к кому можно обратиться за помощью, если испытываешь душевную боль? Когда, например, случается пожар, мы знаем, кого необходимо звать на помощь. Но кто поможет нам справиться со сложными чувствами? Ведь порой кажется, что так, как вы это чувствуете, этого не чувствует и не понимает никто».

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает ответ о возможности обратиться к родителям.)

*Ведущий:* «Верно! Вы можете поделиться своими переживаниями с родителями. Возможно, в их жизни тоже были моменты, связанные с чувством одиночества, им тоже казалось, что окружающие их не понимают, они волновались, когда попадали в новый коллектив или сталкивались с незнакомой ситуацией. Расспроси их, послушай, какие советы сейчас, с учетом своего возраста и жизненного опыта, они могли бы дать. Но не только родители: родственники, близкие друзья семьи, наставники, старший друг, которому можно довериться, те, кого мы называем близкими людьми, – каждый из них может стать надежной опорой в трудную минуту, поделиться своим ценным опытом.

К кому еще из взрослых вы можете обратиться за помощью в трудной ситуации?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает ответ о возможности обратиться к педагогам)

Кого еще мы с вами можем назвать как источник необходимой поддержки?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает ответ о возможности обратиться к друзьям.)

*Ведущий:* «Верно! Друзья, одноклассники, которые сейчас находятся рядом, ребята, которые посещают вместе с вами различные кружки и секции – многие из них с вами одного возраста, и многие переживания преодолевают их не меньше, например, они также испытывали страх, чувство одиночества, тревожность. Возможно, что кто-то из ваших сверстников уже справился с ними и готов поделиться решением.

Похоже, мы перечислили всех, с кем можно поделиться своими переживаниями, к кому можно обратиться за помощью. Однако есть специалисты, для которых помогать – это профессия. Как вы думаете, о каком специалисте я говорю?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает, как верный, ответ о возможности обратиться к педагогу-психологу.)

*Ведущий:* «Верно! Педагог-психолог: профессионал, который готов помочь, выслушать, не осуждая, не оценивая ваши слова и поступки, не навешивая ярлыки.

Он не только поможет отыскать пути изменения ситуации, но и сохранит все сказанное тобой в тайне. Педагог-психолог подскажет, как смотреть на любую проблему как на:

- имеющую решение;
- одно из событий в жизни;
- временное явление;
- жизненный урок, из которого можно сделать полезные выводы.

Итак, мы с вами вместе смогли убедиться, что даже в самой трудной, как может показаться, ситуации, никто из вас не одинок. Есть способы справиться с душевными переживаниями и есть много людей, которые вас поддержат.»

### Основная часть

*Упражнение 3 «Цветок моей души».*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* актуализация представлений о важности психологического здоровья в жизни человека.

*Необходимые материалы:* маркерная или меловая доска, маркеры или мел.

Ведущий предлагает обучающимся совместно нарисовать цветок. он рисует его на меловой или маркерной доске, обращаясь за помощью к обучающимся.

*Ведущий:* «Чтобы лучше понять связь физического и психологического здоровья, давайте изобразим его в виде цветка.

Из каких частей состоит любой цветок?»

Участники предлагают свои ответы.

*Ведущий:* «Да, это корень, стебель, листья и бутон. Давайте изобразим сначала корень растения. Скрытая под землей корневая часть цветка здоровья заложена нашими предками, от каждого из них вы получили частичку здоровья. И ваша задача – сохранить и нарастить ее».

Ведущий рисует корни цветка.

*Ведущий:* «Над корнем изображаем стебель с листьями. Стебель в нашем цветке – это физическое здоровье. В этой части растения каждый сам автор и

садовник своего физического состояния, потому что главный вклад здесь – это наш собственный образ жизни, наши привычки и ежедневные действия. Именно из этих листиков складывается телесное здоровье человека».

Ведущий рисует стебель и листья цветка.

*Ведущий:* «Над стеблем изображаем соцветие. Это наше душевное и психологическое здоровье. Психологи выявили, что для душевного здоровья нужны три компонента (составляющих). Давайте обозначим их как лепестки нашего цветка:

- отношение к самому себе (сердцевина цветка);
- отношение к миру (внешние лепестки);
- отношение к своему будущему (средний ряд лепестков)».

Ведущий завершает рисунок, изобразив соцветие с лепестками.

*Ведущий:* «Если человек психологически здоров, то он позитивно относится к себе, принимает и поддерживает себя, несмотря на ошибки и недостатки. Ставим плюс в центре цветка. Здоровое отношение к окружающему миру, это когда человек понимает, что в мире есть много разных людей, мнений и обстоятельств жизни. Но больше все-таки хорошего. Именно с таким отношением человеку становится легче жить. Ставим плюс рядом с внешним слоем лепестков.

И наконец, третья часть психологического здоровья – это надежда на будущее. Когда в нашей душе живет хоть небольшая надежда или есть мечты, а лучше – конкретные цели и планы на будущее, тогда человек по-настоящему здоров.

В будущем вы можете вспоминать и использовать образ цветка, чтобы лучше понять себя и понаблюдать за состоянием своего душевного здоровья. Результатами этих наблюдений вы можете поделиться с другом или самостоятельно обратиться к педагогу-психологу школы».

*Упражнение 4 «Карта сказочной страны»<sup>41</sup>*

*Время:* 20-25 минут.

*Цель упражнения:* исследование личностных ресурсов.

*Форма проведения:* групповая или индивидуальная.

---

<sup>41</sup> Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости : Методическое пособие / сост. А.Ю. Баранова. – Иркутск : Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. – 21 с.

*Необходимые материалы:* листы белой бумаги А4 или большего формата, цветные карандаши (по числу участников), можно использовать релаксационные видео и аудиозаписи.

*Ведущий:* «Сегодня нам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир – в сказочную, фантастическую страну. Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, где нельзя все рассмотреть, потрогать руками?» И будете правы: этой страны нет на карте мира. Правда, в сказках есть указание на то, что некоторые герои там побывали и в дальнейшем добились успеха.

Итак, без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но скажите, видели вы в продаже «Карту сказочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно. Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт страны. Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою ладонь, четвертые изображают фантастический контур. Разум здесь не поможет, только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны. Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное – не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрасить карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, пустыни, болота.

Итак, карта готова. Это прекрасно. Но скажите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того чтобы «прочитать карту», нужны условные обозначения! Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа.

Пожалуйста, сделайте надпись «Условные обозначения». Теперь нам предстоит составить список использованных вами условных обозначений. Для этого каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в списке обозначений появится красный прямоугольник; если при раскрашивании карты вы использовали зеленый, появляется зеленый прямоугольник и так далее. Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в списке условных обозначений.

Теперь необходимо дать свое название каждому цветному прямоугольнику, каждому значку. Поскольку это карта «внутренней» страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, – решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным.

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать направление. Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь, они намечают цель. Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия, то есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели». Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа».

Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь. Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы

пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обозначьте пунктиром или небольшими стрелочками маршрут к цели своего пути. Опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда - нет. Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране. Но говорят, если подробно рассмотреть маршрут своего путешествия, то как будто совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...». Пожалуйста, закончите фразу. А теперь взгляните на весь свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Спасибо!»

Далее ведущий приглашает обучающихся к обсуждению, предлагая им следующие вопросы для обсуждения/анализа «Карты сказочной страны»:

1. Какие чувства вызывает карта, как можно охарактеризовать общее ощущение от рисунка?

2. Местоположение «флажка цели». Название территории, на которой расположен «флажок цели», – это метафора стремления автора карты. Допустим, «флажок цели» находится на Возвышенности достижений. Это может означать, что автор рисунка активно стремится к достижениям. «Флажок цели» может находиться на пересечении двух или трех территорий. Это означает, что образ цели объединяет несколько процессов.

3. Расположение «флажка входа» и «флажка выхода» – где они находятся, какие ресурсы вы используете, чтобы начать движение к цели (флажок «входа»), чтобы отдохнуть после ее достижения (флажок «выхода»)?

4. Как проложен путь? Это прямая линия или по пути вы «заходили» в области, петляли? С какой целью вы делали остановки в той или иной области?

По завершении упражнения рисунки могут остаться у участников, либо, по желанию, передаются ведущему (если это педагог-психолог образовательной организации) и могут стать основой индивидуальной консультации.

*Упражнение 5 «Орешек»<sup>42</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* исследование индивидуальных черт.

*Необходимые материалы:* мешочек с грецкими орехами по количеству участников.

*Ведущий:* «Ребята, для вас я приготовил(-а) мешочек с необычными предметами – такими предметами сегодня у нас будут орехи (удобно использовать грецкие орехи либо любой схожий природный материал небольшого размера). Сейчас каждый из вас возьмет из мешочка по одному ореху. Внимательно рассмотрите свой орешек, изучите его особенности, постарайтесь запомнить все его неповторимые признаки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти «свой» орех. Как правило, он узнается с первого взгляда».

Обучающиеся берут по ореху, в течение 2 минут изучают его, потом складывают в мешок. Ведущий встряхивает мешок и высыпает орехи на стол. В течение 3 минут обучающиеся ищут свой орех. После этого садятся на место. Ведущий просит рассказать, как участники узнали свой орех.

*Ведущий:* «Интересно узнать, кто как свой орех запомнил? Какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти?»

Участники рассказывают, как они узнали «свой» орех.

*Ведущий:* «На первый взгляд, кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать «свой» орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого окружающего нас человека свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность,

---

<sup>42</sup> Сборник программ областного конкурса психолого-педагогических технологий формирования и развития достижений обучающихся в условиях реализации ФГОС / сост. И.В. Климова, О.А. Драганова. – Липецк : ГАУДПО ЛО «ИРО», 2017. – 66 с.

которую можно не только почувствовать и понять, но и ценить за уникальность и неповторимость!»

### Завершение

*Упражнение 6 «Притча о жизни – разноцветная реальность»<sup>43</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие рефлексии.

*Ведущий:* «Внимательно послушайте притчу и расскажите о том, какие мысли и чувства она вызывает у вас?»

*Один очень мудрый китаец сказал своему другу: «Рассмотри комнату, в которой мы находимся, и постарайся запомнить вещи черного цвета». В комнате было много чего черного, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец попросил его: «Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета!». Друг растерялся и возмущился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи черного цвета!» На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотришь, ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только черного цвета, а в жизни – только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни».*

Далее ведущий приглашает обучающихся к совместному обсуждению вопросов:

- Какие чувства у вас возникли после прослушивания притчи?
- Какие мысли у вас возникли после прослушивания притчи?
- Как это касается вашей жизни?

Ведущий подводит итог занятия и просит заполнить анкету (Приложение 4)

*Ведущий:* «Ребята, сегодня мы были исследователями самих себя, увидели свою уникальность, узнали о некоторых способах помощи себе. Надеюсь, это

---

<sup>43</sup> Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости : Методическое пособие / сост. А.Ю. Баранова. – Иркутск : Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. – 21 с.

знания пригодятся вам в жизни, и вы будете легче справляться с возникающими трудностями. Спасибо вам за активное участие и до новых встреч!»

## **Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия**

### **Занятие для обучающихся по программе среднего общего образования (5-8 класс), возраст: 11-14 лет**

**Цель:** развитие коммуникативных способностей личности, определения своего эмоционального состояния, формирование навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации, совершенствование навыков саморегуляции.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы:** небольшой мяч, листы белой бумаги А4, цветные карандаши, наглядные материалы (Приложение 5).

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

##### *Упражнение 1 «Квадрат эмоций»<sup>44</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* познакомить обучающихся с приемом определения своего эмоционального состояния.

*Необходимые материалы:* наглядные материалы к упражнению (Приложение 5), их можно вывести на экран, предварительно распечатать или нарисовать на доске.

*Ведущий:* «Ребята, здравствуйте. Сегодня у нас пройдет занятие, которое посвящено нескольким темам: общению, эмоциям, решению проблемных и конфликтных ситуаций. Начнем мы определения нашего эмоционального состояния. Перед вами «квадрат эмоции» (Приложение 5 демонстрируется на доске); это наглядная схема, которая позволяет определить эмоциональное состояние человека. Квадрат помогает понять, распознать и назвать наши эмоции, чтобы более умело управлять ими. Линия на рисунке, которая проходит слева направо, показывает, как человек чувствует себя: от крайне неприятных ощущений в левом углу до очень приятных в правом углу. Линия, которая проходит вверх и

---

<sup>44</sup> Молодежный просветительский проект Студент+ : сборник сценариев профилактических мероприятий для студентов вузов и колледжей / под ред. И.Б. Умняшова, А.С. Гильяно. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ ; ФПО России. – 2022. – 78 с.

вниз, показывает, сколько физической энергии человек ощущает в своем теле и уме, от низкого уровня внизу до высокого вверху.

При пересечении линий образуются четыре квадрата, окрашенные своим цветом:

1. Красный квадрат – это неприятные и сильные эмоции, такие как гнев, разочарование и страх.

2. Синий квадрат – это неприятные, но не очень ярко протекающие эмоции, такие как печаль, разочарование и одиночество.

3. Зеленый квадрат – это приятные низкоэнергетические эмоции, такие как умиротворение, равновесие и безмятежность.

4. Желтый квадрат – это приятные сильные эмоции, такие как счастье, радость и волнение.

Квадрат эмоций показывает, что даже неприятные эмоции, хотя они могут вызывать дискомфорт, играют важную роль в нашей жизни.

Переживание разнообразных эмоций – часть нашего опыта.

Сейчас мы рассмотрим это на конкретном примере.

1. Вспомните о каком-то событии, которое особенно вам запомнилось на этой неделе: это может быть просмотр хорошего фильма, новое знакомство, любая ситуация, которая вызвала у вас эмоцию.

2. Нарисуйте на листе график, где ось X – это знак эмоции, а ось Y – энергия.

3. Пронумеруйте оси от -5 до +5 и определите, в какой степени приятная эмоция сопровождала выбранное вами событие. Для этого задайте себе вопрос: «В какой мере мне приятны эмоции, которые я испытал(а)»?

4. Теперь оцените ситуацию по шкале энергии. Для этого ответьте, как много у вас энергии в данной ситуации?

5. На пересечении полученных цифр поставьте точку на графике. Напишите пожалуйста, цвет квадрата, который у вас получился.

6. Теперь сравните эмоцию, которую вы оценивали, с названиями на графике. Совпадают ли они?»

Участники рисуют оси и отмечают деления как указано на рисунке. Отмечают на оси по вертикали – уровень их энергии, по горизонтали – степень приятности испытываемой эмоции. Затем соотносят с номером квадрата на изображении, таким образом определяя эмоцию. По желанию, полученными результатами делятся с ведущим и друг с другом.

*Ведущий:* «Теперь благодаря этому квадрату вы сможете более точно определить и назвать свои эмоции, а это первый шаг к управлению своим состоянием. А теперь давайте потренируемся в разрешении проблемных ситуаций».

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Реши проблему»<sup>45</sup>*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* совершенствование навыков конструктивного разрешения проблемной ситуации.

*Необходимые материалы:* небольшой мяч и список вопросов об актуальных для подростков трудных ситуациях (*представлены в инструкции для ведущего*), который может быть дополнен.

*Ведущий:* «Сейчас я буду бросать мяч участникам поочередно и называть проблемную ситуацию, а задача того, кто ловит мяч – придумать свой вариант выхода из ситуации. Если участник затрудняется, то я прошу всех остальных подключиться к поиску ответа до тех пор, пока мы совместно найдем позитивный способ решения проблемы. И тогда вы возвращаете мне мяч, и мы продолжаем дальше, уже со следующим участником и другой ситуацией. Ребята, садитесь в круг, и мы начинаем».

Примеры проблемных ситуаций для ведущего:

- получил двойку;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликт с учителем;

---

<sup>45</sup> Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.

- конфликт с родителем;
- дали кличку;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- конфликты с одноклассниками;
- конфликты с ребятами старшего возраста;
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи).

Участники перечисляют ситуации и свои пути решения.

*Ведущий:* «Не нужно бояться трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовольствие от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно помнить о важности саморазвития и верить, что вы можете изменить себя».

*Упражнение 3 «Как говорить «нет» без чувства вины»<sup>46</sup>*

*Время:* 15-20 минут.

*Цель упражнения:* развитие конфликтологической компетентности личности.

*Ведущий:* «Ребята, а сейчас мы немного потренируемся в умении говорить «нет». Если вы не умеете говорить «нет», другим людям будет нетрудно заставить вас поступать так, как им хочется. Вы станете делать то, что вам не по душе, и, наоборот, не делать того, к чему лежит душа. Вы уподобитесь флюгеру, который направляет ветер.

Особенно умение говорить «нет» играет значительную роль в современном мире, в котором очень много рекламы, навязывания чего-то другими людьми, мошенничества. Сталкивались ли вы, ребята с чем-то подобным в вашей жизни?»

Ведущий слушает тех, кто хочет высказаться.

*Ведущий:* «Ребята, спасибо за ваши примеры. Теперь мы видим, как важно уметь отказывать. Это тоже навык, которому можно научиться. Это не всегда просто. Как говорить «нет», я проиллюстрирую вам на примере истории с визитом

---

<sup>46</sup> Каппони, В. Как делать все по-своему, или ассертивность – в жизнь : учебник / В. Каппони, Т. Новак. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 188 с.

страхового агента. Однажды в квартире у Ивановых раздался звонок. Открыв дверь, Анна Сергеевна увидела прилично одетого мужчину. Он представился как доктор Сидоров и сказал, что хотел бы переговорить с супругом. Хозяйка впустила гостя и позвала мужа.

Агент начинает разговор.

– Хотел бы переговорить с вами по одному делу.

– Пожалуйста, что вам угодно?

– Будучи страховым агентом, я хотел бы предложить вам некоторые виды страхования...

– Благодарю, я в этом не нуждаюсь.

– Знаете ли, каждый испытывает потребность в каком-либо виде страхования.

Разумный человек защищает себя от разного рода риска.

– Да, конечно, но лично я в страховании не нуждаюсь.

– У вас, к примеру, не застрахована дача.

– Не застрахована, это правда.

– Случиться, знаете ли, может все что угодно. Недавно я улаживал одно страховое дело – по поводу дачи Петровых, что рядом с вашей. Ведь вы их знаете, не правда ли? Так вот, у них вынесли все подчистую, а что не унесли, то разгромили. Ужасно. Ущерб – семьдесят тысяч. Стоит ли вам рисковать?

– Возможно, вы правы, но я не нуждаюсь в страховании.

– Знаете, ведь это для вашего же блага. Только представьте себе, что с вами случилось нечто подобное. Вы знаете, какие сейчас времена. Крадут сплошь и рядом, вандализм. Просто кошмар!

– Да, грабежи и вандализм – это действительно ужасно. Благодарю за предложение. Но мне никакой страховки не требуется. До свидания».

*Ведущий:* «Ребята, поделитесь, какие впечатления у вас от этого разговора? Как вы думаете, что помогло главному герою остаться твердым в своей позиции?»

Ведущий слушает обратную связь, мнения обучающихся, помогает им в обсуждении.

*Ведущий:* «Давайте теперь потренируемся с вами в парах: один участник предлагает что-то настойчиво, а другой отказывается, настаивая на своем. Следите, чтобы у вас не появлялось агрессивных слов. Будет еще и третий участник – наблюдатель, который будет обращать внимание на то, не закралась ли в слова того, кто говорит «нет», хотя бы малая толика агрессивности. Не стоит использовать ни одного злого слова; проследите также за манерой говорить, особенно важно не прибегать к иронии и сарказму, так как они тоже воспринимаются другой стороной негативно».

Обучающиеся распределяются в группы по 3 человека и начинают обсуждение. После роли в группе меняются.

*Ведущий:* «Ребята, понравилось ли вам это упражнение? Что было полезным? Получилось ли вам сделать какое-то открытие для себя?»

Ведущий слушает и подводит итог сказанному обучающимися.

*Ведущий:* «Ребята, спасибо вам за активное участие. Надеюсь, это упражнение для вас было полезным. Мне было с вами интересно. Давайте теперь попробуем упражнение для релаксации и для нахождения внутренней опоры и силы».

*Упражнение 4 «Розовый куст»<sup>47</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* познакомить обучающихся с техникой релаксации.

*Ведущий:*

«1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и попробуйте расслабиться.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов. Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных листиков, которые, постепенно отходя друг от друга,

---

<sup>47</sup> Молодежный просветительский проект Студент+ : сборник сценариев профилактических мероприятий для студентов вузов и колледжей / под ред. И.Б. Умняшова, А.С. Гильяно. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ ; ФПО России. – 2022. – 78 с.

загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Листики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться, медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в благоухающий цветок. Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет. В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним мысленно о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы.

8. Теперь представьте себе, что вы стали этой розой. И вы в любое время можете обратиться к ней и воспользоваться какими-то ее качествами. Вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во всю природу и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу внутреннюю силу и опору на самого себя.

А теперь потихоньку возвращайтесь в наш реальный мир, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, можете потянуться и открыть глаза. Если кто-то хочет сказать о своих ощущениях, то я буду рад о них услышать».

После впечатлений обучающихся, ведущий подводит итог:

*Ведущий:* «Вы можете использовать это упражнение самостоятельно, когда захотите отдохнуть и набраться сил».

### Завершение

*Упражнение 5 «Дерево счастливых моментов»<sup>48</sup>*

---

<sup>48</sup> Леденёва, О.Ю. Психологическая мастерская «роль невербального общения в понимании друг друга» / О.Ю. Леденёва, А.Г. Камалова // Галерея методических идей : материалы заочной Международной мастерской

*Время:* 5-10 минут.

*Цель упражнения:* формирование навыков саморегуляции.

*Необходимые материалы:* ручки, бумага обычная или в форме листьев дерева (по числу участников).

Ведущий изображает на доске ствол дерева.

*Ведущий:* «На листочках, которые у вас лежат на столе, запишите те моменты, когда вы бываете счастливы: «Я счастлив(а), когда...». Затем приклейте листочки на наше деревце».

Затем каждый участник приклеивает свой листок на дерево (общее).

*Ведущий:* «Посмотрите, какое у нас получилось замечательное дерево. В дальнейшем вы сможете самостоятельно использовать этот способ чтобы поднять себе настроение».

*Ведущий:* «Какие чувства, воспоминания, мысли возникли у вас при выполнении упражнения? Что из написанного другими вы разделяете и тоже видите в этом источник радости? Что Вас удивило? Может быть, что-то натолкнуло Вас на какие-то новые мысли? Если хотите, то поделитесь этим с группой».

*Упражнение 6 «Благодарность»*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* совершенствование навыков коммуникации.

*Ведущий:* «Чтобы ладить с людьми, важно уметь высказывать им свои теплые чувства, хотя бы раз в день кого-то благодарить, говорить комплименты или слова любви. Скажите сейчас слова благодарности кому-нибудь по желанию (Я благодарна/благодарен)».

После того, как желающие выскажутся, ведущий благодарит всех.

*Ведущий:* «Дорогие друзья, наше занятие подошло к завершению, и сейчас хочется услышать ваши отзывы и впечатления:

– Поднимите, пожалуйста, руки те, кому было интересно.

– Кому понравилось действовать вместе?

– Чем оказалось полезным для вас данное занятие?

– Что вызвало у вас улыбку сегодня?

На этом мы заканчиваем нашу встречу. Огромное спасибо! Мне было очень приятно с вами работать».

### **Блок 3. Развитие профессионального самоопределения**

#### **Занятие для обучающихся по программе среднего общего образования (5-7 класс), возраст: 10-13 лет**

**Цель:** профессиональная ориентация личности, актуализация имеющихся представлений о мире профессий.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы:** листы белой бумаги А4, цветные карандаши, таблица «Образ профессии» (Приложение 6).

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такие важные темы, как планирование будущего и выбор профессии. Сначала мы побеседуем, а потом загадаем себе профессию и будем общаться друг с другом в игре, как настоящие профессионалы, чтобы примерить на себя профессиональные роли. И в конце занятия научимся использовать специальную карту наблюдений для более точной оценки себя».

*Упражнение 1 «Профессия на букву имени»<sup>49</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* разминка, актуализация имеющихся представлений о мире профессий, создание настроения на совместную работу.

---

<sup>49</sup> Тюшев, Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 160 с.

*Ведущий:* «Сейчас постарайтесь вспомнить как можно больше названий профессий, используя буквы своего имени. Ваша задача – показать, что вы знаете немало профессий. Поднимайте руку и по моему знаку называйте профессию».

Ведущий называет первого водящего, который уже готов дать ответ, затем участники по очереди называют профессии. Если называется непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок затрудняется с объяснением, то другие участники могут помочь ему. При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы. Желательно отмечать и подчеркивать эмоциональные реакции участников, отражающие их предпочтения и делающие обсуждение более увлекательным.

#### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Образ профессии»<sup>50</sup>*

*Время:* 20-25 минут.

*Цель упражнения:* актуализация имеющихся знаний о профессиях.

*Необходимые материалы:* доска, мел/маркер, таблица «Образ профессии» (Приложение 6), листы, ручки по числу участников.

*Примечание:* созданные обучающимися в этом упражнении записи с персональным перечнем профессий и качествами важно сохранить для проведения последующего упражнения. Поэтому упражнение выполняется в тетрадях или на листах, где подписываются фамилии.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы с вами выполним интересное упражнение, для начала нам необходимо определить, какие профессии нас сильнее всего интересуют».

Группа вместе с ведущим составляет перечень известных и интересующих подростков профессий (5-7 наименований). Перечисленные названия ведущий записывает в столбик на доске.

---

<sup>50</sup> Тюшев, Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 160 с.

*Ведущий:* «А теперь давайте внимательно посмотрим на наш список и назовем задатки, способности и черты личности, необходимые для выполнения профессиональных задач».

Далее для каждой профессии участники подбирают и записывают во второй столбик необходимые профессионально важные характеристики – задатки и способности, черты личности (не более 3 для каждой). Использование наглядного материала (Приложение 6) ускоряет выбор характеристик, но возможен вариант проведения и без него, позволяющий ведущему сориентироваться в актуальных представлениях обучающихся о мире профессий.

*Ведущий:* «Ребята, теперь я предлагаю вам придумать самостоятельно или выбрать из списка 2-3 профессии, записать их в тетрадь и оценить в баллах важные для них характеристики по тому насколько они соответствуют вашим личным чертам характера (используются таблицы Приложения 6). Вы можете сделать это при помощи специальной шкалы».

Ведущий выводит на слайд или выписывает на доске краткую или полную версию шкалы:

Краткая версия шкалы:

1. абсолютно не обо мне – минус 2 балла;
2. скорее не обо мне – минус 1 балл;
3. не знаю – 0 баллов;
4. возможно обо мне – плюс 1 балл;
5. точно обо мне – плюс 2 балла.

Полная версия шкалы:

1. абсолютно не обо мне – минус 3 балла;
2. скорее не обо мне – минус 2 балла;
3. это не обо мне – минус 1 балл;
4. не знаю, и да, и нет – 0 баллов;
5. возможно обо мне – плюс 1 балл;
6. скорее всего обо мне – плюс 2 балла;
7. точно обо мне – плюс 3 балла.

*Примечание:* для младших подростков достаточно использовать краткую версию из пяти пунктов, а для старших подростков можно применять полную из семи.

*Ведущий:* «Ребята, с помощью этой шкалы поставьте оценки рядом с каждой из перечисленных личностных характеристик и подсчитайте общую сумму баллов по каждой профессии. Затем сравните профессии и выберите одну, набравшую наибольшее количество баллов. Позже, когда у вас будут появляться новые идеи о будущей профессии вы уже сможете самостоятельно подобрать важные для нее черты личности и оценить их у себя в баллах».

По желанию, обучающиеся могут озвучить свой выбор перед классом или обсудить с психологом позже на индивидуальной консультации.

### *Упражнение 3 Ролевая игра «Мы – профессионалы»<sup>51</sup>*

*Время:* 15-30 минут (в зависимости от количества участников).

*Цель упражнения:* формирование представлений о мире профессий.

*Необходимые материалы:* листы с перечнем профессий и их отличительными чертами, составленные на прошлом занятии, листы бумаги, ручки по числу участников упражнения.

*Ведущий:* «Теперь каждому участнику предлагаю выбрать из списка название профессии, представителя которой он будет играть, проявляя характерные черты, отмеченные в прошлом упражнении. Выбор каждый делает самостоятельно, ничего не говоря окружающим, так как по окончании игры участники отгадывают, какая у кого была профессия. Для того чтобы не забыть характерные черты, каждый может держать перед собой составленный на прошлом занятии список».

После того как участники загадали профессии, организуется пресс-конференция по обсуждению какой-либо проблемы. Например, можно использовать знакомый сказочный сюжет с открытым концом (предложи свое окончание детской сказки). Или это может быть следующая игровая легенда: в водах Тихого океана

---

<sup>51</sup> Конфликты, проявление идеологии экстремизма и терроризма в поликультурной образовательной среде : причины возникновения и методы профилактики : учебно-методическое пособие / коллектив авторов; под ред. О.А. Ульяниной. – Чебоксары : Среда, 2022. – 212 с.

открыт новый остров, который богат лесом, пресной водой, природными ископаемыми: газом, нефтью, углем, золотом и другими ресурсами. Также на нем обитают почти все виды редких животных и произрастают многие редкие растения.

*Вопросы для участников:*

- Как вы предлагаете распорядиться новым островом?
- Какие виды деятельности там нужно развивать?
- Какие конкретные учреждения там нужно построить в первую очередь?

*Ведущий:* «В данной ситуации каждый участник будет иметь возможность выступить с речью, чтобы продемонстрировать черты выбранного представителя определенной профессии».

Обучающиеся поочередно высказываются с позиции одной из профессий, которую они выбрали, ведущий следит за соблюдением правил, поощряет других участников задавать уточняющие вопросы. После проигрывания ситуации происходит обсуждение: каждый участник говорит, как он чувствовал себя в качестве представителя конкретной профессии, легко или трудно ему было продемонстрировать ее, найти аргументы для защиты своей точки зрения.

*Ведущий:* «Спасибо всем нашим актерам, давайте отгадаем, кто какую профессию исполнял».

Обучающиеся рассказывают, какую профессию они выбрали и представляли.

*Ведущий:* «Теперь давайте оценим, как выступили наши участники (работа с таблицей). Каждый участник оценивает себя и выступающих по заданным критериям:

- соответствие образу в речи и поведении;
- аргументированность точки зрения;
- взаимодействие с другими участниками;
- активность».

*Инструкция для ведущего:* Критерии оценки выступлений участников рекомендуется написать на доске в виде таблицы или вывести на слайд.

	Участник 1	Участник 2	Участник 3	Участник 4	Участник 5

Соответствие образу в речи					
Соответствие образу в поведении					
Аргументированность: коротко и ясно обосновал свою точку зрения					
Дружелюбие во взаимодействии с другими					
Активность					

### Завершение

Участники группы садятся в круг.

*Ведущий:* «Сегодня мы с вами примерили на себя роли представителей выбранных профессий, чтобы понять, какие именно способности и черты нужно в себе развивать. Надеюсь, что благодаря сегодняшней игре вы задумались о своих профессиональных желаниях и намерениях, а также стали более внимательны и наблюдательны к себе и другим людям».

*Упражнение 4 «Уже и еще»<sup>52</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* подведение итогов, рефлексия.

*Ведущий:* «Мы завершаем нашу работу. И в конце занятия мне бы хотелось, чтобы каждый из вас унес с собой лист с качествами, которые пригодятся ему в будущем. Сначала напишите заголовок – название профессии, и ниже в столбик перечислите свои ресурсы (качества, которыми уже обладаете), а также подумайте о качествах, которых у вас недостаточно на данный момент. Также, по желанию, попросите у одноклассников дописать на вашем листе качества, которые у вас уже есть, и те, которых вам на данный момент не хватает для овладения профессией, с их точки зрения».

*Примечание:* на данном этапе можно рекомендовать обучающимся использовать таблицу:

Таблица 2. Наглядный материал для упражнения «Уже и еще»

Название профессии _____	
Качества, которые уже есть (ресурсы)	Качества, которых еще нет (дефицит)

Обучающиеся по желанию озвучивают одно или несколько качеств из списка. После занятия ведущий может предоставить раздаточный материал с информацией об открытии в школе психолого-педагогического класса, если такой предусматривается в общеобразовательной организации.

<sup>52</sup> Тюшев, Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 160 с.

## **Занятие для обучающихся по программе среднего общего образования (5-7 класс)**

(Методические разработки Центра профориентации и довузовского образования «ПРО PSY» ФГБОУ ВО МГППУ адаптированы для мероприятий Недели психологии)

**Цель:** формирование и углубление знаний о профессии психолога, развитие коммуникативных навыков.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы:** два стула для участников, маркерная доска, маркеры.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня нам с вами предстоит узнать больше об одной из самых актуальных профессий и даже попробовать себя в роли ее представителя. Мы с вами проверим, может ли общение стать искусством, а слово – лекарством. Но сначала давайте настроимся на работу с помощью упражнения».

#### *Упражнение 1 «Я действую!»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* разминка, создание настроения на совместную работу.

*Ведущий:* «Сейчас каждый из вас по очереди будет называть свое имя и глагол, который наиболее ярко его характеризует. Это может быть какое-то умение, или любимое занятие, или даже настроение. Например, «Ольга – рисую», «Никита – играю на гитаре», «Оксана – смеюсь». Второй участник повторяет имя первого с его глаголом и называет себя и свой глагол; третий участник повторяет то, что сказали первый и второй участники, а потом называет себя и свой глагол, и так далее до последнего участника».

*Примечание:* повторение информации в упражнении структурировано по принципу «снежного кома», поэтому последнему участнику придется сложнее всего

и ему может потребоваться помощь ведущего. В зависимости от численности группы, ее сплоченности и общего настроения можно позволить участникам подсказывать друг другу в случае затруднений. Начинать упражнение желательно с самого пассивного участника, а дальнейшую очередность организовать таким образом, чтобы самые активные участники завершали упражнение, таким образом, они будут активно включены в процесс запоминания, не нарушая ход упражнения.

*Ведущий:* «Отлично! Вы прекрасно поработали! Скажите, трудно ли вам было выполнить это упражнение? Что нам с вами потребовалось, чтобы справиться с задачей? Может быть, память? внимание? *(ответы обучающихся)*

Вы правы. Внимание, память, речь, мышление, воображение – это то, что позволяет нам познавать окружающий мир и развиваться. Наука называет их высшими психическими функциями, а научная дисциплина, которая изучает эти процессы – психология.

Сегодня мы с вами поговорим о том, кто такие психологи с точки зрения их профессии, и о том, почему эта профессия важна для общества».

*Информационный блок 1:*

*Время:* 10 минут.

*Ведущий:* «Прежде всего, расскажите, что вам известно о профессии психолога? Сложная ли это профессия и почему? Где они работают? Чем занимаются? *(Ответы участников)*

Спасибо за ваши ответы! Давайте узнаем о профессии психолога более подробно и развеем несколько мифов.

Профессия психолога сложная и ответственная. Его задача – помогать человеку жить в гармонии с собой и окружающим миром, благополучно развиваться и находится в состоянии психологического здоровья. Чтобы справляться с этой задачей, психологу необходимы глубокие научные знания, умения анализировать информацию, навыки применения профессиональных психологических инструментов.

В зависимости от направления деятельности, психологи работают в самых различных сферах. Чтобы люди могли справиться с последствиями масштабных

катастроф, трагедий, на помощь приходят психологи в МЧС. Чтобы какая-либо компания, особенно крупная, могла эффективно работать, на помощь приходят психологи, которые содействуют подбору персонала и продуктивной работе коллектива. Психологи работают в образовании, здравоохранении, в социальной сфере. Есть даже зоопсихологи, которые помогают людям установить контакт с животными.

Важно помнить, что психолог – не врач; он не ставит диагноз, не выписывает рецептов лекарств. Он помогает человеку в трудной ситуации увидеть в себе и осознать свои собственные силы для решения проблем.

Однако есть случаи, когда душевная проблема человека имеет физиологическую основу, а также становится причиной изменения физического здоровья. В этих случаях на помощь приходят психиатры, психотерапевты, которые с помощью медицинских технологий помогают человеку выздороветь или обрести стабильность.

Профессия психолога с каждым годом становится все более востребованной и необходимой в современном обществе. Это закономерно: поскольку человек развивается, он хочет больше знать о себе, об окружающем его мире, хочет становиться успешнее и счастливее, и в этом ему помогают психологи.

Однако в современном обществе еще остаются мифы о профессии психолога; вот некоторые из них:

– работать психологом легко: сиди и слушай другого человека.

Правда в том, что психологу в самом деле надо уметь слушать, но при этом уметь анализировать получаемую информацию, предлагать пути решения проблемы, с которой к нему обратились и найти из всего многообразия способов тот единственный, который поможет именно этому человеку. Это большая ответственность, ведь цена ошибки психолога – психологическое здоровье человека;

– психолог всегда даст правильный совет и скажет, как надо справиться с проблемой.

Правда в том, что профессиональный психолог не будет давать указаний, как надо поступить. Но поможет человеку, который к нему обратился, найти множество

способов решения его проблем, оценить риски возможных решений и в результате выбрать именно тот, который будет эффективным в каждом индивидуальном случае;

– к психологу обращаются только слабохарактерные люди, сильный человек решает свои проблемы самостоятельно.

Умение обращаться за помощью – навык зрелого, сильного человека, который верно оценивает свои силы и возможности. Поэтому обращаться за психологической помощью – признак самостоятельного человека; напротив, важно использовать все, что помогает человеку становиться сильнее и лучше.

Особенно активно мы развиваемся в школьные годы, когда каждый день получаем новые знания, общаемся с большим количеством людей самого разного возраста и при этом меняемся сами. Поэтому в современной школе обязательно есть педагог-психолог, к которому каждый из вас может обратиться в необходимый момент.

А теперь вопросы:

– О каких новых направлениях деятельности психолога вы узнали?

– Знаете ли вы, где находится кабинет педагога-психолога?»

Ведущий: «Теперь я хочу вам предложить самим попробовать себя в роли психолога, точнее в одном из его ключевых профессиональных навыков – умении слушать. Это умение пригодится вам как в вашей повседневной жизни, так и в любой будущей профессии».

*Упражнение 2 «У психолога»*

*Время: 20 минут.*

*Цель упражнения:* развитие и совершенствование навыков активного слушания.

*Необходимые материалы:* два стула для участников, маркерная доска, маркеры.

*Ведущий:* «Сейчас мы пригласим первых двух добровольцев. Один из них выступит в роли психолога, другой – его посетителя. Посетителем может быть любой всем известный персонаж, например из сказки, фильма, книги, мультфильма.

Задача Психолога – используя правила активного слушания, выслушать Посетителя. Общение начинается с фразы Посетителя: «Здравствуйте, уважаемый Психолог! Меня зовут ... . Я бы хотел решить один вопрос ...». На слушание формулировки вопроса отводится не более 5 минут, Психологу возможно задавать Посетителю уточняющие вопросы. После завершения упражнения мы вместе обсудим, что у нас получилось.

Правила активного слушания я запишу на доске; они пригодятся как нашему «Психологу», так и каждому из вас».

*(Ведущий на доске записывает и, при необходимости, поясняет правила активного слушания)*

Правила активного слушания:

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике.
2. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
3. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника.
4. Спокойно реагируй на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.
5. Не устраивай расспросы. Строить предложения в утвердительной форме.
6. Делай паузу. Давай собеседнику время подумать.
7. Не бойся делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит тебя.
8. Зрительный контакт: глаза собеседников находятся на одном уровне.
9. Если ты понимаешь, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставь его в покое.
10. Критикуй поступки, а не личность собеседника.

Ведущий приглашает двух участников занять места «Психолога» и «Посетителя». Имя «Посетителя» и его проблему может придумать как сам участник, который исполняет роль Посетителя, так и Ведущий, предложив выбрать остальным участникам-зрителям. Например, «Царевна Несмеяна, не умеет радоваться», «Кашей Бессмертный, нет друзей» или иное. Психолог и Клиент

сидят в центр круга, остальные участники остаются на своих местах и наблюдают за выполнением упражнения.

По окончании активного слушания ведущий предлагает провести обсуждение. В рамках упражнения может быть разыграно 2-3 консультации.

*Ведущий:* «Спасибо большое и Психологу, и его Посетителю! Предлагаю всем вместе обсудить, как получилось у ребят справиться со своими задачами.

Но прежде всего хочу сказать очень важную информацию. Сейчас мы все с вами были свидетелями одной из составных частей психологической консультации и знаем, с какой проблемой обратились к психологу. В реальности соблюдение конфиденциальности является основным требованием к профессии психолога. Профессиональный психолог не имеет права никому сообщать ни имена своих клиентов, ни любую другую информацию, которая стала ему известна при общении с тем, кто обратился к нему за помощью.

А теперь давайте вернемся к нашему сюжету. Справился ли Психолог со своей задачей? Соблюдал ли Психолог правила активного слушания? А что скажет сам Психолог: трудно ли ему было исполнять эту роль? В чем была трудность?»

*Упражнение 3 «Искусство договариваться»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* формирование невербальных навыков общения; совершенствование коммуникативных навыков.

*Ведущий:* «Умение договариваться является одним из ключевых в жизни каждого человека. Для некоторых профессий это умение становится профессиональной необходимостью и даже искусством. Предлагаю вам потренироваться в этом мастерстве.

Сейчас вы распределитесь в группы по три человека. В каждой группе один участник будет «глухим и немой»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль человека, который не видит и не может двигать руками, но может говорить и видеть; третий – «слепой и немой», он может только слышать и показывать. Однако всем трем необходимо договориться о месте и времени запланированной встречи.

На это каждой группе отводится не более 5 минут. Чтобы внутри группы вы не запутались в своих ролях, «слепые» могут закрыть глаза, «глухие» или «немые» прикрыть ладонями уши или рот».

*Примечание:* допустимо подготовить несколько карточек с заданием для каждой группы, в которой будет указана информация о месте и времени встречи; карточки могут быть переданы ведущим в каждую группу после того, как внутри группы будут распределены роли и определится роль для того, кто может видеть. По завершении упражнения проводится обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было выполнить задание?
- Что помогло вам справиться?
- Что в наших повседневных контактах мешает нам общаться и договариваться?
- Можно ли умение договариваться назвать искусством? Почему?

### *Информационный блок 2*

*Время:* 5 минут.

*Ведущий:* «Итак, сегодня мы с вами расширили свои знания о профессии психолога и даже попробовали представить себя представителями этой профессии. Вы могли убедиться в том, что профессия психолога очень важна для современного общества, требует многих знаний и умений. Чтобы стать профессиональным психологом, необходимо профильное образование. Однако подготовиться к этой профессии можно, не покидая школьной скамьи.

С 2022 года в нашей стране реализуется проект Минпросвещения России – психолого-педагогические классы, учиться в которых могут все, кто хочет связать свою жизнь с профессией учителя или психолога. Психолого-педагогические классы являются первой ступенью для профессионального развития старшеклассников. Особенность обучения в таких классах состоит в том числе в том, что в образовательные программы интегрированы учебные модули, которые изучаются студентами профильных педагогических и психологических вузов; к преподаванию отдельных предметов могут привлекаться научные и педагогические работники

вузов. В таких классах углубленно изучают русский язык, биологию, математику, обществознание; летний отдых можно провести в летней психологической школе, совмещая активный отдых с получением знаний по практической психологии; можно даже проходить предпрофессиональную практику на базе школ. Таким образом, в психолого-педагогическом классе старшеклассники приобретают начальный опыт планирования и реализации проектной и исследовательской деятельности, работы с данными; овладевают принципами профессиональной этики педагога и психолога.

Если вам стало интересна профессия психолога, вы хотите больше узнать о возможности обучаться в психолого-педагогическом классе, вы можете обратиться ко мне за индивидуальной консультацией, и я в удовольствии отвечу на ваши вопросы».

### Завершение

*Ведущий:* «Поделитесь, пожалуйста, что сегодня нового узнали вы по итогам занятия? Что вас более всего впечатлило? (*обучающиеся делятся своими впечатлениями*)

Мы с вами очень продуктивно поработали на занятии, поэтому каждый из вас заслуживает аплодисментов. Давайте поаплодируем друг другу!»

## **Проориентационное занятие «Профессия на все времена» (8 класс), возраст: 13-14 лет**

**Цель:** повышение престижа профессии педагога, расширение знаний обучающихся о возможностях обучения в психолого-педагогических классах.

**Форма проведения:** классный час с элементами тренинга.

### **Процедура проведения**

*Примечание:* проведение данного занятия осуществляется по согласованию с администрацией образовательной организации.

### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такие важные темы, как планирование будущего и выбор профессии. Сначала мы побеседуем, а потом загадаем себе профессию и будем общаться друг с другом в игре, как настоящие профессионалы, чтобы примерить на себя профессиональные роли. И в конце занятия научимся использовать специальную карту наблюдений для более точной оценки себя».

*Упражнение 1 «Профессия на букву имени»<sup>53</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* разминка, актуализация имеющихся представлений о мире профессий, создание настроения на совместную работу.

*Ведущий:* «Сейчас постарайтесь вспомнить как можно больше названий профессий, используя буквы своего имени. Ваша задача – показать, что вы знаете немало профессий. Поднимайте руку и по моему знаку называйте профессию».

Ведущий называет первого водящего, который уже готов дать ответ, затем участники по очереди называют профессии. Если называется непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок затрудняется с объяснением, то другие участники могут помочь ему. При этом не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы. Желательно отмечать и подчеркивать эмоциональные реакции участников, отражающие их предпочтения и делающие обсуждение более увлекательным.

Основная часть

*Информационный блок*

*Время:* 10 минут.

*Цель:* актуализация имеющихся знаний о профессиях.

*Примечание:* для иллюстрации информационного блока могут быть использованы плакаты (приложение 7).

<sup>53</sup> Тюшев, Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 160 с.

*Ведущий:* «Уважаемые участники! Мы часто говорим о том, что живем в стремительно изменяющемся мире. Каждый год появляются новые технологии, научные и технологические разработки, расширяющие возможности человека. Прогресс неизбежно приводит к потере востребованности отдельных профессий, а иногда их полному исчезновению, а также к возникновению новых, которые кажутся нам привлекательными и перспективными. Однако есть профессии, которые на протяжении веков доказали свою значимость, востребованность и необходимость. В первую очередь – это профессия учителя, педагога.

Уникальность профессии учителя состоит, в том числе, в том, что инструменты, которыми он владеет, позволяют ему подготовить и врачей, и строителей, и офицеров, и кондитеров, и ученых – то есть всех специалистов, в которых нуждается общество.

Среди этих инструментов особая роль отводится умениям слушать, анализировать информацию, а также – доносить ее до целевой аудитории.

Важно отметить, что эти умения характерны еще для одной профессии, основы которой также формировались несколькими столетиями и которая с каждым годом набирает популярность. Это профессия педагога-психолога.

Значимость этих профессий для становления и развития общества нашла свое подтверждение в проекте, который с 2022 года реализуется в нашей стране Министерством просвещения Российской Федерации – открытие психолого-педагогических классов, которые являются первой ступенью для профессионального развития старшеклассников.

Психолого-педагогические классы – это возможность для обучающихся 10-11 классов получить первые представления о профессиях педагога-психолога и учителя. Особенность обучения в таких классах состоит в том числе в том, что образовательные программы интегрированы учебные модули, которые изучаются студентами профильных педагогических и психологических вузов; к преподаванию отдельных предметов могут привлекаться научные и педагогические работники вузов. Обучающиеся психолого-педагогических классов на углубленном уровне изучают русский язык, биологию, математику, обществознание, параллельно

проходят предпрофессиональную практику на базе школ. Таким образом, в психолого-педагогическом классе старшеклассники приобретают начальный опыт проведения внеурочной деятельности; получают навыки планирования и реализации проектной и исследовательской деятельности, работы с данными; овладевают принципами профессиональной этики педагога и психолога.

Предлагаю вам сейчас вспомнить, есть ли среди ваших знакомых представители этих профессий и выполнить небольшое упражнение».

*Упражнение 2 «Лучшие из лучших»<sup>54</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* актуализация представлений обучающихся о социономических профессиях, в том числе профессии педагога-психолога и педагога.

*Ведущий:* «С детства вы общаетесь воспитателями, врачами, учителями, психологами. Ежедневно мы взаимодействуем с продавцами, официантами, консультантами. Все эти профессии объединяет то, что они предполагают постоянную работу с людьми. Как вы могли бы 1-2 словами описать их труд? Как вы считаете, какие личностные качества у них будут развиты больше всего?»

Обучающиеся дают различные ответы, примером ответов могут служить следующие:

<b>Описание деятельности</b>	<b>Личностные качества и способности</b>
Обслуживание людей	Коммуникативные способности
Лечение	Эмоциональная устойчивость
Обучение	Быстрая переключаемость внимания
Воспитание	Эмпатия
Защита прав и безопасности	Наблюдательность
Управленческая деятельность	Организаторские способности
Оказание психологической помощи	Умение внимательно выслушивать людей

*Ведущий:* «Встречались ли вам в жизни люди, о которых вы могли сказать, что он профессионал своего дела? Расскажите о таком человеке – в чем смысл его профессии, как он выполняет свою работу, в чем проявляется его профессионализм?»

<sup>54</sup> Неделя психологии в общеобразовательных организациях : методические рекомендации / под общей редакцией Л.П. Фальковской ; научный редактор О.А. Ульянина ; Министерство просвещения Российской Федерации ; Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2-е изд., перераб. и дополн. – Москва : МГППУ, 2023. – 118 с.

Какие личностные качества вы могли бы в нем отметить? Хотелось бы вам быть на него похожим? Какую роль общение с другими людьми выполняло в его работе?»

Обучающиеся поочередно рассказывают о представителе одной из профессий, которого они выбрали, поощряет других участников задавать уточняющие вопросы о профессионале.

*Ведущий:* «Спасибо большое за удивительные рассказы о мастерах своего дела. Хотелось бы вам, чтобы однажды кто-то также рассказывал о вас, как о профессионале?».

Обучающиеся отвечают на этот вопрос, ведущий подводит итоги.

*Обсуждение с элементами дискуссии*

*Время:* 10 минут.

*Цель обсуждения:* осознанное закрепление полученных знаний о деятельности психолого-педагогического класса.

Ведущий предлагает обучающимся обсудить представленную информацию.

*Ведущий:* «Ребята, вспомните все, о чем мы сегодня говорили искажите: .

– что нового вы узнали сегодня?

– что вас удивило?

– задумывались ли вы о выборе профиля обучения в 10-11 классе?

– хотели бы вы получить профориентационную консультацию?

Обучающиеся по очереди отвечают на вопросы, затем ведущий подводит итог.

*Ведущий:* «Сегодня мы с вами много говорили о вашем профессиональном будущем. В конце мне бы хотелось, чтобы вы забрали с собой не только позитивный настрой, но и небольшой подарок».

Завершение

*Упражнение 3 «Чемодан будущего профессионала»<sup>55</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* актуализация представлений о своих личностных качествах, важных для желаемой профессиональной деятельности.

<sup>55</sup> Неделя психологии в общеобразовательных организациях : методические рекомендации / под общей редакцией Л.П. Фальковской ; научный редактор О.А. Ульянина ; Министерство просвещения Российской Федерации ; Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2-е изд., перераб. и дополн. – Москва : МГППУ, 2023. – 118 с.

Группа садится в круг.

*Ведущий:* «Мы завершаем нашу работу. И в конце занятия мне бы хотелось, чтобы каждый из вас унес в своем чемодане выпускника качества, которые пригодятся ему на его профессиональном пути. Какие качества вы хотите унести с собой?».

Обучающиеся по желанию озвучивают одно или несколько качеств, необходимых им в будущем. После занятия ведущий может предоставить справочную информацию об открытии в школе психолого-педагогического класса, если такой предусматривается в данной общеобразовательной организации.

*Примечание:* ведущий сможет получить больше информации о деятельности психолого-педагогических классов на сайте Академии Министерства просвещения Российской Федерации: <https://apkpro.ru/profilnye-psikhologo-pedagogicheskie-klassy/>, Концепция для подготовки педагогических кадров для системы образования на период до 2030 года: <https://clck.ru/39rqZs>, Концепция профильных психолого-педагогических классов: <https://clck.ru/39rqYG>.

## Обучающиеся по программе основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет

### Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости

#### Занятие для обучающихся по программе основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет

**Цель:** актуализация личностных ресурсов, повышение уверенности в своих силах.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** листы бумаги, ручки по числу участников, карандаши, фломастеры, клей, журналы по числу участников.

#### Процедура проведения

##### Вступительная часть

Ведущий просит участников тренинга сесть в круг и произносит вступление.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Наше сегодняшнее занятие будет посвящено поиску того, что помогает вам в жизни, в достижении целей, в преодолении сложных ситуаций. Каждый из вас сможет услышать о себе много хорошего, познакомиться с собой идеальным, научиться смотреть на различные ситуации с различных сторон».

##### Разминка

*Упражнение 1 «Мой сосед справа»<sup>56</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание условий для знакомства с участниками, выявления общих интересов.

Участники сидят на стульях в кругу.

*Ведущий:* «Сейчас я предлагаю нам с вами ближе познакомиться друг с другом, но представляться вы будете не самостоятельно, а за вас это сделает ваш сосед: каждый из вас по очереди будет представлять своего соседа справа, начиная фразой «Моего соседа зовут ... , и моя интуиция подсказывает мне, что в будущем он...» Вам нужно будет предложить вариант, кем может стать в будущем ваш сосед

<sup>56</sup> Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет : Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 272 с.

справа, чем будет заниматься, что полезного сделает и почему. Постарайтесь не забывать рассказывать, какие способности или характерные особенности вашего соседа заставили вас говорить о нем так, а не иначе. Таким образом, каждый из вас услышит позитивные слова о себе, своих способностях и талантах».

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Плюсы и минусы»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие способности более гибкого восприятия происходящих ситуаций.

*Ведущий:* «В жизни каждого из нас происходят разные события, жизнь многообразна. Ведь даже такая ситуация, как, например, внезапное богатство, может быть воспринята с негативной стороны и иметь отрицательные последствия в виде зависти окружающих и ухудшения отношений с ними.

Сейчас я предлагаю вам разделиться на подгруппы по 3-4 человека и совместно вспомнить различные ситуации, которые происходили с вами, а после этого найти в каждой три положительных, и три отрицательных момента».

Ведущий дает на обсуждение в подгруппах около 10 минут, после этого предлагает представителю каждой назвать события, которые они обсуждали, и рассказать об их плюсах и минусах.

После того, как выступила каждая подгруппа, ведущий предлагает провести групповое обсуждение.

*Ведущий:* «Получается, что в жизни почти не происходит событий, которые однозначно можно назвать плохими или хорошими; в каждом них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но, по большей части, мы замечаем только одну сторону. Расскажите, что, как вам кажется, может помочь преодолеть такое «однобокое» восприятие и научиться видеть разные грани происходящего?»

#### *Упражнение 3 «Идеальный Я»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* осознание своих сильных качеств, повышение уверенности в своих силах.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, ручки по числу участников.

Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий раздает каждому участнику по ручке и листу бумаги.

*Ведущий:* «Давайте сейчас немного пофантазируем. Закройте глаза и представьте себя идеального: такого, каким вы всегда хотели быть и каким вам предстоит стать. Постарайтесь представить не только внешность, но и поведение, черты характера, отношение с окружающими, то, как «идеальное Я» воспринимает себя.

Представили? Отлично. А теперь запишите портрет вашего «идеального Я» на листе, описывая внешние особенности, поведение в значимых ситуациях и особенности характера. Дам вам некоторое время для этого».

После того, как обучающиеся закончили писать, ведущий предлагает представить «идеальное Я» группе. Участники могут рассказывать о «идеальном Я» по желанию, если группа больше 10 человек, либо ведущий предлагает высказаться всем обучающимся при меньшей численности группы.

*Ведущий:* «А теперь зачитайте или расскажите о вашем «идеальном Я» остальным участникам. Постарайтесь сделать это так, чтобы другие как можно ярче увидели этот образ, отразить его индивидуальные особенности».

В завершение упражнения ведущий предлагает обсуждение.

*Ведущий:* «Давайте поделимся впечатлениями. Что в выполнении задания было приятнее всего? А что было для вас самым трудным? Как вы думаете, как может образ, который вы создали, помочь вам в различных ситуациях?»

*Упражнение 4 «Карта ресурсов»<sup>57</sup>*

*Время:* 40 минут.

*Цель упражнения:* повышение уверенности в своих силах, активизация личностных ресурсов.

---

<sup>57</sup> Психология самопознания и саморазвития : учебник / С.А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013. – 316 с.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, карандаши, фломастеры, клей, журналы по числу участников.

*Ведущий:* «Давайте поговорим о том, что помогает нам в достижении наших целей и преодолении жизненных трудностей. Это называется ресурсы, среди которых можно выделить внешние (например, место жительства, учебы, различные материальные ценности), социальные (к которым относится наше окружение, которое поддерживает нас на жизненном пути) и внутренние (такие, как интеллектуальные и волевые качества, особенности личности, знания и умения, различные элементы жизненного опыта). Я предлагаю вам составить карту ресурсов, на которой вы сможете изобразить все, что помогает вам и поддерживает».

Ведущий предлагает использовать все имеющиеся предметы, а также добавлять или дорисовывать то, что обучающиеся считают необходимым. На работу отводится 25-30 минут. После того, как все закончили, обучающиеся проводят презентации своих композиций.

*Ведущий:* «Сейчас я хотел бы попросить рассказать о картах ресурсов, которые у вас получились. Каких ресурсов оказалось больше: внешних, внутренних или социальных? Какие было сложнее всего определить?»

### Завершение

*Упражнение 5 «Скажи хорошее»<sup>58</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* завершение работы, создание положительного настроения.

*Ведущий:* «Всем нам приятно, когда о нас говорят что-то хорошее. Поэтому в завершение я хочу попросить вас, чтобы вы сказали доброе слово участнику, сидящему слева от вас. Так каждый из вас услышит о себе приятные вещи, и мы завершим наше занятие кругом добра».

В заключение ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями о проведенном занятии.

<sup>58</sup> Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.

*Ведущий:* «Важно, чтобы любое событие или процесс имели стадию завершения. Сейчас, когда наш тренинг подходит к концу, мне хотелось бы, чтобы вы по очереди высказали свое мнение о нем. Какие чувства оставило у вас наше занятие?»

## **Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия**

### **Занятие для обучающихся по программе основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет**

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта, умения определять и отстаивать свои границы, развитие коммуникативных навыков.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** бумажные салфетки или небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга, листы бумаги, ручки, маркерная или меловая доска, маркеры для доски или мел, аудиозапись спокойной музыки (звуки моря, дождя, природы, спокойная классическая музыка).

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

Ведущий просит участников тренинга сесть в круг и произносит вступление.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня я предлагаю вам поговорить о том, как важно определять и понимать свои эмоции и эмоции собеседника. Это поможет вам разрешать различные ситуации, которые будут встречаться на вашем жизненном пути. Для этого давайте выполним несколько упражнений».

#### Разминка

*Упражнение 1 «Это я!»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание настроения на дальнейшую работу, определение основной темы занятия.

*Необходимые материалы:* бумажные салфетки или небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга.

Ведущий раздает участникам бумажные салфетки и произносит инструкцию.

*Ведущий:* «Каждый из вас держит в руках бумажную салфетку. А теперь вам нужно разорвать ее на столько кусочков, на сколько хотите. Отлично! Теперь переходим к основной части – каждый из вас должен назвать столько своих качеств, связанных с эмоциями, сколько кусочков салфетки у него в руках. Не стесняйтесь, помните, не бывает плохих или хороших эмоций, они все имеют огромное значение! Давайте начнем».

После того, как все участники высказались, ведущий предлагает провести обсуждение.

*Ведущий:* «Легко или сложно было вам рассказывать о себе? Что показалось вам более сложным?»

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Общее»<sup>59</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* тренировка навыков выстраивания социальных контактов и умения находить точки соприкосновения с другими людьми.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, ручки по числу участников тренинга.

*Ведущий:* «Важно помнить, что для выстраивания контакта с другими людьми помогает не только большое число увлечений, широкий кругозор, но также и умение находить что-то общее с другими людьми, будь то род деятельности, интересы или просто личные взгляды и предпочтения. Поэтому я предлагаю вам выполнить небольшое задание, которое поможет развить это умение.

У вас будет 10 минут, чтобы подойти к как можно большему числу одноклассников и задать им любые вопросы об увлечениях, интересах, мнениях, стремлениях, пытаясь найти с каждым из них как можно больше общего. Предлагаю вам записывать ответы, чтобы вам было легче ориентироваться. Обратите внимание, что факты, которые вы записываете, должны быть важными для каждого из вас».

---

<sup>59</sup> Психология самопознания и саморазвития : учебник / С.А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013. – 316 с.

После того, как вышло время и все обучающиеся закончили интервью, ведущий переходит к обсуждению.

*Ведущий:* «Сейчас я предлагаю каждому участнику огласить результаты и впечатления от упражнения, ответив на вопросы:

Со сколькими людьми из группы ты нашел что-то общее?

Сколько точек соприкосновения с каждым из участников у тебя получилось найти?

Узнал ли ты сегодня что-то новое об одноклассниках, удивило ли что-то?

Какие эмоции ты испытывал во время интервью и сейчас?»

*Упражнение 3 «Личная зона»<sup>60</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* определение своих личных границ.

*Ведущий:* «Для начала я предлагаю вам разделиться на пары. Теперь одна из пар выйдет в центр класса. Первый участник этой пары остается стоять на месте, а второй отойдет как можно дальше. По моей команде второй участник начнет приближаться к первому, двигаясь спокойным шагом. Первый участник должен будет его остановить на том расстоянии, на котором ему комфортно находиться со своим партнером по упражнению. Это расстояние будет указывать на размер личной зоны первого участника. Пусть второй участник подойдет немного ближе комфортного расстояния, и первый участник заметит, как изменились его эмоции. Если хочешь, можешь рассказать нам о них».

Затем участники меняются местами. Упражнение проделывают все пары. После ведущий предлагает обсудить результаты.

*Ведущий:* «А теперь давайте обсудим, отличалось ли комфортное расстояние для общения у вас и вашего партнера? Что вы чувствовали, когда ваш партнер подходил ближе, чем вам комфортно? Что чувствовали вы, если участник продолжал чувствовать себя комфортно, а вам уже не было комфортно приближаться ближе?»

---

<sup>60</sup> Мальханова, И.А. Коммуникативный тренинг : учебное пособие / И.А. Мальханова. – Москва : Академический Проект, 2020. – 165 с.

Завершение

*Упражнение 4 «Хорошее чувство»*

*Время: 5 минут.*

*Цель упражнения:* стабилизация эмоционального состояния.

*Необходимые материалы:* аудиозапись спокойной музыки (звуки моря, дождя, природы, спокойная классическая музыка).

Обучающиеся садятся в круг. Ведущий включает аудиозапись.

*Ведущий:* «Закройте глаза. Дышите ровно, спокойно. Представьте место, где вам хорошо и комфортно, где вы ощущаете себя в полной безопасности и ничто не может вас потревожить. А теперь постарайтесь вспомнить несколько ситуаций, вызывающих у вас положительные эмоции, ситуаций, в которых вам было хорошо. Запомните эти приятные ощущения, эмоции, которые у вас возникают. А теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место, место, где вам хорошо и спокойно, и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Открывайте глаза».

В заключение ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями о проведенном занятии

*Ведущий:* «Важно, чтобы любое событие или процесс имели стадию завершения. Сейчас, когда наш тренинг подходит к концу, я хочу предложить вам высказать свое мнение о нем. Какие чувства оставило у вас наше занятие? Что еще вы хотели бы узнать?»

### **Блок 3. Развитие профессионального самоопределения**

#### **Занятие для обучающихся по программе основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет**

**Цель:** профессиональное самоопределение, формирование осознанности планирования профессиональных перспектив, определение личных склонностей и ограничений при выборе профессии, развитие навыков саморегуляции.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** листы белой бумаги, разрезанные на 4 части (чтобы получились карточки), простые карандаши по количеству участников,

маркерная или меловая доска, маркеры для доски или мел, бланки с таблицей «Кем я хочу стать» (Приложение 8), ручки по количеству участников тренинга.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

Ведущий просит участников тренинга сесть в круг и произносит вступление.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы с вами поговорим о мире профессий, о выборе профессии, о ваших склонностях и интересах. И для этого давайте выполним несколько упражнений, которые нам помогут».

#### Разминка

*Упражнение 1 «Поменяйтесь местами те, кто ...»<sup>61</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание доброжелательной атмосферы, настрой на работу, снятие мышечного напряжения.

*Ведущий:* «Сейчас я прошу выйти в центр круга одного добровольца».

Один обучающийся выходит и становится в центр круга. Ведущий продолжает.

*Ведущий:* «Сейчас наш доброволец должен будет произнести фразу: «Поменяйтесь, пожалуйста, местами те, кто...» и добавить какой-либо признак, отражающий черту личности, умение или желание, например: «Кто умеет хорошо рисовать» или «Кто хочет стать программистом». Те из вас, у кого этот признак есть, должны будут поменяться местами, а доброволец в это время – занять одно из освободившихся мест. Соответственно, кто-то из вас останется без стула, выйдет в центр круга и станет новым водящим. Рекомендую каждому заранее подумать, что он скажет, когда окажется в центре круга».

Упражнение заканчивается либо после того, как большинство обучающихся побывали в центре круга, либо по истечении отведенного на упражнение времени.

#### Основная часть

*Упражнение 2 «Рука судьбы»<sup>62</sup>*

<sup>61</sup> Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.

<sup>62</sup> Тюшев, Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 160 с.

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* показать участникам последствия случайного выбора профессии; понять необходимость активных действий по выбору профессии.

*Необходимый инструментарий:* листы белой бумаги, разрезанные на 4 части (чтобы получились карточки), простые карандаши по количеству участников

*Ведущий:* «Сейчас я раздам вам карточки, на которых вы напишите названия профессий или роды деятельности, которыми вы хотели бы заниматься в будущем. Вы можете заполнить несколько карточек. Скорее всего, некоторые профессии будут повторяться, это нормально. Затем мы перемешаем карточки и каждый возьмет себе одну из них».

После того, как все обучающиеся взяли себе по карточке, начинается процедура обсуждения.

*Ведущий:* «Сейчас встаньте, пожалуйста, те, кто вытащил карточку с профессией, которую сам написал. Вам повезло, судьба подарила вам случайно профессию, которую вы сами хотели. Но также среди вас есть и те, кто вытянул карточку с профессией, которая ему не нравится или не подходит. Поделитесь, пожалуйста, что произошло бы в вашей жизни, если бы судьба подарила вам эти профессии? Как бы вы адаптировались к ним? Как бы вы себя чувствовали? Что вы можете сделать, чтобы изменить выбор судьбы (уделить время обучению и др.)?»

Ведущий делает вывод.

*Ведущий:* «Порой судьба может преподнести сюрприз, однако, чем больше мы подготовлены к профессии, которой мечтаем овладеть, тем легче изменить траекторию достижения своей цели, например, повысить свою квалификацию в более узкой области, найти свое призвание в смежной отрасли и др.»

*Упражнение 3 «А что, если...»*<sup>63</sup>

*Время:* 10 минут

*Цель:* развитие профессионального самоопределения.

Участники тренинга сидят по кругу

<sup>63</sup> Кечина, М.А. Особенности тренинга психологической безопасности студента в период летней профессионально-производственной практики / М.А. Кечина // Обучение и воспитание: методика и практика. – 2015. – № 24.

*Ведущий:* «Я предлагаю вам выполнить упражнение, в котором вы сможете немного пофантазировать и представить, какую профессию могли бы выбрать, если бы обладали не теми качествами, которые есть сейчас. Сейчас я повернусь к участнику справа от меня и спрошу: «А что если бы ты был очень-очень сильным?» (можно назвать любой признак, умение или качество). И участник, которому я это сказал, должен представить, какую профессию мог бы выбрать в этом случае и озвучить ее, начиная со слов «Тогда я был бы...». После этого он спрашивает: «А что, если...» у участника, сидящего справа от него».

Упражнение продолжается, пока слово не вернется к ведущему.

*Ведущий:* «Хорошо мы с вами пофантазировали. Однако не всегда такие рассуждения заканчиваются пустыми фантазиями. Некоторые качества и навыки можно развивать в себе как самостоятельно, так и при прохождении соответствующего обучения. И тогда профессия мечты станет доступна».

*Упражнение 4 «Либо... либо...»<sup>64</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* снижение страхов перед ситуацией выбора, развитие способности принимать осознанные решения.

Перед началом упражнения в помещении необходимо создать свободное пространство.

*Ведущий:* «Сейчас я хочу предложить вам упражнение, которое поможет понять, что вы цените, чего хотите и кем являетесь; поможет осознать важные стороны вашей личности как для вас самих, так и для окружающих. Давайте все встанем в центр комнаты. Я буду зачитывать вам альтернативы, а вы должны будете выбрать, что из названного вам больше подходит. Давайте попробуем. Например: вы учитель или, скорее, ученик? Те, кто считает себя скорее учителем, перейдите в левую часть, а те, кто учеником – в правую. А теперь, среди тех, кто сделал такой же выбор, как и вы, найдите себе пару и обсудите, что именно повлияло на ваше решение, совпали ли ваши аргументы за принятое решение».

---

<sup>64</sup> Фопель, К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг : практическое пособие / К. Фопель ; пер. с нем. Ю. Н. Казанцевой, А. А. Позаненко. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2018. – 210 с.

На обсуждение дается около 2 минут. После этого ведущий просит всех вернуться в центр комнаты и предлагает следующую альтернативу.

Варианты альтернатив, которые возможно использовать:

- Вы «да» или, скорее, «нет»?
- Вы «здесь» или, скорее, «там»?
- Вы настоящее или прошлое?
- Вы ведущий или, скорее, один из группы?
- Вы интуиция или, скорее, размышление?
- Вы камерный музыкальный ансамбль или, скорее, рок-группа?
- Вы гребная лодка или доска для серфинга?
- Вы солнце или луна?
- Вы дельфин или акула?
- Вы радость или печаль?

По завершении упражнения рекомендуется провести групповое обсуждение.

*Ведущий:* «А сейчас я прошу поделиться вашими впечатлениями. Легко ли вам было делать выбор? Удивило ли вас какое-то из ваших решений? Нашли ли вы что-то общее в ваших ответах?»

*Упражнение 5 с групповой дискуссией «Профессиональные навыки»<sup>65</sup>*

*Время:* 40 минут.

*Цель упражнения:* дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями, осознание возможных препятствий на пути к профессиональным достижениям.

*Необходимые материалы:* маркерная или меловая доска, маркеры для доски или мел, бланки с таблицей по количеству участников тренинга (Приложение 8), ручки.

*Часть первая*

*Ведущий:* «Сейчас я хочу предложить каждому из вас назвать те профессии, которые вам нравятся, кем вы бы, возможно, хотели стать в будущем, не важно, идете ли вы уже к этой цели или просто мечтаете».

<sup>65</sup> Тюшев, Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 160 с.

Ведущий записывает на доске все профессии, которые называют обучающиеся.

### *Часть вторая*

*Ведущий:* «Отлично, как много профессий вы назвали. И, как вам известно, для того чтобы успешно справляться со своими профессиональными обязанностями в каждой из профессий, необходимы определенные навыки. Среди них можно выделить те, которые связаны непосредственно с содержанием деятельности, например, знание определенных языков программирования, умение работать с техническими устройствами и сложными программами, знание иностранных языков. Их все можно измерить и продемонстрировать, подтвердить дипломами и сертификатами, и владение этими навыками – первое, что спрашивают при приеме на работу.

Но также есть и другие, не менее важные навыки, связанные с коммуникацией, гибкостью, умением взаимодействовать с коллективом, устойчивостью, то есть личностные качества. Эти качества используются нами также в повседневной жизни для достижения целей, приобретаются на личном опыте путем проб и ошибок. И они не менее важны, чем профессиональные навыки, и их также можно развить.

Сейчас я предлагаю вам подумать и озвучить, какие профессиональные и личностные навыки необходимы для каждой названной вами профессии, а я буду записывать это на доске».

### *Часть третья*

После того, как обучающиеся назвали и обсудили качества для каждой профессии, ведущий раздает бланки с таблицей (Приложение 8).

*Ведущий:* «Теперь я предлагаю каждому из вас заполнить таблицу. Для начала перенесите в таблицу профессиональные навыки и личностные качества, которые мы с вами определили и которые относятся к той профессии, которую вы выбрали. После этого отметьте, какие профессиональные навыки, связанные с вашей желаемой профессией, вы уже начали осваивать, например, если вы хотите заниматься графикой – вы умеете работать со специальными программами, если вы

хотите быть переводчиком – осваиваете выбранный иностранный язык. Не бойтесь, если вы только начали или пока планируете – это упражнение поможет вам понять, в чем вам необходимо развиваться и на что обратить особое внимание.

После этого также запишите личностные качества, которые помогут вам развиваться в выбранной профессии, и отметьте, какими из них вы обладаете.

Если мы с вами в процессе обсуждения не назвали какие-то навыки и качества, которые, как вам кажется, важны, обязательно впишите их в свою таблицу».

После того, как обучающиеся заполнили свои бланки, ведущий предлагает им обсудить упражнение.

*Ведущий:* «Спасибо за вашу работу! В заключение давайте обсудим, какие выводы вы можете сделать из этого упражнения? Чем бы вам хотелось поделиться?»

*Упражнение 6 «Лучшие из лучших»<sup>66</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* актуализация представлений обучающихся о социономических профессиях, в том числе профессии педагога-психолога и педагога.

*Ведущий:* «С детства вы общаетесь воспитателями, врачами, учителями, психологами. Ежедневно мы взаимодействуем с продавцами, официантами, консультантами. Все эти профессии объединяет то, что они предполагают постоянную работу с людьми. Как вы могли бы 1-2 словами описать их труд? Как вы считаете, какие личностные качества у них будут развиты больше всего?»

Обучающиеся дают различные ответы, примером ответов могут служить следующие:

<b>Описание деятельности</b>	<b>Личностные качества и способности</b>
Обслуживание людей	Коммуникативные способности
Лечение	Эмоциональная устойчивость
Обучение	Быстрая переключаемость внимания
Воспитание	Эмпатия
Защита прав и безопасности	Наблюдательность

<sup>66</sup> Неделя психологии в общеобразовательных организациях: методические рекомендации / под общей редакцией Л.П. Фальковской ; научный редактор О.А. Ульянина ; Министерство просвещения Российской Федерации ; Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2-е изд., перераб. и дополн. – Москва : МГППУ, 2023. – 118 с.

Управленческая деятельность  
Оказание психологической помощи

Организаторские способности  
Умение внимательно выслушивать людей

*Ведущий:* «Встречались ли вам в жизни люди, о которых вы могли сказать, что он профессионал своего дела? Расскажите о таком человеке – в чем смысл его профессии, как он выполняет свою работу, в чем проявляется его профессионализм? Какие личностные качества вы могли бы в нем отметить? Хотелось бы вам быть на него похожим? Какую роль общение с другими людьми выполняло в его работе?»

Обучающиеся поочередно рассказывают о представителе одной из профессий, которого они выбрали, поощряет других участников задавать уточняющие вопросы о профессионале.

*Ведущий:* «Спасибо большое за удивительные рассказы о мастерах своего дела. Хотелось бы вам, чтобы однажды кто-то также рассказывал о вас, как о профессионале?».

Обучающиеся отвечают на этот вопрос, ведущий подводит итоги.

*Ведущий:* «Сегодня мы с вами много говорили о вашем профессиональном будущем. В конце мне бы хотелось, чтобы вы забрали с собой не только позитивный настрой, но и небольшой подарок».

### Завершение

*Упражнение 7 «Чемодан выпускника»<sup>67</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* актуализация представлений о своих личностных качествах, важных для желаемой профессиональной деятельности.

Группа садится в круг.

*Ведущий:* «Мы завершаем нашу работу. И в конце занятия мне бы хотелось, чтобы каждый из вас унес в своем чемодане выпускника качества, которые пригодятся ему на его профессиональном пути. Какие качества вы хотите унести с собой?».

<sup>67</sup> Неделя психологии в общеобразовательных организациях: методические рекомендации / под общей редакцией Л.П. Фальковской ; научный редактор О.А. Ульянина ; Министерство просвещения Российской Федерации ; Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2-е изд., перераб. и дополн. – Москва : МГППУ, 2023. – 118 с.

Обучающиеся по желанию озвучивают одно или несколько качеств, необходимых им в будущем. После занятия ведущий может предоставить справочную информацию об открытии в школе психолого-педагогического класса, если такой предусматривается в данной общеобразовательной организации.

*Упражнение 8 «Сегодня я узнал, что...»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* подведение итогов, завершение тренинга.

*Ведущий:* «Мне очень хочется узнать, что нового вы поняли, когда выполняли упражнения, какие выводы вы сделали. Для этого я предлагаю каждому из вас рассказать о своих впечатлениях, начиная с фразы «Сегодня я узнал, что...»

В заключение ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями о проведенном занятии.

*Ведущий:* «Важно, чтобы любое событие или процесс имели стадию завершения. Сейчас, когда наш тренинг подходит к концу, я хочу предложить вам высказать свое мнение о нем. Какие чувства оставило у вас наше занятие? Что еще вы хотели бы узнать?»

### **Беседа с элементами тренинга для обучающихся по программе среднего общего образования (10-11 класс), возраст: 16-18 лет**

(Методические разработки Центра профориентации и довузовского образования «ПРО PSY» ФГБОУ ВО МГППУ адаптированы для мероприятий Недели психологии)

**Цель:** актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о психологической науке, в том числе ее практическом применении в жизни человека и общества.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы:** ручки, листы белой бумаги А4 с надписями «НАЧАТЬ, ПРОДОЛЖАТЬ, ПРЕКРАТИТЬ», клейкая лента.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

Ведущий предлагает участникам сесть в круг и рассказывает о теме предстоящего занятия.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы с вами вновь погрузимся в интересный мир психологической науки, посмотрим, как мы, иногда сами того не замечая, действуем согласно ее законам и используем в повседневной жизни. Для начала давайте выполним упражнение, которое на первый взгляд может показаться простым».

*Упражнение 1 «Знакомство»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* включение в групповую работу и тематику занятия.

**Ведущий:** «Прежде чем мы начнем наше занятие, давайте поздороваемся друг с другом и представимся необычным способом. Тот из вас, кто начнет первым, поздоровайтесь с группой и назовите себя, добавив к имени эпитет, начинающийся на ту же букву, что и имя, например, «Здравствуйте, я – серьезный Сергей». Следующий участник здоровается с группой, повторяет эпитет и имя предыдущего участника, а затем называет свои. Каждый последующий участник повторяет то, что говорят предыдущие, прежде, чем назваться самому».

Участники по очереди называют себя, пока все не примут участие.

*Примечание:* рекомендуется организовать передачу информации, так, чтобы самые активные участники завершали упражнение, таким образом, они будут активно включены в процесс запоминания, не нарушая ход упражнения.

*Ведущий:* «Скажите, было ли вам сложно выполнять это упражнение? А знаете ли вы, какие когнитивные функции вы задействовали при этом?»

Обучающиеся отвечают, что задействовали произвольное внимание, память, воображение, мышление и др.

*Ведущий:* «Совершенно правильно, как видите, это упражнение на самом деле не такое простое, как может показаться. А знаете ли вы, какая область психологии изучает эти процессы? Это когнитивная психология».

Основная часть

*Беседа с элементами дискуссии*

*Время:* 30 минут.

*Цель:* повышение осведомленности о достижениях психологической науки.

*Примечание:* ведущий в ходе беседы предлагает обучающимся сначала самим ответить на поставленный вопрос, а потом озвучивает ответ и дополнительную информацию.

*Ведущий:* «Слышали ли вы ранее понятие «когнитивные науки»? Это междисциплинарное научное направление, изучающее сферу познания, в том числе те когнитивные процессы, которые происходят внутри нас. Когнитивные науки охватывают широкий спектр научных и прикладных дисциплин, как вы думаете, каких? (*психология, лингвистика, математика, философия, антропология, разработки в сфере искусственного интеллекта, робототехники*) А знаете ли вы, какое событие стоит у истоков когнитивных наук? Да, это доклад ученого-психолога Джорджа Миллера в 1956 году о магическом числе «7+/-2». Можете рассказать, в чем «магия» данного числа? (*объем кратковременной памяти человека*)? Правильно, давайте вспомним наше упражнение и попробуем применить это правило для него».

Обучающиеся обсуждают упражнение.

*Ведущий:* «Как видите, когнитивные науки используются много где, давайте теперь обратим внимание на одну из наук – когнитивную психологию. Как вы считаете, что является ее предметом? Верно, это знания как процесс переработки информации. Когнитивная психология – это раздел психологии, изучающий когнитивные (познавательные) процессы человеческой психики. Какие вопросы рассматривает когнитивная психология? (*восприятие, язык, внимание, память, решение проблем, принятие решений, интеллекта, человеческого и искусственного*). Это все когнитивные функции. Знаете ли вы определение какой-либо из этих функций? (*ответы обучающихся*) А теперь давайте вспомним, как мы используем наши когнитивные функции:

- в школе;
- при проведении досуга;
- при общении с близкими людьми;
- при организации внеклассных (проектных) мероприятий с одноклассниками или в организациях дополнительного образования».

Обучающиеся описывают ситуации.

*Ведущий:* «Вот видите, мы с вами почти в каждый момент жизни используем наши когнитивные функции. А хотелось бы вам изучать их более подробно? Например, делать научные открытия, помогать другим людям развивать память, внимание и др.? А какие профессии по вашему мнению, могут этим заниматься? (*учитель, психолог*). Верно, учителя организуют учебный процесс таким образом, что ученики развивают произвольную память, внимание, воображение, новые типы мышления (критическое, абстрактное), учатся вести дискуссию, принимать решения.

А что может делать психолог? Конечно, бывают различные категории психологов – те, кто работает в системе здравоохранения, в силовых структурах, в системе образования (педагог-психолог). Как вы считаете, какие функции выполняет педагог-психолог, когда вы могли встречаться с ним в период обучения в школе? (*ответы обучающихся*). Верно, все эти задачи решает педагог-психолог. Давайте теперь подведем итог дискуссии. Вспомните и назовите 3 факта, которые во время нашего обсуждения вы узнали впервые».

Обучающиеся по очереди называют, что нового они узнали.

### Завершение

#### *Упражнение 2 «Автобусная остановка»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* осмысление изучаемого материала, рефлексия.

*Необходимые материалы:* ручки, листы белой бумаги А4 с надписями «НАЧАТЬ, ПРОДОЛЖАТЬ, ПРЕКРАТИТЬ», клейкая лента.

Ведущий прикрепляет на разных стенах класса листы бумаги с надписями «НАЧАТЬ, ПРОДОЛЖАТЬ, ПРЕКРАТИТЬ» (по одной надписи на каждом листе).

*Ведущий:* «Задумайтесь: что делают люди, когда ждут автобуса на остановке? Думают. Разговаривают. Читают разные объявления, а некоторые кое-что и дописывают в эти объявления. Сейчас мы будем делать похожие вещи. Для начала давайте разделимся на 3 группы, и каждая займет место у «остановки» возле листа бумаги».

Обучающиеся расходятся по группам.

*Ведущий:* «Теперь напишите на листе то, что вы получили в результате нашего занятия. Представьте, что это ответ на вопрос:

Лист НАЧАТЬ – Что НАЧАТЬ делать после завершения занятия?

Лист ПРОДОЛЖАТЬ – Что ПРОДОЛЖАТЬ делать после завершения занятия?

Лист ПРЕКРАТИТЬ – Что ПРЕКРАТИТЬ делать после завершения занятия?

Пожалуйста, не оценивайте ни чужие, ни свои ответы».

Через некоторое время, по сигналу ведущего: «пришел автобус», группы перемещаются на другую остановку у другого листа. Движение происходит по часовой стрелке. Таким образом, каждая группа побывает возле каждого листа.

*Ведущий:* «Старайтесь не повторяться – прочитайте, что было создано до вас, и напишите что-нибудь новенькое».

Когда все три группы записали свой ответ на каждом листе, ведущий предлагает вновь собраться в круг и обсудить результаты:

– было ли сложно сразу ответить на вопрос?

– хотелось бы вам задать вопрос иначе, чтобы ответ получился легче?

– было ли такое, что автобус уже «приехал», а вы еще не ответили?

*Ведущий:* «Сегодня мы узнали много нового о науке психологии и о себе, я благодарю вас за работу. Подготовкой психологов занимаются разные вузы, более подробно вы можете узнать на сайте Вузопедии <https://vuzopedia.ru/>».

**Обучающиеся по программе среднего профессионального образования  
(обучающиеся профессиональных образовательных организаций), возраст: 16-  
20 лет**

**Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости**

**Тренинговое занятие для обучающихся по программе среднего  
профессионального образования (обучающиеся профессиональных  
образовательных организаций), возраст: 16-20 лет**

**Цель:** развитие навыков жизнестойкости, актуализация личностных ресурсов, формирование у обучающихся позитивных социальных установок.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** белая бумага, ручки по количеству участников, карточки с высказываниями (Приложение 9).

**Процедура проведения**

Вступительная часть

*Ведущий:* «Уважаемые студенты, в вашей жизни уже произошло множество событий, вы накопили ценный опыт и столкнулись с различными вызовами. Сегодня я хочу поговорить с вами о значимости каждого шага на жизненном пути, о необходимости быть смелыми и самостоятельными. Мы обладаем только одной жизнью, и как мы ее проживем, зависит от нашего решения и нашей уверенности. Давайте стремиться к успеху, несмотря на преграды на нашем пути, и достигать больших целей в этой невероятной жизни.

Считается, что временная перспектива имеет когнитивный, эмоциональный и социальный компоненты. На формирование временной перспективы влияет множество факторов; некоторые из которых связаны с процессом социализации (культурные ценности и преобладающая религиозная ориентация, вид и широта образования, социально-экономический статус и семейные модели), другие – с личностными особенностями, например, с уровнем жизнестойкости»<sup>68</sup>.

Разминка

*Упражнение 1 «Жизненная прямая»*

<sup>68</sup> Анисимова, Д.О. Временная перспектива юношей с разным уровнем жизнестойкости / Д.О. Анисимова // Мировая наука. – 2022. – № 11 (68). – С. 17-25.

*Время:* 20 мин.

*Цель упражнения:* формирование позитивной установки на прошлое, настоящее и будущее.

*Необходимые материалы:* белая бумага, ручки по количеству участников.

*Ведущий:* «Ребята, нарисуйте, пожалуйста, линию и представьте себе, что это – символический рисунок вашего жизненного пути. Отметьте на этой линии главные события, которые уже произошли с вами, и точку сегодняшнего дня. На выполнение упражнения отводится 3 минуты».

Участники рисуют линию и отмечают события.

*Ведущий:* «А теперь посмотрите, что это были за события. Если кто-то хочет их назвать – назовите. Посмотрите, каких событий больше: хороших или имеющих негативный оттенок? Если внимательно рассмотреть жизненную линию каждого человека, то нетрудно заметить, что на ней чередуются хорошие и плохие события. Действительно, в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней, бывают отрицательные события. Трудно себе представить долгую жизнь без кризисов и неудач».

Далее ведущий предлагает обсудить полученный результат с помощью следующих вопросов:

1) как вы думаете, есть ли люди, у которых совершенно не бывает трудностей? (У каждого здорового и полноценного человека есть в жизни и хорошие и плохие моменты. Это обстоятельство свидетельствует о том, что человек живет полноценной жизнью и берет от нее все, что она может дать, а мир, как известно, очень многообразен, многогранен);

2) почему некоторые люди воспринимают свою жизнь в позитивном ключе, а некоторые склонны фокусироваться на негативе? (Восприятие жизни в позитивном или негативном ключе может быть связано с жизненным опытом и переживаниями. Люди, которые имеют положительный опыт и успешные события в своей жизни, могут быть более склонны к оптимистическому восприятию мира. Наоборот, люди, испытавшие неудачи и травмы, могут иметь склонность фокусироваться на

негативе. Однако такой вид восприятия не является постоянным, «точку зрения» на мир всегда можно изменить на восприятие позитивных событий);

3) для чего нам нужны кризисы? (Любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее и мудрее).

### Основная часть

*Упражнение 2 «Мой жизненный путь»*

*Время: 20 мин.*

*Цель упражнения: формирование позитивной установки на будущее.*

*Необходимые материалы: листы бумаги, ручки (по числу участников).*

*Ведущий: «Предлагаю вам послушать одну притчу.*

*Путник неспешно продвигается вдоль дороги, которая называется «Жизнь». Его путь приводит к перекрестку, где он неожиданно останавливается, чтобы взглянуть вокруг себя и задуматься. На перекрестке предстоит принять решение: в каком направлении двигаться дальше? Мы можем почувствовать себя в роли этого путника и спросить себя: что мы думаем, что чувствуем в этот момент? Перед нами лежит чистый лист бумаги, приглашая нас выразить на нем нашу прошлую историю, текущее состояние и возможные сценарии будущего. Мы можем использовать свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты, чтобы изобразить, куда мы стремимся. Какие предметы и качества мы возьмем с собой в это путешествие? Что ждет нас на пути? И какие уроки нам придется выучить, чтобы пройти это путешествие успешно?»*

Участники в качестве ответа на вопросы определяют конкретные моменты или этапы своей жизни, когда они чувствовали наибольшее счастье и радость. Это могут быть успехи, связанные с будущей трудовой деятельностью, личные отношения, саморазвитие. В процессе можно обсудить факторы, которые способствуют появлению положительных эмоций, таких как поддержка близких, достижение цели, саморефлексия, благодарность и оптимизм. Предлагается проанализировать, как их прошлый опыт и решения влияют на настоящее и как они направляются к своей будущей цели. Различия между прошлым, настоящим и будущим также

требуют внимания. Обучающиеся могут размышлять о своей истинной цели в жизни, что для них действительно важно, ценно и что приносит им истинное счастье. Обсуждение включает в себя критерии, определяющие достижение поставленной цели, понимание успешного завершения этапов и движение вперед. Участникам необходимо обсудить шаги, усилия и ресурсы для достижения своих целей (мотивация, наставничество, обучение и т.д.). Также следует обсудить выявление доступных условий, ресурсов и возможностей, которые могут помочь участникам на их жизненном пути к достижению цели.

*Упражнение 3 «Работа с высказываниями известных людей»<sup>69</sup>*

*Время:* 10 мин.

*Цель упражнения:* актуализация представлений обучающихся о прошлом своей страны, его связи с настоящим, понимания преемственности ценностных ориентаций.

*Необходимые материалы:* четыре карточки с высказываниями (Приложение 9).

Ведущий делит участников на две команды, каждой из которых дает по две карточки с высказываниями (Приложение 9):

Карточка 1 «Крупный успех составляется из множества предусмотренных и обдуманых мелочей». (Василий Осипович Ключевский)

Карточка 2 «Критикуешь чужое, предлагай свое. Предлагай – делай». (Сергей Павлович Королев)

Карточка 3 «Кто малого не может, тому и большее невозможно». (Михаил Васильевич Ломоносов)

Карточка 4 «Семья учит, воспитывает, передает традиции, знания, в том числе и профессиональный опыт». (Владимир Владимирович Путин)

*Ведущий:* «Давайте обсудим упражнение и высказывания известных людей, чтобы понять, какой смысл хотел передать автор и как вы его поняли. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы:

---

<sup>69</sup> Сборник методических разработок жизнестойкости обучающихся : методическое пособие / сост. Е.Г. Вдовина, Т.А. Моисеева. – Барнаул, 2015. – 324 с.

– Кто из предложенных авторов больше всего повлиял на ваши эмоции в упражнении?

– Какое высказывание может помочь вам больше всего в данный период жизни?»

*Примечание:* в случае возникновения затруднений при ответе на вопрос или проявлений негативных эмоций в процессе упражнения, ведущий может задать уточняющие вопросы, направленные на понимание цитаты, осознание причин возникающих эмоций (что именно вызывает эту эмоцию).

*Ведущий:* «Сегодня мы с вами изучили мудрость великих людей, рассмотрели, как она помогает нам строить наше настоящее, какие ценности важны во все времена».

#### *Упражнение 4 «События моей жизни»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* помочь участнику сформировать структурное представление о своей жизни через выявление значимых событий; осознать влияние окружающих людей на эти события и определить их взаимосвязи.

*Необходимые материалы:* бумага, ручки (по числу участников).

*Ведущий:* «Представьте себе свою жизнь во всей ее полноте – прошлое, настоящее и потенциальное будущее. Попробуйте выделить пять-семь ключевых событий, которые оказали или могут оказать значительное влияние на вашу жизнь. Эти события могут включать в себя изменения в окружающем мире, в ваших мыслях и чувствах, в семейной, учебной, деловой или личной сферах. При этом важно учитывать как прошлые события, так и те, которые могут произойти в будущем.

Итак, выпишите на отдельном листе бумаги:

- событие 1;
- событие 2;
- событие 3;
- событие 4;
- событие 5.

Теперь по каждому событию попробуйте ответить на некоторые вопросы, относящиеся к этим событиям (на те вопросы, которые, по вашему мнению, не имеют ответа, можете не отвечать):

- кто больше других помогал (или поможет) мне в этом?
- кто больше других мешал (или помешает)?
- кого вы этим сильнее всего порадовали (или порадуете)?
- кого вы этим сильнее всего огорчили (огорчите)?

Подсчитайте, как часто в своих ответах вы упоминали имя того или иного человека?

Это могут быть:

- родственники;
- друзья;
- соседи;
- коллеги по учебе и работе;
- персонажи из художественных произведений;
- исторические личности;
- представители предыдущих и будущих поколений».

*Ведущий:* «Давайте подведем итоги упражнения и сделаем выводы. Посмотрите на ваши ответы и попробуйте их проанализировать. Как вы себя чувствуете, осмысливая эти вопросы? Можно ли найти какие-то общие тенденции в ваших ответах? Давайте обсудим, какие события или влияния оказали наибольшее влияние на наше эмоциональное состояние и поведение».

### Завершение.

По окончании занятия ведущий проводит групповое обсуждение; можно использовать данные вопросы:

- Что было самым заметным для вас во время выполнения этого занятия?
- Какие чувства или эмоции вы испытывали в процессе выполнения упражнений?
- Как вы считаете, в чем заключается основной смысл этого занятия?

– В чем заключается важность самопонимания и саморефлексии, которые могут возникнуть в результате выполнения этих упражнений?

Ведущие: «Уважаемые студенты, спасибо за участие в нашем психологическом занятии, которое было направлено на развитие жизненной устойчивости».

## **Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия**

### **Тренинговое занятие для обучающихся по программе среднего профессионального образования (обучающиеся профессиональных образовательных организаций), возраст: 16-20 лет**

**Цель:** формирование конструктивных способов взаимодействия, анализ значимости эмоций и чувств в жизни человека, понимание их природы и последствий их выражения, рассмотрение их положительных и отрицательных свойств.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** ватман – 2 шт., фломастеры, маркеры, бумага, ручки, запись с релаксационной музыкой.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

Участники тренинга рассаживаются в круг.

*Ведущий:* «Добрый день, уважаемые студенты! На нашем сегодняшнем занятии мы рассмотрим вопросы, связанные с особенностями межличностного взаимодействия, значимости и смысловой нагрузки эмоций и чувств».

##### Разминка

*Упражнение 1 «Это мое имя»<sup>70</sup>*

*Время:* 10 мин.

*Цель упражнения:* включение обучающихся в групповую работу.

Участники усаживаются в круг.

<sup>70</sup> Фопель, К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2011. – 336 с.

*Ведущий:* «Сейчас мы с вами представимся друг другу, но особенным образом. Вам по очереди нужно встать и назвать свое полное имя, вместе с ним необходимо озвучить что-нибудь еще, связанное либо с именем, может с фамилией или отчеством. Для самопрезентации Вы можете использовать одну из подсказок:

- что означает моя фамилия и имя;
- откуда моя семья;
- нравится ли мне мое имя;
- знаю ли я, кто его выбрал;
- кто еще в семье носил мое имя.

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ, выступающему необходимо уложиться в 2 минуты. Очередность выступления начнем с желающего и дальше по часовой стрелке. Кто первый?»

#### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Каким я тебя вижу»<sup>71</sup>*

*Время:* 20 мин.

*Цель упражнения:* формирование конструктивных способов взаимодействия в парах.

*Ведущий:* «Уважаемые студенты, когда мы общаемся с людьми и обмениваемся с ними хотя бы парой слов, то у нас складывается определенное впечатление о собеседнике. Сегодня я предлагаю вам поделиться своими впечатлениями друг о друге. Но это должно быть сделано необычным образом. Сейчас я сформирую пары, и каждая пара должна будет в течение 5-7 минут в беседе узнать, как можно больше друг о друге. Потом каждый представит своего собеседника через возникший у него в ходе разговора образ, который ассоциируется с вашим собеседником. Можно, например, сказать: «Василий напоминает мне тигра, поскольку он очень любит свободу, постоянное движение, он спортивен и благороден. Мне было очень приятно общаться с ним!»

---

<sup>71</sup> Фопель, К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2011. – 336 с.

Ведущий разбивает группу на пары. 5-7 минут выделяется на проведение беседы в парах, затем все садятся в круг и каждый высказывает и описывает образ своего партнера.

*Ведущий:* «Благодаря вашим ассоциациям и воображению мы смогли посмотреть друг на друга с разных сторон. Обратите внимание, какие у всех разные ассоциации и образы и как оригинально вы обосновываете их в отношении своих сокурсников».

*Примечание:* если образ, используемый одним из участников, будет иметь негативный оттенок, педагогу-психологу рекомендуется выделить в нем сильные стороны, обозначая, что все в мире имеет две стороны медали, и качества человека в одних ситуациях могут быть полезны и положительны, а в других – отрицательно себя проявить. Например, такая характеристика, как словоохотливость, в деятельности актера, учителя, продавца, является положительной, но если мы говорим о таких профессиях, как диспетчер, оперативный дежурный по контролю движения воздушных судов, то данное качество может негативно сказаться на выполнении должностных обязанностей и привести к катастрофическим последствиям. Хороший пример нам показывает животный мир: нет ни одного живого существа, которое не выполняло бы необходимую функцию в поддержании и обеспечении баланса, несмотря на свой внешний вид, который может субъективно восприниматься нами как не очень приятный.

*Упражнение 3 «Хороший-плохой»*

*Время:* 40 мин.

*Цель упражнения:* актуализация представлений о том, как оцениваются поступки человека, а не его личные качества.

*Необходимые материалы:* ватман – 2 шт., фломастеры, маркеры.

*Ведущий:* «Уважаемые студенты, при межличностном взаимодействии мы часто сталкиваемся как с позитивными, так и с негативными поступками людей, вторые могут вызывать у нас эмоциональную реакцию, приводящую к конфликтам и ссорам. Давайте сегодня рассмотрим, обсудим те поступки, которые у нас

вызывают негатив и позитив, и попробуем выработать оптимальные стратегии поведения, которые позволят снизить вероятность конфликтов и недопонимания».

Ведущий делит участников на две команды. Задача первой – на ватмане написать, как можно больше поступков, которые вызывают негативные эмоции, злость. Вторая группа выписывает на ватман положительные поступки, которые вызывают чувство уважения, благодарности, дружелюбия. На выполнение выделяется 15 минут.

Затем каждая группа перед всеми участниками представляет свой список. По каждому пункту необходимо провести обсуждение (мозговой штурм): какие цели и смыслы стоят за обсуждаемым паттерном, как выстроить свою стратегию поведения при столкновении с такими ситуациями, позволяющую не обострять, не провоцировать конфликт.

*Ведущий:* «У каждого из присутствующих в любой жизненный момент может сложиться ситуация, в которой он поведет себя некорректно. Это не значит, что мы становимся сразу плохими людьми: в любой ситуации мы можем сделать выбор, который позволит минимизировать последствия своих ошибок. От этого выбора, нашего поступка зависит в том числе потеря уважения окружающих либо его приобретение».

В конце упражнения рекомендуется получить обратную связь от участников, позволив каждому высказаться, отвечая на вопрос: чему способствовало данное упражнение, какие новые знания приобрели студенты в понимании поступков людей.

#### *Упражнение 4 «Заседание суда»*

*Время:* 40-60 мин.

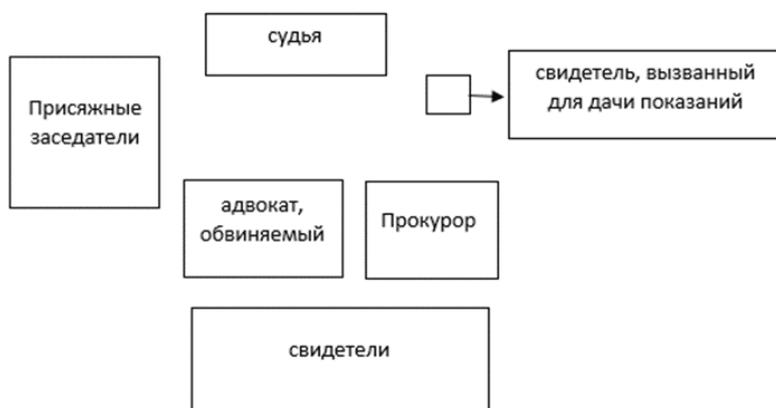
*Цель упражнения:* анализ значимости эмоций и чувств в жизни человека, понимание их природы и последствий их выражения, рассмотрение их положительных и отрицательных свойств.

*Необходимые материалы:* бумага, ручки.

Предлагается разыграть сценарий судебного заседания над каким-либо чувством, например, страха.

*Ведущий:* «Уважаемые студенты! Каждый из нас в тех или иных обстоятельствах и ситуациях может испытывать разные чувства и эмоции. Часто они рассматриваются и нами, и окружающими однозначно, как либо плохие, либо хорошие. Сегодня я предлагаю Вам расширить границы своего восприятия чувства страха. Мы проведем заседание суда над страхом, выслушаем обвинительные и оправдательные аргументы данного чувства. Для судебного заседания нам нужны: судья, прокурор, адвокат, свидетели и присяжные заседатели».

Ведущий спрашивает у участников, кто хотел бы выступить в данных ролях, либо можно провести жеребьевку. Когда роли определены, ведущий делит участников на три подгруппы: 1) прокурор и свидетели, которые выступают против чувства страха; 2) адвокат и свидетели, которые готовы оправдать значимость чувства страха в жизни человека; 3) судья и присяжные заседатели. Каждой группе выделяется время (15 минут), чтобы подготовить свою речь и наметить план защиты или обвинения, очередность вызываемых свидетелей. Задача свидетелей – вспомнить и привести примеры из своей жизни, когда рассматриваемое чувство имело положительное (для стороны защиты) и отрицательное (для группы обвинителей) значение. Задача судьи и присяжных расставить столы и стулья в соответствии с залом суда, по следующей схеме:



После того, как группы готовы, участники рассаживаются по своим местам, ведущий дает судье текст для открытия заседания.

*Судья:* «Встать, Суд идет! (все встают). Присаживайтесь. Сегодня рассматривается дело № 1 по обвинению Страх. Он обвиняется в том, что по его вине значительно ухудшается жизнь человека: Страх вызывает напряженность,

сильные переживания, вызывает физиологические изменения в организме (учащенное сердцебиение, тремор рук, прилив адреналина в крови), на этом фоне человек может растеряться, действовать хаотично, нерационально, проявить агрессию, спровоцировать драку, или наоборот бегство. Страх очень мешает студентам и школьникам при сдаче экзаменов, или необходимости выступлений перед аудиторией, в результате чего они теряются, получают оценки меньшие, чем заслуживают. Сегодня мы расставим все точки на «і» и вынесем справедливый приговор Страху, именно тот, который он заслуживает! Мы совместно с Присяжными заседателями внимательно выслушаем и уважаемую защиту, и уважаемого обвинителя. Слово предоставляется обвинению. Будьте добры, уважаемый прокурор, озвучьте факты, в которых виноват Страх».

Выступает прокурор, вызывает своих свидетелей. В ходе выступления стороны обвинения, адвокат и прокурор могут задавать уточняющие вопросы.

*Судья:* «Благодарим сторону обвинения за собранные факты. Слово предоставляется Адвокату».

Выступает адвокат с речью, защищающей и оправдывающей Страх, вызывает для дачи показаний своих свидетелей, подтверждающих на собственном опыте, что чувство страха необходимо в жизни человека, защищает его от неоправданного риска. Также прокурор в ходе доклада может задавать вопросы.

*Судья:* «Мы внимательно заслушали все обстоятельства, связанные со Страхом, теперь я обращаюсь к Присяжным заседателям и предлагаю каждому вынести свой вердикт, виновен или невиновен Страх».

Каждый присяжный заседатель говорит либо «виновен», либо «невиновен». По большинству голосов определяется приговор. Затем судья объявляет, что заседание окончено.

*Ведущий:* «Несмотря на то, что приговор нашей группы был обвинительный (или оправдательный, озвучить тот, который вынесен группой), необходимо отметить, что в рамках такого направления как Экстремальная психология, призванная оказывать помощь людям, переживающим кризисные и чрезвычайные ситуации, разработаны упражнения и методы, позволяющие снизить ощущения

страха и стабилизировать эмоциональное состояние. Вот один из них: представить в виде детального образа свой страх (форма, цвет, движение, запах), спроецировать его на воображаемый экран, потом мысленно приблизить образ на экране, а затем постепенно удалять. И когда его образ станет маленьким, сделать с ним то, что хочется на данный момент, например, превратить во вспышку или отправить на орбиту. Каждому из вас я предлагаю ознакомиться с существующими методами в качестве домашнего задания и поделиться друг с другом завтра. Это поможет в будущем не только вам справиться с чувством страха, но и помочь окружающим».

### Завершение

*Упражнение «Вспомнить и забыть»<sup>72</sup>*

*Необходимые материалы:* запись с релаксационной музыкой.

*Ведущий:* «Вы – большие молодцы, мы сегодня хорошо поработали, вспомнили свои и конфликтные ситуации, и моменты, в которых приходилось переживать чувство страха. Поэтому сейчас я предлагаю вам немного расслабиться».

Ведущий включает на своем телефоне релаксационную музыку (тихо, на фоновом режиме) и медленно зачитывает текст упражнения, делая паузы в отмеченных местах.

*Ведущий:* «Займите удобную позу (пауза), успокойте дыхание (пауза).

Представьте свои детские годы и те приятные ситуации, которые там были (пауза). Теперь вспомните те тяжелые ситуации, которые вас очень огорчали, вспомните. Не бойтесь их пережить заново (пауза). Не бегите от них (пауза). Закончите эту ситуацию так, как бы вам хотелось, чтобы она закончилась (пауза). Усиьте и закрепите это окончание. Мысленно дайте отпор обидчикам, скажите им то, что вы хотели сказать давным-давно, сделайте то, что хотели сделать (пауза).

Теперь немного отдохните и вернитесь к хорошим воспоминаниям. Вспомните тех, кто на разных этапах вашей жизни был с вами добр, искренен, проявлял заботу, теплоту: значимых взрослых, хороших друзей. Побудьте немного с

---

<sup>72</sup> Бордик, И.В. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / И.В. Бордик, Т.Ю. Матафонова. – Москва : ООО «Сам Полиграфист», 2009. – 386 с. – ISBN 978-5-9901804-1-3.

ними (пауза). Теперь эта тяжелая ситуация уменьшается в размерах, становится все меньше и меньше (пауза).

Представьте, что вы мысленно смотрите на все помещение (пауза), где сейчас находитесь, все здание (пауза), район (пауза). Теперь вы смотрите на карту страны (пауза), весь земной шар в виде глобуса (пауза). Представьте себе необъятный Космос (пауза). Посмотрите из Космоса на ваши неприятности (пауза). Они кажутся вам маленькими (пауза). Ваши мысли очищаются (пауза). Есть только переживания своего единства с Космосом (пауза). Запомните это ощущение умиротворения, спокойствия, принятия себя и окружающего мира (пауза). Сделайте еще несколько вдохов и выдохов, постепенно возвращайтесь обратно в настоящий момент.

Уважаемые, студенты! Я благодарю Вас за работу! Надеюсь, что вы покидаете наше сегодняшнее занятие с чувством умиротворения, легкости, спокойствия».

### **Блок 3. Развитие профессионального самоопределения**

#### **Тренинговое занятие для обучающихся по программе среднего профессионального образования (обучающиеся профессиональных образовательных организаций), возраст: 16-20 лет**

**Цель:** обучение и развитие навыков профессиональной самопрезентации, рефлексия профессиональных интересов и предпочтений.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** листы бумаги, ручки (по числу участников), проектор, изображение стилей одежды (Приложение 10), стимульный материал (Приложение 11), бланки ответов к стимульным материалам (Приложение 12), доска, фломастеры.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

Ведущий рассаживает участников тренинга в круг.

*Ведущий:* «Добрый день, уважаемые студенты! Сегодня мы с Вами отработаем навыки самопрезентации и выстроим план достижения поставленных профессиональных целей».

### Разминка

*Упражнение 1 «Я или не-Я» (модификация упражнения «Правда или ложь?»<sup>73</sup>)*

*Время:* 10 мин.

*Цель упражнения:* развитие навыков самопрезентации, включение в групповую работу.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, ручки по числу участников.

*Ведущий:* «В ходе обучения вы многое узнали друг о друге, и сейчас мы проверим, насколько хорошо вы можете отличить истинные от ложных утверждения, касающиеся ваших сокурсников. Вам необходимо представиться друг другу следующим образом: каждый из вас на листе бумаги напишет две профессии или специальности, о которых вы раньше мечтали, кем хотели быть. И одну – о которой никогда не думали, или ту, которая вам категорически не нравится. Затем каждый из участников зачитает свои три предложения, а группа должна будет угадать, какая из профессий (специальностей) никогда не интересовала данного человека, т.е. какие два утверждения истинны, а какое – ложное».

В ходе выполнения ведущий может задавать вопросы, почему именно такие профессиональные предпочтения были у студентов, что повлияло на изменение их выбора.

### Основная часть

*Упражнение 2. «Хочу у Вас работать»*

*Время:* 40 мин.

*Цель упражнения:* развитие навыков самопрезентации у обучающихся, создания желаемого впечатления о себе.

---

<sup>73</sup> Фопель, К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2011. – 336 с.

*Необходимые материалы:* проектор, изображения различных стилей одежды (Приложение 10), доска, фломастеры.

*Ведущий:* «Это упражнение будет посвящено обсуждению и отработке навыков для успешного прохождения собеседования. Кто из вас уже устраивался на работу, какие ваши впечатления, на что обратили внимание, что помогло/не помогло вам получить желаемое место?»

На обсуждение выделяется 5-7 минут.

*Ведущий:* «Любое собеседование, как и общение, начинается с впечатления, которое вы производите с самого начала, еще до того, как начать разговор. Как вы думаете, играет ли одежда важную роль при устройстве на работу? Помните известную поговорку: «Встречают по одежке – провожают по уму?» Давайте подумаем, во что и какого цвета целесообразнее одеться?»

На слайд выводятся фотографии (приложение 10), ведущий предлагает обсудить образы, акцентируя внимание на целесообразности, сдержанности, отсутствия в образах ярких, «кричащих», «вызывающих», блестящих, контрастных цветов и аксессуаров.

Обучающиеся высказывают свое мнение о каждом изображении, оценивая его как инструмент самопрезентации в заданной ситуации.

*Ведущий:* «Мы с вами обсудили некоторые особенности, касающиеся первого впечатления, которое как положительно, так и отрицательно может произвести соискатель на специалиста по подбору персонала. Теперь давайте перейдем к содержательной части – интервьюированию. Для начала проведем небольшой опрос. Озвучьте, пожалуйста, те должности и организации, которые вас привлекают».

Ведущий записывает на доске все озвученные студентами варианты. Затем выбираются, по согласованию с группой, три должности, по которым будет проводиться ролевая игра.

*Ведущий:* «Итак, мы выбрали три должности. Рассмотрим первую. Кто из группы готов сыграть роль соискателя, а кто – специалиста по подбору персонала?»

Далее в групповом формате обсуждаются требования к данной профессии и профессионально важные качества, которыми необходимо владеть кандидату. Затем выбирается двое желающих, один – специалист по подбору персонала, другой – кандидат. Разыгрывается ситуация собеседования; специалист по подбору персонала в ходе проведения собеседования может использовать следующий набор вопросов:

1. Расскажите о себе.
2. Чем Вас заинтересовала наша вакансия?
3. Почему Вы хотите работать именно у нас в компании?
4. Какими личными качествами Вы обладаете, которые помогут Вам успешно справляться с поставленными задачами?
5. Какую заработную плату Вы хотели бы получать?
6. Назовите Ваши слабые стороны.

Затем проводится обсуждение и вырабатываются общие правила поведения, которые ведущий отражает на доске. Таким же образом прорабатываются и две другие должности с разными участниками.

*Ведущий:* «Мы с вами методом мозгового штурма разработали отличную памятку по правилам поведения во время собеседования, которые, я уверен(-а), вам помогут получить ту должность, о которой вы мечтаете».

### *Упражнение 3 «Профессиональные склонности»*

(методика Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной<sup>74</sup>)

*Время:* 20 мин.

*Цель упражнения:* дифференцировать область профессиональных интересов обучающихся профессиональной образовательной организации.

*Необходимые материалы:* стимульный материал (Приложение 11), бланк ответов (Приложение 12), ручки по количеству участников.

*Ведущий:* «Уважаемые студенты, сейчас мы с помощью психологической методики определим область ваших профессиональных интересов и проверим, соответствуют ли они намеченным вами целям по дальнейшему обучению. Кроме

<sup>74</sup> Резапкина, Г.В. Психология и выбор профессии / Г.В. Резапкина. – Москва : Генезис, 2017. – 144 с.

того, будьте готовы, что при прохождении собеседования нередко работодатель предлагает ряд тестов, которые позволят ему определить область ваших интересов, коммуникативный, организаторский потенциал и многое другое. Перед вами список вопросов, в каждом из которых по 3 варианта ответов (приложение 11). На бланке ответов (приложение 12) обведите кружочком тот вариант ответа, который соответствует вашим предпочтениям. Приступаем к выполнению».

Ведущий раздает бланки ответов и стимульный материал.

После заполнения бланка ответов обучающимися ведущий предлагает им самостоятельно посчитать количество обведенных букв в каждом столбце бланка ответов и дает интерпретацию полученных результатов:

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность;

7-9 баллов – склонность к определенному виду деятельности;

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность;

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

Ведущий: «Шесть римских цифр – это шесть видов деятельности. Обратите внимание на те виды деятельности, где вы набрали большее количество баллов.

*I – склонность к работе с людьми.* Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным). Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает общительность, способность находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения.

*II – склонность к исследовательской (интеллектуальной) работе.* Профессии, связанные с научной деятельностью. Кроме специальных знаний, такие люди обычно отличаются рациональностью, независимостью суждений, аналитическим складом ума.

*III – склонность к практической деятельности.* Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; управление транспортом; изготовление изделий.

*IV – склонность к эстетическим видам деятельности.* Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий кроме специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских) отличает оригинальность и независимость.

*V – склонность к экстремальным видам деятельности.* Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельности, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью, волевым качествам.

*VI – склонность к плано-экономическим видам деятельности.* Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

Давайте обсудим ваши результаты, насколько они совпали с вашими представлениями о своих профессиональных предпочтениях? Как выявленные склонности можно реализовать в той профессии, которую вы сейчас получаете?»

Ведущий получает обратную связь от каждого участника. Результаты могут остаться у участников.

### Завершение

В конце занятия ведущий подводит итоги и предлагает участникам дать обратную связь: что нового узнали участники, с какими трудностями столкнулись при выполнении упражнений.

*Ведущий:* «В конце сегодняшнего занятия я предлагаю вам построить или наметить план своего карьерного роста, на который вы можете опереться, сталкиваясь с трудностями, которые встречаются на жизненном пути».

### *Упражнение 4 «Лестница»*

*Время:* 20 мин.

Цель упражнения: актуализация представлений обучающихся о целеполагании и его роли в выборе профессионального пути человека.

*Необходимые материалы:* листы белой бумаги, фломастеры, карандаши (по числу участников).

*Ведущий:* «Каждый из вас о многом мечтает, ставит перед собой цели, стремится их достигнуть. Давайте сегодня рассмотрим ваши цели и наметим пути, которые могут облегчить их достижение. Предлагаю вам нарисовать на листе бумаги лестницу, ведущую вверх. Сверху нарисуйте себя таким, каким вы бы хотели стать в будущем (можно в виде образа или символа), рядом напишите те качества и навыки, которыми вы планируете обладать и освоить».

Участники выполняют задание.

*Ведущий:* «Теперь подпишите ступени, которые должны привести вас к вашей цели, к вашему идеалу себя, начиная с нижней: это может быть дополнительное образование, или работа для получения опыта, или расширение круга знакомств».

После выполнения задания проведите обсуждение.

*Ведущий:* «Расскажите, пожалуйста, много ли ступеней получилось у вас для достижения поставленных целей? Какие преодолеть легко? Какие могут вызывать трудности? Какой бы ни была ваша лестница к идеалу, ее всегда можно преодолеть, так как любую дорогу осилит идущий. Помните, что трудности, которые могут встретиться на пути, преодолимы, и у каждого есть достаточно ресурсов для успешного продвижения по лестнице к своему идеалу или цели. Вы можете сохранить свои рисунки и после каждого пройденного этапа помечать ступеньку как реализованную, это наглядно отразит ваше движение вперед».

## **Банк упражнений для проведения занятий с педагогами образовательных организаций**

### **I. Тренинг по профилактике профессионального выгорания педагогов<sup>75</sup>** (автор: Обухова Ю.В., адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Цель:* актуализация внешних и внутренних ресурсов личности, формирования жизнестойкого поведения.

*Задачи:*

- снижение уровня психоэмоционального напряжения;
- обучение эффективным методам релаксации;
- развитие навыков жизнестойкого поведения.

*Участники:* педагогические работники.

*Этапы тренинга:*

1. Формирование мотивационной установки на сотрудничество в совместной деятельности и общении.
2. Расширение информации о проблеме стресса, оценка того, как стресс влияет на личность.
3. Развитие у участников тренинга навыков жизнестойкого поведения; научение конструктивным способам выхода из стрессовой ситуации.

*Время:* 3 часа.

*Количество занятий:* 3 (продолжительность одной встречи составляет 1 час).

*Форма работы:* групповое занятие.

*Необходимые материалы:* листы бумаги А4, ручки, карандаши, маркеры, фломастеры (для каждого участника), ватман,

### **Занятие 1**

#### **Знакомство**

*Цель занятия:* установить доверительный контакт с участниками тренинга, достигнуть взаимопонимания в целях работы тренинговой группы.

*Время:* 1 час.

---

<sup>75</sup> Обухова, Ю.В. Практическая психология личности: тренинговые технологии в работе педагога-психолога / Ю.В. Обухова ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. – 124 с.

Данная часть включает: информацию о ведущем и о целях программы тренинга, создание дружелюбного настроения и доверия в группе, выработку правил группы (мозговой штурм).

*Упражнение 1 «Незаконченные предложения»*

*Цель упражнения:* прояснение явных и неявных правил, действующих в данной группе.

*Необходимые материалы:* листы бумаги А4, ватман (флипчат), маркер, ручки, карандаши для каждого участника.

*Ведущий:* «Уважаемые участники! В данном упражнении мы постараемся прояснить правила, действующие в вашей группе. Напишите, пожалуйста, по два варианта окончания для каждого из следующих незаконченных предложений:

- Я в группе чувствую...
- Я уверен, что в группе нежелательно...
- Другие участники группы...
- Я верю, что я в группе...»

После того, как все участники обсудили полученные ответы, правила записываются и вывешиваются на видном месте до конца тренинга.

*Упражнение 2 «Знакомство»*

*Цель упражнения:* знакомство участников группы.

*Ведущий:* «После того, как мы прояснили явные и неявные правила, действующие в группе, предлагаю вам ближе познакомиться друг с другом. Для этого прошу каждого участника немного рассказать о себе. Можно начать так:

1. Меня зовут...
2. Работаю... – любые варианты, отвечающие на вопрос «Кто я?»

*Упражнение 3 на выявление запроса участников*

*Необходимые материалы:* ватман, маркеры.

*Ведущий:* «После того, как вы ближе познакомились, предлагаю каждому участнику поделиться ожиданиями от сегодняшней встречи. Их мы запишем на ватмане и оставим на видном месте на все время проведения тренинга».

*Упражнение 4 «Я и стресс»*

*Цель упражнения:* помочь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену.

*Необходимые материалы:* листы бумаги А4, ручки, карандаши, фломастеры для каждого участника.

Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом).

*Ведущий:* «Уважаемые участники, данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме – реалистической, абстрактной, символической или художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите».

Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем ведущий начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса ведущий дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

*Вопросы, которые может задавать ведущий:* «Посмотрите внимательно на свой рисунок. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладают в рисунке? Что для вас значит именно этот цвет? Где вы изобразили себя? Отметьте себя буквой «Я» на рисунке. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры или конкретного человека? Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько – стресс. Почему? При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета?

Какие? Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура? Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Как вы защищаетесь от стресса? Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке – дорисуйте их. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха? Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его? Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста».

После того, как участники ответят на поставленный вопрос, ведущий просит их объединяться в подгруппы по 4-5 человек.

*Ведущий:* «Если вы не можете определиться, каким образом распределиться по подгруппам, предлагаю это сделать по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной подгруппе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т.д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры» (15-20 минут участники выполняют задание, после чего возвращаются в круг).

*Ведущий:* «Прошу представителей подгрупп зачитать свои списки, после чего все желающие могут высказываться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений».

*Релаксирующее упражнение 5 «Источник энергии»*

*Цель упражнения:* развитие умения релаксировать, снятие тревожных ощущений.

*Ведущий:* «Вообразите перед собой некий источник энергии... Он согревает вас... дает вам энергию... Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела... Вдохните ее... Представьте такой же источник энергии за своей спиной... Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине... Поместите источник энергии справа... Ощутите воздействие энергии на правую половину тела... Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела... Вообразите источник энергии над собой... Ощутите, как энергия действует на голову... Теперь источник энергии находится у вас под ногами... Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног...потом энергия поднимается выше... и распространяется по всему вашему телу... Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку... а теперь другому... Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали... А теперь пошлите энергию своей семье... своим друзьям... знакомым...».

*Ведущий:* «Уважаемые участники, предлагаю совершить обмен впечатлениями от занятия. Сейчас, по очереди, каждый участник попробует закончить следующие предложения:

- Во время занятия я понял, что...
- Я осознал, что...
- Самым полезным для меня было...
- Самым сложным для меня было...
- На месте ведущего я бы...»

## **Занятие 2**

*Цель занятия:* развитие навыков саморегуляции, стрессоустойчивости.

*Необходимые материалы:* листы А4, ручки, карандаши, фломастеры по количеству участников.

*Время:* 1 час.

## Приветствие

*Упражнение 1 «Больше цвета!»*

*Цель упражнения:* активизация работы в группе, сплочение участников.

*Ведущий:* «В начале нашего занятия предлагаю провести упражнение на активизацию совместной работы. Подумайте, какого цвета у вас сегодня настроение. По очереди вы попробуете изобразить цвет своего настроения с помощью различных средств: пения, танца, мимики, жестикуляции. Цвет называть нельзя. Задача остальных участников его угадать».

Первый участник изображает цвет настроения, остальная группа предлагает правильный ответ, затем участник, сидящий слева, показывает свое настроение, пока все участники не примут участие.

*Упражнение 2 «Через три года»*

*Цель упражнения:* взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим.

*Необходимые материалы:* листы А4, ручки, карандаши, фломастеры по количеству участников.

*Ведущий:* «Уважаемые участники! Сейчас вам нужноделиться на подгруппы по 3-4 человека».

Участники распределяются по подгруппам.

*Ведущий:* «Внутри каждой подгруппы я попрошу составить список наиболее важных дел, занимающих вас в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых вы работаете. Постарайтесь написать 3-5 пунктов, на это дается 10 минут».

*Ведущий:* «Теперь, когда списки составлены, просмотрите их. Все ли вы указали? У вас есть 30 секунд, чтобы внести исправления. Теперь представьте, что каждый из вас стал старше на три года. Взгляните на свой список и подумайте об этих делах и проблемах «задним числом», словно с тех пор прошло три года. Раздумывая над этим, внутри подгруппы прочитайте написанное вами и ответьте на следующие вопросы: «Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме? Как она влияет на вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет? Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?»

Если вы не хотите выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитаете работать индивидуально, вы осуществляете те же действия, но про себя. Если вы чувствуете потребность, ответьте на вопросы письменно».

*Релаксирующее упражнение 3 «Заросший сад»*

*Цель упражнения:* развитие умения релаксировать, снятие тревожных ощущений.

*Ведущий:* «Уважаемые участники! Предыдущее упражнение могло вызвать у некоторых из вас тревожные ощущения и некоторое напряжение. Предлагаю выполнить релаксирующее упражнение. Итак. Сядьте поудобнее, закройте глаза, выровняйте дыхание».

*Инструкция для ведущего:* участники рассаживаются в круг, закрывают глаза; ведущий встает в центр круга.

*Ведущий:* «Вы совершаете прогулку по территории большого сада Мечты... Вы видите высокую, обвитую плющом, каменную стену, в которой находится деревянная дверь... Откройте ее и войдите... Вы оказались в старом заброшенном саду... Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно никто за ним не ухаживает... Растения так разрослись, и все настолько заросло травами, что не видно земли, трудно различить тропинки... Вообразите, как вы, начав с любой части сада, пропалываете сорняки. Затем подрезаете ветки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, окапываете, поливаете их – делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, в которой вы уже поработали, с той, которую вы еще не обрабатывали...».

*Ведущий:* «Наше упражнение завершается. Я попрошу всех, кто хотел бы высказаться и дать обратную связь, сделать это».

### **Занятие 3**

*Цель занятия:* развитие навыков самоконтроля, умения работать в команде.

*Необходимые материалы:* листы А4, ручки, карандаши, фломастеры по количеству участников.

*Время:* 1 час.

Приветствие

### *Упражнение 1 «Квадрат»*

*Цель упражнения:* развитие навыков самоконтроля.

*Ведущий:* «Уважаемые участники! Давайте проверим и проработаем ваши навыки самоконтроля. Для этого я попрошу вас встать в круг и закрыть глаза. Теперь, не открывая глаз, нужно перестроиться в квадрат. После того, как квадрат будет построен, открывать глаза нельзя.

Открыть глаза можно будет только тогда, когда абсолютно все участники согласятся, что у них получилось перестроиться из круга в квадрат. Квадрат действительно должен быть ровным. После того, как я получу согласие всех участников, вы можете открыть глаза, увидеть получившийся результат и проанализировать процесс. Также можно попробовать построиться в другие фигуры».

Участники выполняют упражнение.

*Ведущий:* «Наше упражнение завершается. Я попрошу всех, кто хотел бы высказаться и дать обратную связь, сделать это».

### *Упражнение «Город-дерево-собака»*

*Цель упражнения:* развитие способности взаимодействовать в группе.

*Необходимые материалы:* ватман, 3 маркера.

*Ведущий:* «А сейчас, разделитесь, пожалуйста, на 3 равные подгруппы».

Участники делятся на 3 подгруппы, каждая подгруппа берет один маркер.

*Ведущий:* «Теперь возьмите все вместе один маркер вашей подгруппы. Задача каждой подгруппы – нарисовать на листе ватмана один из элементов, чтобы получился рисунок «город-дерево-собака». Участники действуют одновременно, разговаривать между собой запрещено».

Участники в течение 5 минут рисуют.

*Ведущий:* «Предлагаю обсудить вашу слаженность и оценить качество рисунка. Давайте вместе проанализируем вашу способность взаимодействовать, подчиняться, управлять, действовать совместно».

### *Упражнение «Аплодисменты по кругу»*

*Цель упражнения:* Переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

*Ведущий:* «В этом упражнении мы будем действовать следующим образом: я начинаю тихонько хлопать в ладоши, глядя при этом на одного из участников и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д., последнему участнику аплодирует уже вся группа».

## **II. Тренинг «Сила «Я»<sup>76</sup>**

(автор: Кременчуцкая К.В., адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Цель:* снижение психоэмоционального напряжения педагогических работников, повышение профессиональной самооценки, повышение стрессоустойчивости и открытости новому опыту.

*Задачи:*

- повышение групповой сплоченности коллектива;
- создание условий для рефлексии собственных профессиональных возможностей;
- создание возможностей для самовыражения;
- формирование позитивного отношения к своему профессиональному «Я»;
- снятие эмоционального напряжения.

*Участники:* педагогические работники.

*Продолжительность тренинга:* 1 час 30 минут.

*Количество занятий:* 2 (продолжительность одной встречи составляет 45 мин).

*Форма работы:* групповое занятие.

*Необходимые материалы:* ручки, блокноты, ватман, маркеры, бумага формата А4 или альбомы для рисования, наборы карандашей – для каждого участника, мяч (~ 20 см в диаметре).

<sup>76</sup> Кременчуцкая, К.В. Тренинг «Сила «Я» для педагогов детского сада / К.В. Кременчуцкая // Дошкольная педагогика. – 2017. – № 4 (129). – С. 44-46.

## Занятие 1.

### 1-й этап – вводный

*Цель этапа:* знакомство членов группы, выработка общегрупповых правил, сплочение коллектива.

*Ведущий:* «Сейчас мы все вместе обсудим и примем правила тренинга».

Вариативные правила для участников:

1. Приходить вовремя к началу занятий и вовремя после перерывов, а лучше – за несколько минут до окончания перерыва. К началу тренинга желательно приходить за 10–15 минут.

2. «Здесь и сейчас». Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно, и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

3. «Правило круга». Это правило актуально для тех тренингов, в которых каким-то образом затрагиваются личные темы. Оно означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Ведущий также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.

4. «Один микрофон». Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

5. «Я-высказывания». Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

6. Принцип добровольности. Если вы не готовы ответить – говорите: «Я не готов».

*Упражнение «Наши ожидания»*

*Цель упражнения:* выявление ожиданий участников. Корректировка запроса.

*Необходимые материалы:* лист ватмана, маркер.

*Ведущий:* «Прошу каждого участника озвучить свои ожидания от тренинга. Их мы запишем и разместим на видном месте до конца работы тренинга».

Участники по очереди озвучивают свои ожидания, ведущий записывает ответы на листе ватмана, который будет сохраняться на протяжении всех тренинговых занятий.

*Ведущий:* «То, что мы с вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многие также будут зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с вами будет возможность вновь проанализировать свои ожидания и сравнить их с достигнутыми результатами».

#### *Упражнение «Порядковый счет»*

*Цель упражнения:* установление зрительного контакта со всеми участниками тренинга.

*Ведущий:* «Уважаемые участники! Прошу вас сесть в круг. Предлагаю рассчитаться по порядку, но необычным способом: первый участник произносит «Один» – и смотрит на любого участника группы. Тот, на кого посмотрели, произносит: «Два» и т. д.

*Ведущий:* «Теперь, когда мы постарались установить зрительный контакт между участниками, преодолели некоторое волнение, предлагаю немного подвигаться. Для этого перейдем к следующему упражнению».

#### *Упражнение «Атомы и молекулы»*

*Цель упражнения:* активизация участников, способ разбить на группы.

*Ведущий:* «Участники блуждают по комнате, как одинокие атомы. По моей команде участники совершают «броуновское движение» (увеличение темпа движения), легко сталкиваясь с другими «атомами». По команде «Стоп» столкнувшиеся образуют «молекулы». Число атомов в молекуле – 2».

#### *Упражнение «Вы ни за что не поверите...»*

*Цель упражнения:* знакомство, умение представлять себя, умение выделять главное.

*Ведущий:* «Уважаемые участники! Прошу остаться в тех парах, которые сформировались в итоге предыдущего упражнения. В парах вы будете общаться друг с другом в течение 7 минут. Необходимо рассказать собеседнику что-то необычное, интересное о себе, чего другие не знают. Затем каждый участник представит собеседника, начиная словами: «Вы ни за что не поверите, перед вами человек, который...»

## 2-й этап – диагностический и обучающий

*Цель этапа:* информирование педагогических работников о причинах и признаках эмоционального выгорания; актуализация своего опыта, рефлексия над собственным эмоциональным состоянием.

### *Упражнение «Дерево в саду»*

*Цель упражнения:* создание условий для самовыражения, рефлексии собственных чувств по отношению к профессиональной деятельности.

*Необходимые материалы:* бумага формата А4 или альбомы для рисования, набор карандашей для каждого участника.

### *Часть 1: работа с эмоциональным состоянием.*

*Ведущий:* «Сейчас мы будем рисовать дерево в саду. Представьте, что дерево – это вы, а сад, в котором оно растет, – ваша работа. Рисуя дерево, подумайте, как оно себя чувствует, какое у него окружение. Помните: это только ваше дерево, а не рисунок на выставку. Старайтесь прислушиваться именно к вашим внутренним ощущениям».

Участники изображают дерево в течение 15 – 20 минут. После завершения участники делятся своими эмоциями, ассоциациями и метафорами, возникающими в ходе процесса.

### *Часть 2: оценка факторов, влияющих на профессиональное самочувствие.*

*Ведущий:* «А теперь я предлагаю вам подумать, как окружающая среда сказывается на дереве. Каждый участник делится своим мнением, а я составлю список «полезных» и «вредных» факторов, оказывающих влияние на рост дерева».

Ведущий помогает раскрыть метафоры и ассоциации, возникающие при описании фактора. Например, для деревьев не хватает минеральных веществ – это

может быть как недостаток материальных вознаграждений, так и отсутствие поддержки со стороны начальства и коллег, слабое самочувствие педагога.

*Часть 3: работа с ресурсами.*

Необходимо подвести участников к мысли, что у каждого есть возможности изменить окружающую среду, найти в себе скрытые ресурсы.

*Ведущий:* «Сейчас предлагаю нарисовать (подчеркнуть, выделить) те ресурсы, на которые дерево может опереться, оно может выработать их само или это будет поддержка извне. Например, корни могут стать длиннее, листья больше и получать больше света, дерево могут пересадить и т. д.».

*Ведущий:* «Если кто-то из участников хотел бы поделиться со всеми своими мыслями, выводами, инсайтами, сейчас вы можете это сделать».

Участники по очереди высказываются.

*Упражнение «Красная кнопка»*

*Цель упражнения:* взбодрить группу, снять напряжение и усталость.

*Ведущий:* «Давайте немного снимем напряжение и взбодримся! Представьте, что левая ладонь – красная кнопка, которая кладется на правое плечо, при нажатии которой «отключается» нижняя половина тела, т.е. участник не может перемещаться. Свою «красную кнопку» необходимо защищать, а правой свободной рукой мы можем активировать «красные кнопки» других участников нашей группы».

Цель игры – «активировать» как можно больше других людей, но уберечь свою «кнопку». Если участник не может больше двигаться, он может действовать обеими руками и вращаться на месте.

*Ведущий:* «Уважаемые участники! Вы отлично справились с заданием! Прошу вас занять ваши места для завершения тренинга».

3-й этап – завершающий: рефлексия участников

*Ведущий:* «Первый тренинг подходит к концу. Прошу каждого участника ответить на вопросы:

– Какие впечатления остались от тренинга?

– Что узнали нового о других, о себе?

– Что было трудно?»

Ведущий начинает первым, отвечая на вопросы, затем слово переходит к участнику слева от него и т.д., пока не высказутся все участники.

## **Занятие 2.**

### 1-й этап – вводный

*Ведущий:* «Приветствую вас, уважаемые участники! Очень рад снова вас видеть! Давайте повторим общегрупповые правила, которые обсудили и приняли на прошлом тренинговом занятии. (см. Вводный этап тренингового занятия 1.)

### 2. Упражнение «Порядковый счет» (см. Тренинговое занятие 1.)

*Упражнение 1 «Нас с тобой объединяет...»*

*Цель упражнения:* групповое сплочение, создание доверительной обстановки.

*Необходимые материалы:* мяч.

*Ведущий:* «Уважаемые участники! Прошу всех сесть в круг. Сидящие в кругу, по очереди, бросают друг другу мяч со словами: «Нас с тобой объединяет...» и называют качество. Получивший мяч отвечает: «Я согласен» или: «Я подумаю», если не согласен».

Участники перебрасывают друг другу мяч до тех пор, пока все в кругу не объединятся с кем-либо хотя бы по одному разу.

### 2-й этап – информационный и диагностический

*Упражнение 2 «Я умею лучше всех»*

*Цель упражнения:* повышение профессиональной самооценки, развитие чувства позитивного самовосприятия.

*Ведущий:* «Профессия педагога предполагает постоянный профессиональный рост и повышение педагогического мастерства, но сегодня, в условиях постоянно изменяющейся реальности, нам приходится осваивать информацию в огромных масштабах, с объемом которой не всегда удается справиться.

И тогда нам начинает казаться, что мы недостаточно много знаем, не так хороши, не так профессиональны. Падает наша профессиональная самооценка, да так, что делать ничего больше не хочется.

Приглашаю вас выполнить три техники развития чувства позитивного самовосприятия и повышения профессиональной самооценки».

*Техника 1.* Участники по кругу отвечают на вопрос: «Я умею...» (называют профессиональное качество).

*Техника 2.* Участники по кругу отвечают на вопрос: «Я умею хорошо» (называют профессиональное качество).

*Техника 3.* Участники по кругу отвечают на вопрос: «Я умею лучше всех» (называют профессиональное качество).

*Упражнение «Звезда компетенций»*

*Цель упражнения:* осознание своих сильных сторон и компетенций, профессиональных ресурсов.

*Необходимые материалы:* ручки, блокноты, ватман, маркеры по числу участников.

*Ведущий:* «Мы с вами уже говорили, как нелегко бывает понять и принять различные нововведения. Перемены – это всегда тревожно, это нарушает привычную картину мира. Как вы думаете, какие личностные и профессиональные качества необходимы, чтобы освоить новое и справиться с изменениями?»

Участники называют качества, ведущий записывает и дополняет список; предпочтительное количество: 7-10.

*Ведущий:* «Итак, у нас получилось  $n$  качеств. Теперь мы будем рисовать в блокнотах «розу ветров» (*ведущий рисует аналог векторной диаграммы,  $n$  векторов =  $n$  качеств*). Длина векторов 10 единиц. Теперь попрошу вас оценить, насколько у вас сформировано это качество, по шкале от 1 до 10 и отметить точкой на векторе. Соедините точки». (*после оценки участники разбиваются на пары*).

*Ведущий:* «Теперь в парах попрошу рассказать друг другу о ваших сильных сторонах (по результатам получившейся диаграммы) и зонах роста – те компетенции, которые набрали минимум баллов и которые необходимо

проработать. Обсудите, какие способы вы можете предложить напарнику для развития этого качества».

В процессе обсуждения могут быть предложены некоторые универсальные способы развития профессиональных навыков:

- изучать новые технологии и методы работы;
- своевременно проходить курсы повышения квалификации;
- постоянно практиковать свои навыки, чтобы сохранять их на высоком уровне;
- присоединиться к профессиональным сообществам, посещать конференции и семинары, где открывается возможность общаться с экспертами и узнавать о лучших практиках;
- следить за новостями в своей профессиональной отрасли, чтобы быть в курсе последних изменений и нововведений и прочее.

3-й этап – завершающий: рефлексия участников

*Ведущий:* «В завершение тренинга прошу участников расположиться в круг и каждого ответить на следующие вопросы:

- Какие ощущения, впечатления и эмоции остались от упражнений?
- Что хочется взять на заметку, что нового для себя открыли?
- Что запомнилось больше всего?»

### **III. Тренинговое занятие «Актуализация личностных ресурсов»**

**Цель занятия:** актуализация личностных ресурсов, проработка негативных установок, развитие навыков рефлексии, выработка позитивного самоотношения, тренировка умения расслабляться и снимать напряжение.

**Необходимые материалы:** теннисный мяч, доска, подготовленные из картона золотого цвета «медали» на ленте по количеству участников, маркеры/ручки, стулья для каждого участника, колонки для воспроизведения релаксационной музыки, листы для рисования, краски или фломастеры (по числу участников).

**Участники:** педагогические работники.

**Время:** не менее 1 часа 30 минут.

**Форма работы:** тренинговое занятие.

### Процедура проведения

Ведущий приветствует участников, затем подбирает одно из упражнений основной части на выбор и проводит его в соответствии с представленным описанием. В завершение занятия проводится завершающее упражнение, направленное на рефлекссию и подведение итогов.

#### 1-й этап – вводный

*Упражнение 1 «Что дальше?»<sup>77</sup>*

*(автор М.Ш. Кипнис, адаптировано для мероприятий Недели психологии)*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* сплочение коллектива, создание атмосферы «эмоциональной свободы», открытости и дружелюбия, опредмечивание целевых установок для проведения тренинга.

*Необходимые материалы:* теннисный мяч, стулья для каждого участника.

Участники садятся в круг. Ведущий начинает фразу и кидает мяч любому участнику А, который должен ее завершить. Участник А завершает предложение и кидает мяч любому участнику Б, который завершает это же предложение и так далее со всеми участниками. После завершения полного круга ведущий начинает круг заново с новым предложением. Данное упражнение вариативно: начало предложений может задаваться не ведущим, а участниками.

*Ведущий:* «Правила просты: я произнесу начало предложения, и тот, у кого окажется мяч, придумает его завершение. Когда первое предложение будет завершено, мяч возвращается ко мне и запускается новый круг».

*Возможные варианты начала предложений:*

«Я радуюсь, когда...»

«Мне хотелось бы, чтобы группа...»

«Я думаю, что коллега – это...»

<sup>77</sup> Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва : Ось-89, 2004. – 128 с.

- «Я радуюсь, когда слышу ...»
- «Мне не хотелось бы чувствовать себя...»
- «Мне трудно заставить себя...»
- «Меня раздражает, когда...»
- «Я горжусь собой, потому что...»
- «Жизнь удалась, если...»
- «Мне очень смешно, когда ...»

*Примечание:* дополнительно организовывать обсуждение не требуется, т.к. упражнение направлено на установление положительного эмоционального контакта между участниками группы. Можно коротко обменяться мнениями об ответах, которые были необычными или значимыми.

## **2-й этап – Основная часть (вариативные упражнения)**

*Упражнение 2 «Волшебный рефрейминг»<sup>78</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* работа со смыслами профессиональной деятельности, актуализация личностных ресурсов.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, ручка, доска, стулья – по числу участников.

*Инструкция для ведущего:* Ведущий предлагает участникам выписать психологические установки, связанные с работой. Затем участники определяют, какие ограничения, ценности, смыслы содержат установки, которые мешают им в реализации своих профессиональных целей. Ведущий предлагает выделить общие положения, которые наиболее часто встречаются у участников, и выписывает их на доску. Предлагает участникам переформулировать прежние убеждения, связанные с работой, записанные на доске. Происходит общее обсуждение, участники делятся чувствами и мыслями относительно выписанных установок и их переформулированного варианта. Далее ведущий предлагает в индивидуальном

<sup>78</sup> Профилактическая психолого-педагогическая программа «Ресурсы помощи и поддержки» / М.Е. Соболева [и др.]. – Вологодская область, 2023. – 27 с. – URL: <https://rospsy.ru/node/2058> (дата обращения: 05.03.2024).

порядке переформулировать установки, не вошедшие в общий список. Упражнение завершается рефлексией.

*Ведущий:*

1. *Целевая установка:* «Большое значение в жизни отношении человека к профессиональной деятельности играют установки. Они определяют эмоции, убеждения, поведение человека. Негативные психологические установки – это отрицательные мысли, убеждения или установки, которые могут ограничивать жизнь и препятствовать достижению целей. При этом установки часто не осознаются и могут ограничивать возможности для развития и профессионального роста, а также влияют на удовлетворенность профессиональным трудом. Предлагаем сегодня выяснить, какие убеждения относительно работы есть у вас, и обсудить, каким образом можно преодолеть ограничения, которые они ставят».

2. *Инструкция:* «Возьмите лист бумаги, подумайте о своей профессиональной деятельности, сосредоточьтесь на внутренних ощущениях и выпишите психологические установки, связанные с работой.

Например: «Я просто делаю свою работу – мне нужно кормить семью», «Не трогайте меня», «Надо всем показать, что я профессионал», «Работа – важная часть моей жизни».

*Участники делают записи, ведущий отводит 10 минут. Далее переходит к групповому обсуждению.*

3. *Групповое обсуждение:*

*Ведущий:* «Давайте обсудим, какие установки вы смогли заметить, и выпишем наиболее встречающиеся, а затем обсудим. Какие из этих установок мешают вам в реализации своих профессиональных целей? А в каких установках вы видите ценностные компоненты?»

*Примечание:* возможно в процессе обсуждения задать вопросы, направленные на выявление ограничений, связанных с данными установками. Затем обсудить, какие личностные смыслы профессиональной деятельности и ценности защищают выявленные установки. Таким образом, у участника изменяется локус контроля,

формируется ответственность за возможность изменения установок и связанных с ними ситуаций профессиональной деятельности.

Например, в установке «Работа – важная часть моей жизни», ограничениями могут быть переработки без необходимой компенсации, а ценностями – возможности самореализации. Тогда выявленные ограничения – возможные сферы для изменений, выявленные ценности и смыслы – ресурсы для реализации необходимых изменений. Далее можно предложить переформулировать прежние установки.

#### *4. Переформулирование установок (групповое обсуждение)*

*Ведущий:* «Предлагаю посмотреть, как в связи с определенными ценностями можно переформулировать прежние убеждения, связанные с работой.

Например: «Работа – важная, но не главная часть моей жизни», «Мой профессиональный рост зависит от меня, а не от внешних обстоятельств», «Я сам(а) выбрал(а) свою работу», «Моя профессиональная деятельность развивает у меня такие качества, как терпение и стрессоустойчивость».

Ведущий вместе с группой переформулирует выделенные участниками группы негативные установки и записывает получившие варианты на доске напротив негативных установок. После того, как все пункты на доске будут переформулированы, ведущий предлагает поработать с оставшимися на листочках.

#### *5. Переформулирование установок (индивидуальная работа)*

*Ведущий:* «Возможно, на ваших листочках остались пункты, которые по каким-то причинам не были озвучены в общем пространстве или не вошли в число часто встречающихся. Вы можете самостоятельно подумать, какие ограничения вносят в вашу профессиональную жизнь данные установки и какие ценности они защищают. Так вы сможете найти ресурсы для улучшения ситуации и изменения своего отношения к ним».

*Примечание:* данный блок может использоваться вариативно: индивидуальная работа продолжается сразу в рамках выполнения упражнения или может быть предложена участнику к реализации в домашних условиях.

После окончания упражнения ведущий предлагает участникам по очереди (по часовой стрелке) ответить на ряд вопросов:

Примерные вопросы для обсуждения:

- Удалось ли вам обнаружить установки, которые не осознавались вами?
- Смогли ли вы увидеть в них ценности, которые важны для вас?
- Какие чувства вы испытали?

*Упражнение 3 «Образ внутреннего мира»<sup>79</sup> (автор: И.В. Вачков, адаптировано для мероприятий Недели психологии)*

*Время: 50 минут.*

*Цель упражнения:* развитие навыков рефлексии и метафорического мышления; выработка позитивного самоотношения; тренировка умения расслабляться и снимать напряжение.

*Необходимые материалы:* колонки для воспроизведения релаксационной музыки, листы бумаги для рисования, инструменты для рисования (фломастеры или краски, кисточки, стакан с водой, бумажные полотенца) (по числу участников).

Упражнение направлено на формирование профессионального педагогического самосознания. Необходимо создать условия для проведения медитативной части упражнения и соблюдать правила психологической безопасности.

Первый этап упражнения проводится на фоне релаксационной музыки.

*Ведущий:* «На сегодняшнем занятии вам предстоит работать с фантастическими образами. Сядьте поудобней, при желании закройте глаза».

«Мы – педагоги. Мы умеем общаться и взаимодействовать с детьми. Мы умеем строить взаимоотношения с ними и пытаемся понять их. Мы имеем навыки взаимодействия со своими коллегами-учителями и постоянно заботимся о том, чтобы результат такого взаимодействия был максимально полезным и для них, и для нас. Что же помогает нам в этом? Чему мы обязаны, что у нас получается это взаимодействие? В чем причины того, что порой у нас возникают трудности и проблемы с учениками и коллегами?»

<sup>79</sup> Вачков, И.В. Метафорический тренинг / И.В. Вачков. – Москва : Ось-89, 2006. – 144 с.

Может быть, в том, что основой и важнейшим источником наших слов и поступков является наш собственный внутренний мир? Ведь у каждого из нас есть то самое загадочное ядро, наша сердцевина, скрытая ото всех других людей, которая называется внутренним миром. Именно там, во внутреннем мире, сосредоточены все наши психологические богатства, все наши возможности и ограничения. Очень важно узнать, как выглядит наш внутренний мир. Однако сделать это очень непросто. Ведь он недоступен прямому наблюдению.

Какой же он – наш внутренний мир? Может быть, он похож на огромную страну, на территории которой есть и высокие горы, взметнувшие свои вершины к облакам, и моря, скрывающие в своих глубинах тайны, и леса, наполненные удивительными существами, и луга, поросшие чудесными цветами и травами, и реки, и пруды, и степи. Может быть, там есть города, в которых живут люди и звери, короли и волшебники, ученые мудрецы и легкомысленные паяцы... А может быть, наш внутренний мир просто похож на какой-то предмет? Например, на волшебный сосуд или хрустальный шар. А может быть, это просто музыка и танец или водопад с разноцветными струями?

Давайте некоторое время посидим в тишине, и пусть появится у каждого тот образ внутреннего мира, который будет только его собственным и будет отражать то, каким захочет предстать перед всеми, ваш уникальный и единственный, но такой многоликий внутренний мир».

Примерно минуту участники группы сидят в тишине, после чего ведущий снижает громкость музыки, а затем и полностью выключает ее.

*Ведущий:* «А теперь откройте глаза. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги и фломастеры или краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке тот образ вашего внутреннего мира, который родился в процессе выполнения упражнения».

Время на рисование – примерно 15 мин. На время рисования ведущий снова включает музыку. За минуту до конца отведенного промежутка ведущий просит

участников завершать свои работы. Участники возвращаются на свои места и приступают к обсуждению.

*Примечание:* обсуждение рисунков не следует превращать в их интерпретацию и оценку. Лучше сразу предупредить об этом участников. Все художники, держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы. Ведущий просит участников выбрать среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чем-то похожими на их собственные или даже просто созвучными по тематике, по настроению. Участники сообщают о своем выборе и коротко его поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке. По желанию, участники комментируют свои рисунки и рассказывают об ощущениях, возникших по ходу выполнения этапов упражнения – медитации-визуализации и рисования. В большой группе, видимо, не следует настаивать на высказываниях всех членов группы. Пусть выскажутся те, кто посчитает это нужным.

После окончания рассматривания рисунков, ведущий предлагает перейти к подведению итогов упражнения.

Примерные вопросы для обсуждения:

– Какие образы родились у вас во время фантазирования на тему образа внутреннего мира?

– Что неожиданного вы увидели в получившемся образе?

– Что бы вы хотели сделать с этим образом на рисунке?

– Какие чувства вы сейчас переживаете?

*Упражнение 4 «Учитель возвращается домой...»<sup>80</sup>*

*(автор: И.В. Вачков, адаптировано для мероприятий Недели психологии)*

*Время: 40-50 минут.*

*Цель упражнения:* эмоциональная поддержка учителя; развитие эмпатических умений педагогов; тренировка гибкости поведения; развитие умений перевоплощения и вхождения в необычную роль.

<sup>80</sup> Вачков, И.В. Метафорический тренинг / И.В. Вачков. – Москва : Ось-89, 2006. – 144 с.

*Необходимые материалы:* колонки для воспроизведения релаксационной музыкой, листы для рисования, краски или фломастеры (по числу участников).

Из группы выбирается один из участников тренинга, он становится Учителем, вернувшись после работы домой. Остальные участники распределяют между собой роли гостей-сюрпризов. Пока будет проходить это распределение, Учителю надо будет подождать за дверью.

*Ведущий:* «Дорогие участники, наш Учитель еще ведет уроки. Зайдя в квартиру, он должен будет познакомиться с вами. Для этого нужно вступить с каждым из вас в контакт, задать вопросы, уточнить что-то. Вы имеете право отвечать на вопросы, рассказывать о себе и даже описывать свой внешний вид, двигаться так, как предполагает выбранная роль. Единственное, что запрещено, – прямо называть себя».

Во время отсутствия Учителя участники тренинга обсуждают, какие именно персонажи могли бы оказаться для него приятным сюрпризом. Сюрприз должен быть приятным. Если кто-то из игроков предлагает сыграть роль гостей-сюрпризов сомнительной для учителя привлекательности, то ведущий может задать вопрос: «Вы полагаете, что Учитель будет рад, если обнаружит дома таких гостей?»

Среди гостей-сюрпризов можно встретить любую вещь – от конкретного материального предмета до абстрактных категорий:

- глубокая и сильная любовь;
- мобильный телефон;
- путевка на отдых;
- новый холодильник;
- хорошее настроение;
- потерявшийся котенок;
- ветерок в форточку;
- надежда;
- горячий ужин, приготовленный в новой электроплите;
- букет цветов;
- написанный отчет о работе;

- уверенность в себе;
- друг (подруга);
- покой и т.п.

После того, как роли будут распределены, Учитель приглашается обратно.

*Ведущий (объясняет инструкцию для Учителя):* «Когда каждый из вас возвращается после школы домой, то, наверное, не ожидает застать дома ничего необычного. Но давайте представим, что настал такой волшебный день, когда вы, войдя в свою квартиру, не увидели там никого из близких, зато обнаружили неожиданных гостей. Гости эти необычные. Их можно назвать «гости-сюрпризы». Они могут быть людьми или животными, явлениями, чувствами, качествами, временами года, фантазиями – да чем угодно! С ними можно поговорить, пообщаться, напоить чаем или – если возникнет такое желание – выставить за дверь. Задача Учителя – догадаться о том, что за гости собрались у вас дома, а там уж решать, как с ними поступить».

Примерное время на общение с каждым гостем при группе в 12 человек - 3 мин. Затем Учителю предлагается угадать, кто каким гостем был.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытали, когда увидели в своей квартире неожиданных гостей?
- Кто из гостей оказался вам наиболее приятен?
- Есть ли такие гости, которых вы не рады видеть? Почему?
- Кого из персонажей вам было особенно трудно определить?
- Кого вы угадали довольно легко? Почему?
- Можете ли вы назвать гостей, которых вам хотелось бы увидеть в своем доме, но в игре они не появились?
- Каково вам было в роли гостя? Что вы почувствовали?

*Упражнение 5 «Горная вершина»<sup>81</sup>*

(автор: И.В. Вачков, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

---

<sup>81</sup> Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга: Психотехники : Учебное пособие / И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с.

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* снижение интенсивности негативных переживаний, поиск возможностей разрешения трудностей.

*Необходимые материалы:* стулья для каждого участника.

*Примечание:* упражнение относится к типу медитативных. Необходимо обеспечить максимально возможную тишину, чтобы звуки на улице или в коридорах не мешали участникам упражнения сконцентрироваться. Упражнение помогает человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны, осознать новые возможности для разрешения трудностей. Благодаря этому у человека повышается уверенность в себе. Не стоит сообщать заранее смысл упражнения участникам.

*Ведущий:* «Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать.

Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней... Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости

и силы! Насладитесь им... Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и недоступной для других вершины.

Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... *Пауза.*

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его... *Пауза.*

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...»

Примерные вопросы для обсуждения:

- Опишите ваше состояние сейчас?
- Какие эмоции вы испытываете?
- Появлялись ли у вас новые мысли относительно вашего текущего состояния и дел?
- Есть ли у вас планы по реализации действий?

### **3-й этап – Завершающий**

*Упражнение 6 «Медалисты»<sup>82</sup>*

*(автор: М.Ш. Кипнис, адаптировано для мероприятий Недели психологии)*

*Время: 5-10 минут.*

*Цель упражнения:* рефлексия полученного в ходе тренинга опыта, формирование положительных установок.

<sup>82</sup> Кипнис, М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва : АСТ. – 2014. – 637 с.

*Необходимые материалы:* подготовленные из золотого картона «медали» на ленте по количеству участников, маркеры/ручки, стулья для каждого участника.

Ведущий заранее готовит из золотого картона «медали» на ленте по количеству участников.

*Ведущий:* «Не все, что мы делаем, замечается и отмечается окружающими. Скажу больше: не всегда мы сами замечаем, сколько важного и ценного делаем. Сегодня была проделана большая работа, ценная в первую очередь для вас самих».

*Ведущий раздает «медали» на ленте и маркеры/ручки участникам.*

*Ведущий:* «Сегодня все заслужили награды, но каждый сам должен почувствовать, за что он готов поблагодарить и наградить себя. Честно и объективно вспомните все то, что вы дали группе, в чем преодолели себя, передвинули вперед (или вообще опрокинули) мешавшие развитию барьеры, насколько были включены в работу, в общение, в творчество».

На оформление медали дается 5 минут. После участники по желанию делятся своими достижениями.

Примерные вопросы для обсуждения:

– Были для вас неожиданными пункты, за которые вы готовы себя поблагодарить?

– Что стало для вас открытием в сегодняшнем занятии?

– Как менялись ваши ощущения и настроения?

– Какие чувства вы испытываете сейчас?

#### **IV. Коммуникативная игра «Катастрофа в пустыне»<sup>83</sup>**

(автор: И.В. Вачков, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

**Цель игры:** отработка навыков поведения в дискуссии и умения вести диспут, изучить на конкретном материале динамику группового спора, получение обратной связи участниками друг о друге.

<sup>83</sup> Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга: Психотехники : Учебное пособие / И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с.

**Необходимые материалы:** листы А4, ватманы, специальный бланк со списком предметов (Приложение 13), ручки, карандаши, маркеры по числу участников.

**Участники:** педагогические работники или родители (законные представители) обучающихся.

**Время:** не менее 1 часа 30 минут.

**Форма работы:** групповое занятие.

### **Процедура проведения**

Каждый участник получает специальный бланк со списком предметов (или чертит его по указаниям ведущего) (Приложение 13).

*Ведущий:* «Уважаемые участники! С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего длительный перелет. При полете над пустыней на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

1. Охотничий нож.
2. Карманный фонарь.
3. Летная карта окрестностей.
4. Полиэтиленовый плащ.
5. Магнитный компас.
6. Переносная газовая плита с баллоном.
7. Охотничье ружье с боеприпасами.

8. Парашют красно-белого цвета.
9. Пачка соли.
10. Полтора литра воды на каждого.
11. Определитель съедобных животных и растений.
12. Солнечные очки на каждого.
13. Литр медицинского спирта на всех.
14. Легкое полупальто на каждого.
15. Карманное зеркало».

*Ведущий:* «Время вышло! Предлагаю разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов).

Отлично! Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут. Время пошло!»

*Примечание:* из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументированно доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

*Ведущий:* «Итак! Игра завершается, поздравляю всех участников с благополучным спасением и предлагаю обсудить итоги игры.

Прошу всех участников вернуться в круг и, двигаясь по часовой стрелке, ответить: «Удовлетворены ли вы лично результатами прошедшего обсуждения? Объясните, почему».

Ответы участников сопровождаются рефлексией, цель которой – осмысление процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности. Возникшая в результате дискуссия подогревается ведущим, задающим уточняющие вопросы примерно такого типа:

- Что вызвало вашу удовлетворенность (неудовлетворенность)?
- Как, по-вашему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?
- Была ли выработана общая стратегия спасения?
- Что вам помешало принять активное участие в обсуждении?
- Вы не согласны с принятым решением?
- Почему вам не удалось отстоять свое мнение?
- Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?
- Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?
- Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?
- Какие способы поведения оказались наименее результативными?
- Какие способы поведения только мешали общей работе?
- Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

*Ведущий:* «Уважаемые участники! Ваши ответы должны помочь вам разобраться в вопросах: как наилучшим способом организовывать дискуссию, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. Как правило, в процессе обсуждения затрагивается очень широкий спектр проблем: фазы, через которые проходит практически любая дискуссия, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и прочее».

При необходимости ведущий только помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения, который обогащается обратной связью от других членов группы. От ведущего зависит, чтобы эта обратная связь не превратилась в серию взаимных обвинений, а носила бы конструктивный характер и была принята участниками.

Практически всегда возникает вопрос о «правильном» ответе на проблему дискуссии. Ведущий может предложить вариант ответа для каждой стратегии, отметив, что это одно из множества решений, предложенных авторами этой игры.

Выбор стратегии спасения выбирается уже на этапе самостоятельного ранжирования предметов: либо двигаться по пустыне к людям, либо ждать помощи от спасателей. Если в группе при обсуждении практически не поднимался вопрос о стратегии, то на этом этапе обнаруживается, что часть участников молчаливо подразумевала первый вариант, в то время как другая часть имела в виду второй. Этим выявляется еще одна причина взаимного непонимания.

Итак, ответы:

Вариант «Ждать спасателей» (предпочтительный по мнению экспертов).

1. Полтора литра воды на каждого. Вода в пустыне особенно необходима для утоления жажды.

2. Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.

3. Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.

4. Карманный фонарь. Средство сигнализации летчикам ночью.

5. Парашют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.

6. Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.

7. Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.

8. Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.

9. Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.

10. Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.

11. Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.

12. Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.

13. Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.

14. Литр медицинского спирта на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.

15. Пачка соли. Значимости практически не имеет.

Вариант «Двигаться к людям». Распределение по значимости будет иметь несколько иной вид:

1. Полтора литра воды на каждого.
2. Пачка соли.
3. Магнитный компас.
4. Летная карта окрестностей.
5. Легкое полупальто на каждого.
6. Солнечные очки на каждого.
7. Литр медицинского спирта на всех.
8. Карманный фонарь.
9. Полиэтиленовый плащ.
10. Охотничий нож.
11. Охотничье ружье с боеприпасами.
12. Карманное зеркало.
13. Определитель съедобных животных и растений.
14. Парашют красно-белого цвета.
15. Переносная газовая плита с баллоном.

Иногда прояснение взаимных впечатлений и открытый обмен обратной связью на первых этапах тренинга затруднены, и, хотя эта игра остается полезной и эффективной, она не способна полностью снять психологические защиты

участников. Для ослабления напряжения на этой стадии используются психогимнастические игры с релаксационной направленностью.

### **V. Упражнение «Мой портрет глазами группы»<sup>84</sup>**

(автор: И.В. Вачков, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

**Цель упражнения:** развитие умений давать и принимать обратную связь.

**Необходимые материалы:** листы бумаги А4, ватманы, ручки, карандаши, маркеры по числу участников.

**Участники:** педагогические работники или родители (законные представители) обучающихся.

**Время:** 60 минут.

**Форма работы:** групповое занятие.

#### **Процедура проведения**

##### *Вариант I*

*Ведущий:* «Уважаемые участники! Есть ли среди вас желающие получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге вашего облика?»

*Определившись с натурщиком, которому предлагается занять «горячий стул», ведущий продолжает:*

«Все остальные участники группы станут художниками. Каждый – хотя бы в детстве – пробовал изображать людей. У кого-то это получалось удачно, у кого-то – не очень».

В этот момент, как правило, кто-нибудь обязательно высказывается по поводу своего абсолютного неумения рисовать и нежелания обижать натурщика его уродливым портретом.

*Ведущий:* «Мы не станем даже пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Совсем

---

<sup>84</sup> Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга: Психотехники : Учебное пособие / И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с.

наоборот: откажемся от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Мы поставим перед собой более сложную и интересную задачу: каждый из нас должен создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: «Я вижу так!». Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветowych пятен. Ограничений для вас нет, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Прошу соблюдать правило – до конца упражнения запрещено разговаривать между собой».

Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет вполне соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из «художников» и восприятию им натурщика и собьет с верного звучания его «внутренний резонатор».

*Ведущий:* «А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным? Разглядите внутренним взором образ этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите материал этой души. Поймите сущность этой души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!»

Рисование продолжается в течение 10-15 минут.

*Ведущий:* «Уважаемые участники, прошу завершить работу за минуту до конца отведенного времени. После этого расположите рисунки на своих стульях».

Все «художники» рассматривают «портреты», переходя от одного к другому. Натурщик тоже получает возможность увидеть изображения своего внутреннего облика.

*Ведущий:* «Предлагаю перейти к групповой рефлексии и обсуждению чувств, вызванных процессом создания «портретов». Попрошу натурщика взять в руки каждый из рисунков и проговорить чувства, которые он в нем вызывает, интерпретирует изображение и выразит свое согласие или несогласие с «портретом». После того, как натурщик закончит, я попрошу «художника» – автора того или иного изображения – пояснить, верно ли понято изображение и что именно он хотел передать в рисунке».

Можно поступить и иначе: «художники» (по желанию), держа «портреты» в руках, по кругу, рефлексиируют по поводу своего творчества и дают комментарии к рисункам. Натурщик лишь слушает и изредка задает вопросы. После рефлексии каждый «художник» преподносит «портрет» в дар изображенному на нем лицу. Возможна ситуация, когда обсуждение ограничивается лишь рефлексией чувств, и никаких комментариев к рисункам не делается.

В длительных тренинговых группах можно периодически возвращаться к этому упражнению, заменяя натурщиков. Делать портреты больше двух-трех человек подряд не рекомендуется: наступает утомление «художников» и теряется глубина погружения во внутренний мир человека, чей портрет создается.

### *Вариант II*

*Примечание:* данное упражнение можно усилить и добавить в него элементы, нацеленные на укрепление сплоченности группы и развитие навыков эффективной коммуникации участников, если не заканчивать его в момент создания «портретов», а продолжить дальше.

*Ведущий, обращаясь к натурщику:* «Давайте поступим следующим образом: вы, осмотрев все рисунки, сгруппируете их по каким-то признакам. Количество групп и суть критерия не имеют значения. Вы можете прокомментировать способ классификации, а можете воздержаться (*второй случай интереснее*). Важно лишь то, что вы выделили в рисунках нечто общее. Авторов рисунков, которые попали в

ту или иную группу, я попрошу встать рядом с той стопкой рисунков, в которую попали именно ваши произведения».

Каждой сформированной таким образом группе ведущий вручает по большому листу бумаги.

*Ведущий:* «Человек, которого вы изобразили на портретах, полагает, что в ваших рисунках есть нечто общее, может быть, то главное, что вы сумели выделить в его внутреннем мире. Вам дается следующее задание: обсудить, что же объединяет ваши рисунки, и совместными усилиями создать обобщенный портрет того же человека на большом листе бумаги, который вы получили. Может быть, имеет смысл более четко и ярко высветить на этом коллективном портрете объединяющую вас идею, может быть, в процессе совместного творчества вам удастся отыскать и еще яснее отобразить сущность внутреннего мира натурщика. Тогда его психологический портрет будет в еще большей мере сходен с реальной картиной его души».

На эту работу выделяется 15-20 минут. По ее завершении представители творческих групп представляют и комментируют плоды коллективного труда. Можно предложить натурщику высказать мнение: какой из портретов в большей степени совпадает с его самовосприятием.

### *Вариант III*

*Примечание:* работа разворачивается аналогично тому, как описано во втором варианте, только группировку портретов осуществляет не натурщик, а сами «художники». Они получают задание выбрать те рисунки, которые, по их мнению, содержат нечто общее с их собственными. Таким образом, участники объединяются в творческие группы по собственному желанию на основе сходства восприятия внутреннего мира натурщика. Дальнейшие инструкции ведущего такие же, как во втором варианте.

## **VI. Упражнение «Ответы за другого»<sup>85</sup>**

(автор: Вачков И.В., адаптировано для мероприятий Недели психологии)

<sup>85</sup> Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга: Психотехники : Учебное пособие / И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с.

**Цель упражнения:** посредством получения обратной связи расширить представление о своем физическом Я.

**Необходимые материалы:** листы бумаги А4, ватманы, ручки, карандаши, маркеры по числу участников.

**Участники:** педагогические работники или родители (законные представители) обучающихся.

**Время:** 60 минут.

**Форма работы:** групповое занятие.

### Процедура проведения

*Ведущий:* «Уважаемые участники, для начала я попрошу вас придумать себе игровое имя. Это может быть ваше настоящее имя или имя вымышленного персонажа. Выберите то, с которым вам было бы комфортно войти в сегодняшнее занятие.

Итак, бытует мнение, что группа является сплоченной, когда наблюдается единство ценностных ориентиров. Иными словами, когда по отношению к самым важным в жизни вещам у людей примерно одинаковое отношение. Но такое единство возможно лишь тогда, когда люди хорошо знают, как каждый человек из группы относится к тому или иному вопросу, что ему нравится и что не нравится. Давайте проверим себя, насколько хорошо вы уже знаете друг друга, насколько вы можете проникнуть в глубину души человека из нашей группы и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на те вопросы, которые еще не обсуждались? Для этого предлагаю вам следующее упражнение.

Возьмите большой лист бумаги, положите его горизонтально и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое игровое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете посмотреть на мир и за которых дадите ответы на вопросы, которые я предложу».

*Примечание:* такое условие – отвечать не за ближайших соседей, а за сидящих чуть дальше – вызвано двумя причинами: во-первых, если группа сформирована из людей, уже знающих друг друга, то обычно приятели садятся в кругу рядом, а отвечать за хорошо знакомого человека не представляет трудности и интереса, во-вторых, данная процедура ограждает от соблазна подсмотреть, что же на самом деле пишет сосед на своем листочке.

*Ведущий:* «Итак. Сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно».

Достаточно пяти-шести вопросов. Их содержание будет варьироваться в зависимости от половозрастного состава группы и ее интересов. Возможный перечень вопросов:

1. Ваш любимый цвет?
2. Ваше любимое мужское имя?
3. Ваше любимое женское имя?
4. С симпатией ли вы относитесь к домашним животным? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Смотрите ли телевизионный сериал «Название сериала»? (Да, нет, иногда.)
6. Самая неприятная для вас человеческая черта?
7. Самое ценное для вас человеческое качество?
8. Ваше любимое времяпрепровождение?
9. Книги какого жанра вы предпочитаете?
10. Какое направление музыки вам нравится?

Для проверки степени «попадания» после завершения процедуры ведущий предлагает участникам сравнить свои результаты и подсчитать количество совпавших ответов.

Указанные вопросы подразумевают достаточно широкий спектр вероятных ответов, а не банальную альтернативу «да» – «нет». Здесь сложно просто угадать

ответ. Приходится думать, сопоставлять имеющуюся информацию о человеке, делать выводы. Однако опыт показывает, что практически в каждой группе находятся несколько удивительно проницательных участников, умудрившихся осуществить «стоцентное попадание» – то есть полное совпадение всех ответов. Хорошо обсудить, как им удалось добиться этого, на чем основывались их предположения, что именно подсказало им правильные ответы.

*Ведущий:* «Давайте постараемся подвести итог нашего упражнения. Каждый сейчас может поделиться своим мнением, выводами. Важно понимать, что даже если совпадений немного, вы приобрели много необычной информации друг о друге, стали ближе и понятней друг другу, получили опыт «вхождения в мир другого».

## **VII. Круглый стол для педагогов профессиональных образовательных организаций «Роль внутренней локализации самоконтроля в формировании профессионального самосознания студента»<sup>86</sup>**

(по материалам Бондаренко Т.А., адаптировано для мероприятий Недели психологии)

**Цель:** сформировать у педагогов в сфере среднего профессионального образования представления о роли локализации самоконтроля в формировании профессионального самосознания студентов; обобщить и проанализировать приемы и методы обучения студентов, способствующие активации внутренней локализации самоконтроля.

**Форма проведения:** круглый стол

**Время:** 45-60 минут.

**Необходимые материалы:** листы бумаги А4, ручки по количеству участников.

Занятие проводится в форме круглого стола, на столе имеется бумага для записей формата А4, ручки.

---

<sup>86</sup> Бондаренко, Т.А. Внутренняя локализация самоконтроля как фактор формирования профессионального самосознания студента / Т.А. Бондаренко // Образование XXI века: от проекта – к профессиональной карьере : Сборник научных статей. – Красногорск : ГБПОУ МО «Красногорский колледж», 2015.

*Ведущий:* «Уважаемые педагоги! Сегодня я предлагаю сделать акцент на достаточно важном качестве, которое играет существенную роль в формировании профессионального самосознания наших студентов. Одной из характеристик самоопределения личности студентов, играющих важную роль при обучении в реализации своих возможностей и профессиональном определении, является локус контроля личности, который также называют уровнем субъективного контроля. Локус контроля предполагает описание того, в какой степени личность ощущает себя активным субъектом собственной деятельности и своей жизни, а в какой – пассивным объектом действий других людей и обстоятельств. Проблема изучения локализации самоконтроля студентов актуальна, поскольку самостоятельный подход к профессиональному самоопределению является важнейшим в их жизни. Если студент, будущий специалист с внешней локализацией самоконтроля полагает, что происходящие с ним события (наличие плохих оценок, низкая успеваемость) являются действием внешних обстоятельств, случая, а также других людей, то с внутренней локализацией самоконтроля считает происходящие с ним события результатом своей собственной деятельности.

Как показывают исследования, большинство студентов, возраст которых составляет 16-17 лет, придерживается внешней локализации самоконтроля, т.е. не считают себя способными контролировать свою успеваемость и поведение самостоятельно, полагая, что они являются результатом случая или зависят от действий преподавателей и других студентов. Несмотря на юношеский возраст, не сформировано еще осознание того, что внешние обстоятельства – это лишь условия, в которых они действуют. Поскольку для формирования профессионального самосознания студента важен переход с внешней локализации самоконтроля на внутренний, рассмотрим более подробно особенности данного перехода.

Несомненно, формирование внутренней локализации самоконтроля происходит в семье. Этому способствует правильная позиция родителей, направленная на разнообразные формы воспитания волевых качеств у ребенка:

– приобретения им привычки самостоятельно преодолевать сравнительно незначительные трудности, переходя затем к более значительным;

- научить его всегда исполнять принятое решение;
- преодоление трудностей и препятствий для достижения определенных целей (при этом необходимо учитывать уровень интересов, установок и притязаний ребенка).

Родители в семье должны были создать условия к формированию внутреннего самоконтроля личности - например, строгое соблюдение режима дня. Кроме того, как показывают результаты психологических исследований, преодоление трудностей при занятиях физической культурой является подлинной тренировкой не только мышц человека, но и его воли. Поэтому родителям важно поощрять приобщение ребенка к занятиям спортом.

Наконец, следует указать, что развитие основных волевых качеств происходит при постоянном общении человека с другими людьми, в совместной работе с ними. В связи с этим родителям следует как можно больше находить темы для общения со своим ребенком, одновременно предоставляя ребенку возможность общаться с другими сверстниками.

К сожалению, не во всех семьях используются разнообразные формы воспитания волевых качеств у ребенка, а также создаются условия к формированию внутреннего самоконтроля личности. Данный фактор осложняет работу преподавателей в условиях среднего профессионального образования.

Поэтому, учитывая сложность условий, в которых предстоит действовать студентам профессиональной образовательной организации, необходимо в процессе обучения моделировать ситуации, которые позволяли бы им упражняться в будущей профессиональной деятельности. В связи с этим, после получения знаний на лекции, студенты должны закрепить их на практических и семинарских занятиях с использованием активных форм обучения.

Активное обучение предполагает использование такой системы методов, которая направлена главным образом не на изложение преподавателем готовых знаний, их запоминание и воспроизведение, а на самостоятельное овладение студентами знаниями и умениями в процессе активной мыслительной и практической деятельности. Данные методы обучения направлены на привлечение

студентов к самостоятельной познавательной деятельности, вызывают личностный интерес к решению познавательных или практических задач, предоставляя возможность применения полученных знаний в предстоящей профессиональной деятельности.

В качестве приемов для развития навыков самоконтроля у студентов, можно использовать следующие.

1. Составление (на основе изученного учебного материала) практических заданий для однокурсников.
2. Решение заданий на нахождение и исправление специально допущенных ошибок.
3. Объяснение доказательства теоремы или решения задачи.
4. Выполнение заданий с недостающими/избыточными данными.
5. Выбор практических заданий для выполнения (из предложенного набора заданий).
6. Регулярное выполнение заданий самостоятельной работы.
7. Проведение онлайн тестирований (с обязательной самопроверкой).
8. Использование приемов рефлексии («Сегодня на занятии я научился ...», «Мне не понравилось...» и др.).

Поскольку в основе активных методов лежит диалог как между преподавателями и студентами, так и между самими студентами, студент, выстраивая свою личностную позицию, взгляд, учится ее отстаивать. В свою очередь, формирование своей точки зрения повышает самооценку студента, позволяет ему чувствовать более уверенно в любых сложных ситуациях, формируя внутреннюю локализацию самоконтроля.

В педагогической практике наиболее часто применяются следующие приемы и методы диалога:

- постановка проблемных вопросов перед аудиторией и предоставление возможности высказаться по существу поставленных вопросов;
- приглашение к высказыванию личных мнений по спорным, неоднозначным вопросам;

– тактичная реакция на реплику из аудитории, побуждающая более полно и основательно выразить свое несогласие с позицией преподавателя или же ее конкретизировать, дополнить его суждение;

– побуждение обучающихся к сравнению, сопоставлению противоречивых фактов, явлений, событий;

– обращение к жизненной практике, побуждение обучающихся высказывать свое мнение, суждение по вопросам рассматриваемых проблем, с опорой на личный опыт;

– постановка вопросов перед аудиторией или конкретным обучаемым, побуждающих студента сделать обобщения, подвести итоги изложенному.

Ценность данных приемов обучения состоит в том, что они позволяют установить деловое сотрудничество с обучающимися, показывают уважение к их знаниям, опыту, ценностное отношение к самостоятельным и зрелым суждениям, что крайне важно в период их подготовки к профессиональной деятельности.

Сейчас я предлагаю поделиться вашим опытом использования приемов и методов диалога со студентами. Какие приемы вы используете, стимулируя формирование личностной позиции студентов, как поддерживаете познавательную активность студентов на своих занятиях? Какие из перечисленных приемов и методов считаете наиболее эффективными?»

Далее идет обсуждение. Педагоги делятся опытом, аргументируют свою точку зрения, приводят примеры из своей педагогической практики.

В конце занятия ведущий подводит итог.

*Ведущий:* «Мы с вами обсудили роль внутренней локализации самоконтроля студентов в формировании их профессионального самосознания, проанализировали приемы и методы обучения студентов, способствующие активации внутренней локализации самоконтроля, а за счет обсуждения смогли увидеть, как другие коллеги используют свой педагогический потенциал в стимулировании познавательной активности студентов и активации внутренней локализации самоконтроля, которые мы можем в дальнейшем использовать. Благодарю вас за работу!»



## Банк упражнений для проведения занятий с родителями (законными представителями) обучающихся дошкольных образовательных организаций

### Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости

#### Занятие «Мир детский и мир взрослый»<sup>87</sup>

(Автор: Марковская И.М., адаптировано для мероприятий Недели психологии)

**Цели занятия:** Осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации поведения и т. д. Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка.

**Необходимые материалы:** мяч.

**Участники:** родители (законные представители) обучающихся.

**Время:** 1 час.

**Форма работы:** групповое занятие.

#### Процедура проведения

В настоящих методических рекомендациях приводится часть авторской программы тренинга для родителей. С полным тренингом можно ознакомиться в книге Марковской И. М. «Тренинг взаимодействия родителей с детьми».<sup>88</sup>

*Инструкция для ведущего:* Занятие можно начинать с упражнения с мячом: бросить мяч и дать пожелание другому.

*Информационная часть.* Ведущий объясняет причины разной организации восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, эмоциональность, кажущуюся алогичность детских поступков, детский натурализм и т. д.

*Ведущий:* «Часто родителю кажется, что ребенок плохо себя ведет из-за злой воли, стремясь «насолить» родителю, однако так бывает далеко не всегда. В основе нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие цели:

– требование внимания или комфорта;

<sup>87</sup> Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 150 с.

<sup>88</sup> Там же.

- получение желаемого;
- избегание чего-то нежелательного и прочее.

Мы часто исходим из положения, что дети должны нас и окружающий мир понимать так же, как взрослые, но это заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример является подчас более воспитывающим, чем любые нравоучения.

Для осознания, понимания разницы между «миром» ребенка и взрослого, предлагаю вам принять участие в следующих упражнениях».

#### *Упражнение 1 «Погружение»*

*Цель упражнения:* возможность осознания родителями разницы восприятия «мира» глазами ребенка и взрослого.

*Инструкция для ведущего:* участникам предлагается одна или несколько ситуаций взаимодействия между родителями и детьми. Дается задание представить себя на месте ребенка. Если для «погружения» используется принцип визуализации, которая обычно проводится с закрытыми глазами, то тогда должна быть только одна ситуация. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации. Ситуации могут быть подобраны с учетом возраста детей данных родителей и наиболее характерных проблемных ситуаций.

Вот примерный текст такого «погружения», составленного по принципу визуализации. Для его проведения можно использовать релаксационную музыку.

#### Погружение в детство

*Ведущий:* «Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах.

Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами

близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза».

*Инструкция для ведущего:* в этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства. В этом случае участникам стоит предложить ими поделиться с остальными.

*Ведущий:* «Проживание данной ситуации ценно тем, что она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в детском возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности ребенка в дальнейшей жизни».

### *Психогимнастическое упражнение*

*Цель упражнения:* получение от участников тренинга обратной связи.

*Ведущий:* «В этом упражнении один из участников выходит в центр круга, вытягивает вперед руки ладонями вверх и закрывает глаза (или используется повязка), остальные подходят к нему и кладут свои руки на его ладони. Задача участника – угадать, чьи это руки».

*Инструкция для ведущего:* другой вариант этого упражнения предполагает не угадывание, а определение по рукам, какой мамой (или каким папой) может быть этот человек: менее строгим или более строгим.

*Ведущий:* «Хорошо. Теперь я попрошу основного участника снять повязку и поделиться со всеми, на какие признаки он ориентировался и совпали ли его тактильные ощущения с тем, что он потом увидел».

## **Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия**

### **Занятие 1 «Понимание своих эмоций»<sup>89</sup>**

(автор: Куприянова О.В., адаптировано для мероприятий Недели психологии)

**Цель занятия:** понимание, осознание, идентификация собственных эмоций, анализ вытесненных эмоций.

**Участники:** родители (законные представители) обучающихся.

**Время:** 60 минут.

**Форма работы:** групповое занятие.

**Необходимые материалы:** листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры по числу участников.

#### **Процедура проведения**

*Упражнение 1 «Рассчитаться»*

*Цель упражнения:* создание положительного настроения в группе.

*Ведущий:* «Уважаемые родители! Сейчас необходимо встать «стайкой» и рассчитаться по номерам, не сговариваясь о порядке, не глядя друг на друга, просто ощущая, что сейчас ваша очередь назвать следующий номер. Если вы с кем-то из участников группы называете номер одновременно, то игра начинается с начала».

*Инструкция для ведущего:* как правило, упражнение получается не сразу, но когда завершается, то каждый участник ощущает себя частичкой целого, возникает общий положительный настрой.

*Ведущий:* «Давайте подведем итог. Я попрошу каждого участника ответить на вопросы: какие эмоции вы сейчас испытываете? Что их вызвало? Что помогло вам справиться с заданием?»

Участники по очереди отвечают на вопросы ведущего.

*Упражнение 2 «Круглый стол»*

---

<sup>89</sup> Куприянова, О.В. Психолого-педагогическая программа: «Формирование эмоциональной компетентности родителей младших школьников посредством группового психологического консультирования» / О.В. Куприянова. – Емельяново, 2022. – 97 с. – URL: <https://clck.ru/3A3Qxo> (дата обращения: 11.014.2024).

*Цель упражнения:* идентификация и принятие эмоций, мыслей, неудовлетворенных потребностей.

*Необходимые материалы:* листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры по числу участников.

*Ведущий:* «Уважаемые родители! Перед вами лист бумаги. Нарисуйте в центре листа круг, который символизирует круглый стол вашего внутреннего психического мира. Вспомните ситуацию, в которой вы были эмоционально перегружены. Или эмоция была столь сильной, что вы заплакали. Или эмоция была длительной и долго не отпускала вас. Теперь, когда вы припомнили эту ситуацию, выделите место за круглым столом каждой мысли или эмоции, которая приходит, со словами «Я тебя вижу (осознаю) и даю тебе место». Записываем все, что приходит на ум, даем место даже самым отрицательным, «запретным», деструктивным мыслям и чувствам. Старайтесь при заполнении круглого стола оставить пустые места для наших ресурсных состояний, эмоций, мыслей, которые сейчас не очевидны, но со временем они «подгрузятся» и займут свое место».

*Инструкция для ведущего:* в течение 20 минут участники «заполняют» круглый стол, затем участники приступают к обсуждению.

*Ведущий:* «Таким образом, с помощью этого упражнения мы решаем сразу несколько задач: во-первых, идентификация эмоций, мыслей, неудовлетворенных потребностей. Во-вторых, это принятие своих «нежелательных» эмоций и мыслей. В-третьих, и как самый главный эффект этой техники, – снижение интенсивности переживаемой эмоции, а возможно и ее трансформация.

В заключение нашего упражнения предлагаю участникам обменяться впечатлениями от результата выполненного упражнения. Что вам удалось легко и в чем возникли затруднения. Поделитесь, какое эмоциональное состояние у вас сейчас».

*Упражнение 3 «Разобрать по деталям»*

*Цель упражнения:* осознание причин эмоции, источник реакции.

*Необходимые материалы:* листы А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры по числу участников.

*Ведущий:* «Уважаемые родители! Прошу вас выбрать эмоцию, которую вы в последнее время испытываете чаще других. Запишите ее по центру листа, и рисуя от нее стрелочки (косточки), ответьте на следующие вопросы:

Как я испытываю злость (другую эмоцию)?

Почему я испытываю злость?

Когда я уже испытывал злость?

Как часто я злюсь?

Чем злость мне помогает?

Чем и где злость мешает?»

Задание выполняется в течение 15-20 минут.

*Ведущий:* «Удалось ли вам установить основные триггеры? Те условия, при которых вы испытываете данную эмоцию, что является спусковым крючком для вас? Прошу обратить внимание на вопрос о выгоде эмоций, они могут быть скрытыми. Например, я злюсь, но в этом состоянии чувствую себя более уверенно, и говорю открыто о своих желаниях или нарушении моих границ».

*Инструкция для ведущего:* обратите внимание на ответы родителей. Данная информация может быть основой для планирования дальнейшей работы, например, проведения тренинговых занятий или родительских собраний.

*Упражнение 4 «Рисование эмоций»*

*Цель упражнения:* психопрофилактика эмоциональных переживаний и их негативных проявлений; развитие спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств; гармонизация эмоционального состояния как источник для личностного роста.

*Необходимые материалы:* листы белой бумаги разного формата, цветные карандаши, кисти, акварель, гуашь, стаканчики с водой по числу участников.

*Ведущий:* «Данное упражнение является продолжением предыдущего. Теперь ту эмоцию, которую вы разобрали по деталям, необходимо нарисовать.

На листе бумаги изобразите свою эмоцию. Возьмите кисть, выберите краску, закройте глаза и попробуйте отключить мозг, диктующий вам, как правильно и красиво рисовать. Доверьтесь своей руке, она знает, что делать. Будьте легки и

спонтанны. Старайтесь отслеживать свои эмоции в процессе рисования. Спонтанное рисование способствует развитию креативности и процессу самопознания в обход когнитивных паттернов».

Участники в течение 10 – 15 минут выполняют задание.

*Ведущий:* «Уважаемые участники, прошу закончить свои рисунки и расположиться с ними по кругу для обсуждения. Каждый, по желанию, показывает свой рисунок, сообщает его название, рассказывает историю, какие эмоции испытывал, какие образы приходили на ум. Остальные участники могут делиться своими эмоциями от впечатления рисунков друг друга. Если у вас появилось желание внести изменения в рисунок, обязательно сделайте это».

*Инструкция для ведущего:* нередко у участников возникает желание что-то добавить или убрать, трансформировать образ, представленный на рисунке.

## **2. Коммуникативная игра «Катастрофа в пустыне»<sup>90</sup>**

(автор: И.В. Вачков, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*См. описание игры в Блоке 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия*

## **3. Упражнение «Мой портрет глазами группы»<sup>91</sup>**

(автор И.В. Вачков, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*См. описание игры в Блоке 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия*

## **4. Упражнение «Ответы за другого»<sup>92</sup>**

<sup>90</sup> Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга: Психотехники : Учебное пособие / И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с.

<sup>91</sup> Там же.

<sup>92</sup> Там же.

(автор: И.В. Вачков, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*См. описание игры в Блоке 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия*

## **5. Тренинг выстраивания конструктивной коммуникации в детско-родительских отношениях**

**Цель:** развитие навыков родительской компетенции, навыков успешной коммуникации с ребенком.

**Участники:** родители (законные представители) обучающихся.

**Время:** 60 минут.

**Форма работы:** групповое занятие.

**Необходимый инструментарий:** листы бумаги А4, ручки по количеству участников.

### **Процедура проведения**

*Ведущий:* «Уважаемые родители! Совершенно естественно, что в наших отношениях с детьми бывают ситуации, когда вас что-то раздражает, злит, обижает, огорчает. Но вместо того, чтобы сказать об этом ребенку прямо, мы часто говорим не о своих чувствах и желаниях, а высказываем ребенку информацию о нем и его поведении. «Какой ты не собранный, одевайся быстрее!», «Ты вечно разбрасываешь свои игрушки», «Опять ты испачкался! Ну почему ты такой грязнуля!». Данные сообщения называются «Ты-высказывания», в которых оцениваются поведение и личностные качества того, к кому они обращены. Такими сообщениями мы посылаем ребенку сообщения, что мы выше и имеем право оценивать его. Однако такие высказывания часто в общении (не только в детско-родительских отношениях) вызывают раздражение и защитную реакцию у того, к кому мы обращаемся. И далее часто разгорается конфликт, который связан не сколько с ситуацией или проблемой, а с полученной оценкой личностных качеств. В детско-

родительских отношениях ребенок чувствует, что он плохой, не соответствует ожиданиям родителей, обижается на них. Негативный психологический смысл «Ты-высказываний» заключается в том, что родители неосознанно внушают ребенку личностные качества, которые делают детей неуспешными в какой-либо деятельности, навешивают на ребенка ярлыки, которые отрицательно сказываются на его самооценке.

Сегодня мы потренируем с вами навык менять так привычные нам «ты-высказывания» на «я-высказывания», которые будут содержать информацию о ваших чувствах, желаниях, видении ситуации, но без оценивания личности ребенка и без обвинений. Соответственно, у собеседника (ребенка) не будет возникать желания защититься и закрыться. Конфликт не разгорается, так как нет обсуждения личности ребенка, а лишь ситуация, которая вызывала у вас те или иные эмоции. Таким образом, ребенок чувствует, что он продолжает быть для вас хорошим и любимым, но понимает, что именно его поведение сейчас не понравилось вам. Таким образом, мы не задеваем самооценку нашего ребенка, выстраиваем правильную коммуникацию с ним, что в будущем принесет вам большие плоды в виде доверительных отношений.

Есть определенная схема, по которой строится «Я-высказывание».

Обязательная структура:

Факт. Начинаем «Я-высказывание» с обозначения факта, который вызвал эмоциональную реакцию. Рассказываем о ситуации без нападения, обвинений, агрессии. Пример с ребенком, который играет в игрушки и не убирает их на место: *«Когда я вижу разбросанные по дому игрушки...».*

Чувство. Здесь также доброжелательно и открыто говорим о том, какие чувства вызывает этот факт. Пример: *«Я начинаю злиться».*

Объяснения. В этой части можно подробнее рассказать, почему мы на это так реагируем. Пример: *«Потому что я трачу много сил на то, чтобы в нашем доме было убрано и чисто».*

Дополнительно можно добавить еще один элемент структуры:

Просьба-пожелание. В этой части говорим о своих желаниях в связи с происходящим. Или озвучиваем просьбу. Пример: *«Поэтому прошу тебя, когда поиграешь, убери, пожалуйста, игрушки на место».*

Также в этой части «Я-высказывания» можно стимулировать ребенка к выработке совместного решения в связи с происходящим или размышления над ситуацией. В этом помогут вопросы: «Как тебе то, о чем я сейчас сказал?», «А что ты думаешь в связи с этим?», «Какие бы ты предложил варианты решения проблемы?».

Давайте зафиксируем еще раз схему «Я-высказывания» через предложенные варианты начала каждого структурного элемента. Это будет служить вам подсказкой на первых этапах:

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение. Можно начать так:

- Когда я вижу, что...
- Когда я слышу, что...
- Когда я сталкиваюсь с тем, что ...
- Точное название своего чувства в данной ситуации:
- Я чувствую (я испытываю) .... (раздражение, злость, обиду, боль, беспокойство и т.д.).

2. Обозначение причины своих чувств и эмоций:

- Потому что...
- В связи с тем, что...

3. Формулировка желаемого поведения:

- Мне бы хотелось, чтобы ...
- Мне было бы приятно (радостно, спокойно и т.д.), если бы ...

Вот пример, как можно вместо «Опять ты испачкался! Ну почему ты такой грязнуля!» более конструктивно передать суть с использованием «Я-высказывания»:

Описание ситуации	Когда я вижу, что твоя одежда опять грязная
Мое эмоциональное состояние / эмоции	Я испытываю досаду
Объяснение причины своих чувств и эмоций	Потому что прикладываю много сил, чтобы ты ходил в чистой и опрятной одежде.

Формулировка поведения	желаемого	Мне бы хотелось, чтобы ты был более аккуратным.
------------------------	-----------	---

А теперь, давайте потренируемся переделать «Ты-высказывания» в «Я-высказывания».

*Далее ведущий разбивает участников на пары и раздает карточки с примерами высказываний, которые нужно переделать.*

*Примеры:*

«Ты-высказывания»	«Я-высказывания»
Ты никогда меня не слушаешь!	
Почему во время разговора со мной ты вечно крутишься и еще параллельно говоришь с сестрой?!	
Ты неправильно себя ведешь!	
Какая ты капризная девочка! Вечно истерики устраиваешь!	
Ты опять не убрал за собой тарелку после еды в раковину!	
Почему ты не сказал, что пойдешь гулять во двор? Я была вынуждена тебя искать!	
Ты зачем без спросу берешь вещи брата?	
Какой же ты жадина! Нужно делиться угощением и с другими ребятами!	
Перестань на меня кричать!	

Участники в парах переделывают высказывания. Затем каждая пара озвучивает на каждое высказывание свой вариант. Ведущий помогает сформулировать или вносит правки, если есть у участников затруднения или высказывание не совсем верно представлено по схеме.

Участникам можно предложить в дополнение схему чувств. Это позволит им учиться вербализировать свои чувства и эмоции.

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Оцепенение	Скорбь	Ликование	Уважение
Злость	Тревога	Жалость	Приподнятость	Блаженство
Раздражение	Ошеломленность	Отрешенность	Оживление	Доверие
Презрение	Беспокойство	Отчаяние	Умиротворение	Безопасность
Негодование	Боязнь	Печаль	Интерес	Благодарность
Обида	Унижение	Скука	Ожидание	Спокойствие
Ревность	Замешательство	Безвыходность	Предвкушение	Симпатия

Уязвленность	Растерянность	Безнадежность	Надежда	Гордость
Досада	Вина, стыд	Душевная боль	Любопытство	Восхищение
Зависть	Сомнение	Сочувствие	Принятие	Дружелюбие
Неприязнь	Опасение		Изумление	Доброта
Возмущение	Смушение		Вера	
Отвращение				

ГАММА ЧУВСТВ				
Нервозность	Раскаяние	Равнодушие	Удовлетворение	Сопереживание
Пренебрежение	Превосходство	Усталость	Уверенность	Сопричастность
Недовольство	Высокомерие	Принуждение	Довольство	Смирение
Огорчение	Неполноценность	Одиночество	Окрыленность	Жизнелюбие
Нетерпеливость	Неловкость	Отверженность	Торжественность	Вдохновение
Вседозволенность	Безразличие	Подавленность	Жизнерадостность	Воодушевление
	Неуверенность	Безучастность	Облегчение	

*Ведущий:* «А теперь давайте разберем, как не надо делать при использовании «Я-высказываний».

Важно помнить, что это не высказывания для манипуляции! Например, «Я чуть не умерла. Твое поведение в гостях меня убивает. Я очень плохо себя чувствую теперь. Сердце болит». И тут нет прямого обвинения ребенка, но после такого высказывания он будет чувствовать вину.

Есть варианты построения «Я-высказывания», когда в нем звучит обвинение, поскольку оно выстраивается не точно по схеме. Например: «Я злюсь, потому что ты разбросал игрушки» или «Я в бешенстве, так как ты отвлекаешься, когда я говорю». Это обвинение, с которым ребенку справиться тяжело. Ребенок виновен, так как расстроил, разозлил, теперь ему надо что-то сделать, чтоб исправить это. Или «Я-высказывание» произносится диктаторским тоном, наполнено гневом, раздражением, злостью. Например, «Я хочу, чтоб ты всегда убирал за собой грязную посуду!». И эта фраза звучит как приказ. Это не высказывание пожелания, а именно приказ.

«Я-высказывания» не должны превращаться в угрозу. Это происходит, когда родитель злится и требует подчинения его требованию. Например: «Ешь быстро кашу! Я начинаю злиться!». Это не выражение эмоции, а угроза ею. Когда фраза строится таким образом, то ребенок становится ответственным за эмоцию родителя. Родитель злится в этом примере из-за того, что ребенок такой плохой и ест кашу

медленно. Родитель не говорит о своем желании в таком высказывании, а требует подчинения.

Уважаемые родители! Сначала может быть сложно говорить о своих чувствах. Постепенно же строить «Я-высказывания» будет все проще, а отношения с детьми вы будете выстраивать в лучшем ключе, поскольку такая техника высказываний действительно способствует лучшей коммуникации, и ваши дети на вашем примере будут учиться правильно выражать свои мысли, чувства, эмоции и тем самым – конструктивно общаться.

В завершение попрошу вас дать обратную связь, что что для вас сегодня было полезным, насколько откликнулась вам информация и сама техника, которую мы здесь разобрали и проработали».

Участники по очереди высказываются о технике «Я-высказываний».

## **6. Публичная лекция «Семейные традиции и их роль в воспитании и развитии личности ребенка»**

**Цель:** сформировать у слушателей представление о роли семейных традиций в воспитании и развитии личности ребенка, познакомиться с различными видами семейных традиций.

**Слушатели:** родители (законные представители) обучающихся.

**Время:** 45-60 минут.

**Форма работы:** лекция, обсуждение.

### **Процедура проведения**

*Ведущий:* «Уважаемые родители! Мы все с вами знаем, что 2024 год Указом Президента Российской Федерации объявлен Годом Семьи. «Семья – это не просто основа государства и общества, это духовное явление, основа нравственности» (В.В. Путин). Семья для ребенка играет важное значение в его развитии и становлении как личности. Семья – это первый коллектив, в котором у ребенка начинают формироваться зачатки нравственности, то есть те духовные ценности, которые определяют его поведение, образ мышления и жизненные ориентиры в дальнейшем.

О нравственном здоровье семьи, ее духовных ценностях и, следовательно, ее потенциальных воспитательных возможностях можно судить по установившимся в ней традициям.

Когда люди по-настоящему ценят, уважают и любят друг друга, то в их семье протекает интересная совместная жизнь. Им приятно доставлять своим близким удовольствие, дарить подарки, устраивать праздники. Общие радости собирают всех за большим столом по случаю семейных торжеств: дней рождения, именин, юбилеев.

Воспитание ребенка начинается с отношений, которые царят в семье. Часто дети неосознанно копируют привычки, вкусы и предпочтения своих родителей. Семья рождает ощущение преемственности поколений и причастность к истории своего рода. При воспитании детей никакой иной институт не может заменить семью, именно ей принадлежит ведущая роль в становлении личности ребенка. В семье ребенок начинает осваивать материальную и духовную культуру общества.

Дети воспитываются не только родителями, но еще и тем укладом жизни, который складывается в семье.

*(Понятие семейных традиций и их значение)*

Традиция (лат. *traditio* – «передача») – это то, что перешло от одного поколения к другому, что унаследовано нами. Если перенестись в детство, то наряду с любимыми людьми, родными стенами в сознании возникнет что-то особенное, присущее конкретной семье. Это «что-то» и есть семейная традиция. А запоминается она только потому, что много раз повторялась, прочно поселилась в детской памяти и уже неразрывно связана с определенной реакцией на какое-либо событие.

Семейные традиции – это принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи, взгляды, которые передаются из поколения в поколение. Они создают атмосферу уюта, тепла, безопасности и защищенности. Особенно важно это для детей. Семейные традиции дарят чувство единения, делают семью сплоченной и непохожей на другие. Достаточно читать ребенку перед сном добрые сказки, готовить вкусный пирог по выходным, выходить на совместные прогулки в парк

или ходить по воскресеньям всей семьей в кафе и кушать мороженое – и эти простые ритуалы позволят детям почувствовать себя уверенно и спокойно. С помощью семейных традиций легче сформировать необходимые положительные качества ребенка.

Семейные традиции и ритуалы – это еще и способ донести до ребенка жизненные ценности. Забота друг о друге, доверие в кругу семьи, уважение чужого мнения – всего этого можно достичь, не вовлекая ребенка в занудную лекцию, а приобщая к интересной и увлекательной жизни. Таким образом, роль семейных традиций в воспитании детей очень велика.

Конечно, если традиции передаются в семье уже не одно поколение, то остается только следовать им. Если традиций в семье нет, то можно положить начало новым. Внести новизну во внутрисемейные отношения, экспериментировать и создавать что-то свое, неповторимое, светлое и доброе. Причем совсем не важно, что это будет. Семейная традиция должна объединять всех домочадцев, раскрывать таланты как ребенка, так и взрослого, дарить чувство любви и радости!

Семейные традиции проявляются в следующем:

– в домашних ритуалах:

В наши дни некоторые ритуалы универсальны, другие свойственны только одной семье. Так, серия словесных и несловесных компонентов при встречах и прощаниях бывает самой разной. Одни обмениваются небрежными «Привет!» и «Пока!», и в этом все их общение. В другой семье кто-то не на шутку обидится, если близкий человек так себя поведет, и будет целый день ломать голову: «Что с ним случилось? Чем я его обидел?..» В каких-то семьях ритуалы – ничего не значащие стереотипы, в каких-то – важнейшие символы, приятные способы соприкосновения, вселяющие чувства безопасности, уверенности.

– в культуре семьи:

правила поведения, примеры, предписания, усвоенные в домашней обстановке, остаются с человеком на всю жизнь. Истоки общей культуры каждого из нас нужно искать именно там. У кого-то в доме хранятся фотоальбомы нескольких поколений, из уст в уста передаются семейные легенды. Бережно

ведется летопись рода, потомкам передаются ценные реликвии. Семейный лексикон, рецепты блюд, семейный архив - все это и многое другое входит в понятие «культура семьи».

– в домашних праздниках:

обычно в наши дни приготовления к праздникам сводятся к наведению чистоты и накрытию стола. Многие полагают, что дети при этом только мешают, поэтому их отправляют гулять или отсылают к родственникам. Но именно в эти дни вполне уместна любая совместная инициатива детей и родителей. Каждая известная дата таит в себе массу неиспользованных возможностей, которые позволяют через игру, веселье, торжественные ритуалы донести до ребенка подлинный смысл праздника. Необходимо, чтобы дети принимали участие во всех праздничных событиях, связанных с укладом жизни семьи.

– в подарках:

в каждой семье и здесь существуют свои традиции. В одних дарят цветы, в других – деньги, в третьих – сочиняют музыку и стихи в честь именинника, в четвертых – передаривают ненужные вещи и т.д. Все зависит от культуры, нравственных устоев и иерархии ценностей семьи.

Вот несколько семейных традиций, которые позволят сделать семью крепкой и счастливой:

– чтение книг: это может быть как совместное чтение «по ролям» или прослушивание аудиокниги, так и «самостоятельное знакомство» с произведением. Главное - в один из выходных дней вы организовываете обсуждение. Чтобы не превратить «посиделки» в школьный урок литературы, важно найти интересный всем рассказ или роман. Выбор произведения можно делать по очереди. Плюсы очевидны: у детей формируется вкус к чтению и к хорошей литературе, в книгах поднимаются нравственные вопросы, которые можно обсудить;

– настольные игры: настольные игры поддерживают общение между участниками и укрепляют взаимосвязь в семье. Игры, такие как «Монополия», «Каркассон», или «Диксит», требуют обсуждения стратегий, планирования и совместного принятия решений. Это создает возможность для разговоров и смеха,

что важно для укрепления взаимопонимания. Многие настольные игры спроектированы так, чтобы развивать умственные навыки у детей и взрослых. Например, игры, требующие стратегического мышления, могут способствовать развитию логики и аналитических способностей. Также, игры с элементами математики, как «Каркассон» или «Шахматы», способствуют улучшению математических навыков. Настольные игры предоставляют возможность провести качественное время вместе, создавая положительные воспоминания;

– совместный просмотр фильмов: когда родители хотят заняться своими делами и включают детям какой-нибудь мультфильм или детский фильм, это похоже на сознательный уход из контакта и общения с детьми: родителям тоже надо отдохнуть и сделать домашние дела. Когда вы всей семьей смотрите кино, устроив пижамный день и создав особенную атмосферу – это уже совсем другая история. Совместный просмотр объединяет членов семьи, дает возможность слышать и уважать мнения друг друга, достигать понимания друг с другом, ощущать близость и важность семейных уз и семейных традиций. Для детей дошкольного возраста можно подбирать мультфильмы и проводить семейный просмотр 1 раз в неделю. Главное - не забывать обсуждать мультфильм: что понравилось, каким было поведение героев, какие выводы можно сделать; тем самым стимулируется речевая и мыслительная деятельность ребенка, а, следовательно, совместный просмотр мультфильмов (фильмов) несет в себе и воспитательный потенциал;

– поделки своими руками: совершенно не обязательно наличие какого-либо ремесла, секреты которого передаются из поколения в поколение. В настоящее время можно найти для себя и множество вариантов «ручного творчества», не требующих специальных умений и навыков, главное - желание. Можно сварить мыло, а на следующей неделе – вырастить кристаллы из соли. А после – вылепить фигурки из соленого теста или глины, сделать открытки к предстоящему празднику своими руками и т.д. Привычка что-то делать руками и мыслить творчески войдет в систему. И еще вас будут знать как семью, которая всегда дарит интересные подарки, сделанные своими руками;

– традиции в еде: четверг – рыбный день, а по понедельникам – пельмени! По субботам вы тянете из банки три бумажки с названием блюд и на семейном совете решаете, какое именно станете готовить/покупать. Предложения может вносить каждый. Еда может превратиться в одно большое приключение: можно даже печенье с пожеланиями на следующую неделю делать в выходные. Интересно, что именно такие совместные моменты через многие годы остаются в памяти детей. Поэтому важно и то, чтобы эта традиция собирала всю семью за столом. Мелочь, казалось бы, но дорогого стоит. За столом ребенок учится хорошему поведению, учится ухаживать за другими. Здорово, если есть возможность три раза в день собираться за вкусным столом, но редкие семьи могут себе это позволить. Стоит выбрать хотя бы один из приемов пищи, когда вся семья в сборе. Традиция совместно накрывать стол к ужину и убирать после него тоже отличная идея;

– совместные покупки: семейные путешествия по супермаркетам и другим магазинам города – отличный способ поднять себе настроение. Дома можно обсудить бюджет на предстоящие покупки в магазинах, составить вместе список необходимого, а список можно доверить ребенку, чтобы он сверял, что уже взяли, а что необходимо еще купить. Это поможет научить детей науке экономии, счету, правильному выбору вещей и полезных продуктов;

– традиция «Семейная планерка»: в определенный день месяца/недели вся семья собирается за чаепитием/мороженым (список можно продолжать) и обсуждает насущные вопросы/проблемы/радости/бюджет/покупки. Подобные мероприятия позволяют даже самым маленьким членам семьи чувствовать себя большими и значимыми, ведь им доверили участие в семейном совете! Главное – быть вместе и вместе решать те вопросы, которые актуальны;

– история семьи или рода: необычным и увлекательным может стать знакомство со своей родословной. Составление родового дерева – это способ осознать преемственность поколений, понять свое место в мире, почувствовать ответственность перед прошлыми и будущими поколениями. С точки зрения психологии, память о своем роде, знание о своих предках помогают человеку формировать себя как личность. Родовое дерево можно сделать самостоятельно, а

можно приобрести заготовки в магазине и уже наполнить его фотографиями и информацией. История семьи сохраняется также в семейных альбомах. Такие альбомы можно не только заполнять фотографиями, но и сопровождать интересными веселыми комментариями от каждого члена семьи, разбавлять детскими рисунками, билетами с мероприятий или концертов, на которые сходили члены семьи. Можно создать «сундучок с воспоминаниями» для объемных вещей. И «отсчет» в истории сделать не с даты рождения ребенка и даже не с периода беременности, а раньше. Через несколько лет такой альбом будет уникальным и ценным, может передаваться из поколения в поколение, а уже выросшие дети будут чтить и с теплотой погружаться в семейные воспоминания;

– традиция быть здоровыми: основа основ – здоровый образ жизни. К нему следует приучать своих детей с раннего детства. Это может быть зарядка под музыку, здоровое питание, совместные пешие или велопоголки, посещение бассейна. Зимой – катание на лыжах.

Конечно, вариантов семейных традиций может быть множество:

- совместная уборка в квартире по выходным;
- путешествия всей семьей;
- отдых на природе в выходные;
- походы на культурные мероприятия;
- семейные творческие вечера;
- посещение мест богослужения;
- посещение старших родственников в выходной день (бабушек, дедушек)

и т.д.

Можно придумать и свои, уникальные только для вашей семьи, традиции».

В завершение ведущий может обратиться к родительской аудитории: «Расскажите, а какие традиции есть в вашей семье? Оказались ли для вас какие-то идеи из материала новыми?»

Участник слева от ведущего первый отвечает на его вопросы, затем слово передается по часовой стрелке, пока не выскажутся все.

### Блок 3. Профориентационная работа

#### Проект «Все профессии нужны...»

**Цель проекта:** создание условий для расширения представлений о мире профессий у обучающихся среднего и старшего дошкольного возраста посредством совместной деятельности с родителями (законными представителями), гармонизация детско-родительских отношений.

**Необходимые материалы:** материально-техническая база дошкольной образовательной организации (проектор, ноутбук, атрибуты сюжетно-ролевой игры «Профессии» и т.д.)

**Участники:** обучающиеся среднего и старшего дошкольного возраста, совместно с родителями (законными представителями).

*Продолжительность занятия:* 60 минут.

*Форма работы:* совместное детско-родительское мероприятие.

*Инструкция для ведущего:* обучающиеся совместно с родителями готовят проект о профессиях своих родителей, в соответствии с алгоритмом:

- название профессии;
- место работы;
- форменная одежда, головной убор;
- инструменты;
- с кем или с чем работает;
- какие действия он выполняет;
- личностные качества, присущие специалистам выбранной профессии;
- результат труда выбранной профессии;
- польза выбранной профессии для общества.

Результат работы представляет собой сообщение перед группой (или в актовом зале перед другими обучающимися дошкольной образовательной организации, в зависимости от того, как данное мероприятие будет встроено в сетку мероприятий Недели психологии).

Выбранная профессия может быть представлена одним из способов:

- сюжетно-ролевое выступление;
- подготовка рассказа о профессиях родителей обучающимся / рассказ о профессиях совместно с родителями;
- иные варианты сообщения.

### **Выставка аппликаций по теме «Моя будущая профессия»**

**Цель мероприятия:** знакомство обучающихся среднего и старшего дошкольного возраста с миром профессий, гармонизация детско-родительских отношений.

**Необходимые материалы:** стенд, цветные карандаши, фломастеры, картон, цветная бумага, клей-карандаш, распечатанные изображения людей, спецодежды, различные профессиональные атрибуты, мебель и прочее.

*Участники:* обучающиеся среднего и старшего дошкольного возраста, совместно с родителями (законными представителями).

*Продолжительность занятия:* 60 минут.

*Форма работы:* совместное детско-родительское мероприятие.

*Длительность работы выставки:* 1 неделя.

*Инструкция для ведущего:* детям дошкольного возраста совместно с родителями на мероприятии предлагается создать панно по теме «Моя будущая профессия». Участники могут воспользоваться материалами, которые предлагает ведущий, а также при необходимости дорисовать недостающие материалы.

В конце подготовленной работы участники оформляют стенд выставки.

### **Банк упражнений для проведения занятий с родителями (законными представителями) обучающихся общеобразовательных организаций**

#### **Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия**

**Цель занятия:** освоить активный стиль общения, развитие навыков общения, активного слушания, улучшение отношений между родителями (законными

представителями) и детьми, развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, эмпатии, тренировка навыков активного слушания.

**Необходимые материалы:** стулья для каждого участника, бланки с таблицами, ручки, помещение, позволяющее разместиться для работы в парах, маркеры/фломастеры красного, желтого, синего цветов.

**Участники:** родители (законные представители)

**Время:** не менее 1 часа 30 минут.

**Форма работы:** тренинговое занятие.

**Инструкция для ведущего:** вначале ведущий приветствует участников, проводит упражнение из вводной части, направленное на создание атмосферы открытости и дружелюбия.

Затем подбирает одно из упражнений основной части на выбор и проводит его в соответствии с представленным описанием.

В завершение занятия проводится завершающее упражнение, направленное на рефлексию и подведение итогов.

### **Процедура проведения**

*Упражнение 1. «Алексей, апельсин, Амстердам»<sup>93</sup>*

(автор М.Ш. Кипнис, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Цель:* освоить активный стиль общения и способствовать созданию в группе отношений партнерства, создать свободную от барьеров и тревожности атмосферу в группе.

*Необходимые материалы:* стулья по количеству посадочных мест.

*Участники:* родители (законные представители).

*Время:* 10 минут.

*Форма работы:* тренинговое упражнение.

*Инструкция для ведущего:* Участники сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию.

---

<sup>93</sup> Кипнис, М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва : АСТ. – 2014. – 637 с.

*Ведущий:* «Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

- первое слово – его имя,
- второе – блюдо (желательно – которое он любит!),
- заключительное слово – название города.

Повторяться нельзя. Давайте начнем!»

Дополнительное обсуждение упражнения не требуется.

### *Упражнение 2. Активное слушание*

*Цель:* развитие навыков общения, активного слушания, улучшение отношений между родителями (законными представителями) и детьми.

*Необходимые материалы:* стулья по количеству участников, помещение, позволяющее разместиться для работы в парах.

*Время:* 30 минут.

*Форма работы:* тренинговое упражнение.

*Инструкция для ведущего:* участники сидят в кругу. В начале ведущий дает теоретическую информацию, затем предлагает выполнить упражнение для отработки полученных знаний.

### *Теоретический блок. Активное слушание в общении с детьми 94*

(по материалам Ю.Б. Гиппенрейтер, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Ведущий:* «Основа коммуникации – это чувства ребенка. Чтобы эффективно общаться, нужно понимать, в каком эмоциональном состоянии находится ребенок и какие эмоции скрываются за его словами и реакциями.

1. Дайте понять ребенку, что вы видите и чувствуете переживания ребенка.
2. Повторяйте в процессе беседы с ребенком то, что он говорил вам до этого, или обозначайте чувства, о которых он говорит.

<sup>94</sup> Гиппенрейтер, Ю.Б. Чудеса активного слушания / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 192 с.

3. Удерживайте зрительный контакт с ребенком. Отложите дела, выделите в своем графике время, которое вы проведете с ребенком, не занимаясь посторонними делами.

4. Если вы видите, что ваш ребенок расстроен, не задавайте ему много вопросов, просто побудьте рядом и поддержите.

5. Удерживайте в беседе паузу, т.к. в диалоге с ребенком важно услышать его. Не спешите.

6. Спрашивайте у ребенка, все ли вы верно поняли.

### *Упражнение 3 «Первая проба на роль»<sup>95</sup>*

(автор И.В. Вачков, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Цель упражнения:* получение первичной обратной связи об участниках тренинга/занятия.

*Время:* через 15-20 минут после начала тренинга/занятия.

*Форма работы:* групповое занятие.

*Инструкция для ведущего:* приведенное ниже упражнение имеет смысл только в группе ранее незнакомых между собой людей, в противном случае будут наблюдаться лишь проекции прошлого опыта взаимоотношений, в определенной мере «засоряющие» атмосферу ситуации «здесь и теперь». «Первая проба на роль» проводится в самом начале тренинга, лучше всего еще до момента самопрезентации, во время которой участники рассказывают о себе (если вообще такая самопрезентация проводится, что, не является обязательным). В результате участия в этой игре члены группы впервые получают обратную связь друг от друга на основе пока еще минимальной информации.

*Ведущий:* «Хорошо известно, какое значение имеет первое впечатление, производимое на нас новым знакомым, для стиля и уровня нашего дальнейшего общения. Напомним, что существует, например, так называемое «правило пятнадцати секунд», согласно которому основы отношения к партнеру

---

<sup>95</sup> Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга: Психотехники : Учебное пособие / И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с.

закладываются в первые пятнадцать секунд общения с ним, «эффект ореола», связанный, в частности, с возникновением у нас устойчивых установок по отношению к человеку на основе полученной до контакта информации о нем. Первое впечатление может оказаться как абсолютно точным (ведь свежему глазу виднее мелочи и детали, которые мешает заметить привычка), так и стопроцентно ошибочным.

Вы еще совсем мало знаете друг друга, поскольку встретились здесь совсем недавно. Однако известные пятнадцать секунд уже давно миновали, и какое-то мнение друг о друге по первому впечатлению у вас уже сложилось. Поэтому я предлагаю вам обменяться этими самыми первыми впечатлениями, но в рамках определенной тренинговой процедуры. Каждый по очереди будет немного выдвигать свой стул к центру круга. Назовем его «стулом презентации», – а остальные участники группы попробуют ответить на несколько вопросов относительно этого человека».

*Инструкция для ведущего:* стул не следует ставить в центр круга. Поскольку напряженность участников в начале работы группы еще велика, не нужно создавать для игрока на стуле излишне дискомфортную обстановку, тем более что он может оказаться очень тревожным и застенчивым. Достаточно чуть-чуть выдвинуть стул из круга.

*Ведущий:* «Задаваемые вопросы не имеют цели заставить вас проявлять недюжинные способности к проницательности и угадывать реальные характеристики человека, его личностные качества или профессию. Я предлагаю вам представить себя кинорежиссерами, которым предстоит снимать некий фильм. Для фильма нужно подобрать актеров, пригодных для исполнения той или иной роли. Один человек, к примеру, благодаря своей внешности, манере общения и речи, другим особенностям неплохо сыграл бы графа Калиостро, но зато ни в коей мере не годится на роль Чичикова. Из другой актрисы получилась бы, скажем, замечательная Офелия, но ей совершенно чужда роль Красной Шапочки. Таким образом, вам нужно просто определить, какая роль по внешним признакам человека и особенностям поведения, которые вы успели заметить, в большей степени ему

соответствует. Роль может быть реальной, т.е. из известных произведений. А может, вы снимаете совершенно новый фильм по собственному сценарию? Тогда опишите, пожалуйста, что это за герой, на роль которого способен претендовать человек на «стуле презентации», его возраст, социальный статус, профессию, другие его характеристики, время действия фильма и тому подобное. Пожалуйста, кто первый?»

*Инструкция для ведущего:* на начальной стадии групповой работы далеко не всегда мгновенно находятся добровольцы. Существует довольно много приемов, провоцирующих выход первого участника. Можно, например, скомандовать: «Лидеры, встаньте!» И, вполне вероятно, поднимутся несколько человек. Или предложить участникам расположиться по алфавиту по первой букве их имени. Ведущему останется только выбрать. Следующим участником окажется тот, кто сидит от первого, допустим, справа, и далее по кругу. В крайнем случае ведущий может предложить стать первым участнику, сидящему рядом с ним.

*Ведущий:* «Итак, первый из участников сидит на «стуле презентации». Поаплодируем ему за смелость... Уважаемые кинорежиссеры! Внимательно посмотрите на этого человека. Какую роль вы могли бы предложить ему сыграть в ваших фильмах?»

*Инструкция для ведущего:* при необходимости, ведущий задает участникам уточняющие вопросы. Это особенно важно, когда роль дается только описательно или знакома не всем членам группы. Участнику, сидящему на «стуле презентации», ничего говорить не приходится. Он только слушает мнения других. Не является обязательным высказываться всем. Пусть говорят те, у кого уже появилось четкое представление о возможной роли кандидата. Упражнение следует проводить в достаточно быстром темпе, чтобы избежать утомления. Вместе с тем нужно обеспечить каждому члену группы четкую обратную связь через конкретное определение соответствующей роли и, лучше всего, не одной. Если группа велика, то после прохождения через «стул презентации» трех-четырех игроков можно предложить продолжить упражнение в подгруппах по 6-7 человек.

*Ведущий:* «Итак, все участники побывали на «стуле презентации». Я попрошу высказаться каждого, насколько предложенные ему роли совпадают с собственным представлением о себе и своих «жизненных ролях»

*Инструкция для ведущего:* возможные вопросы:

- Были ли, по мнению кандидата, точные попадания?
- Какие роли, «увиденные» кинорежиссерами, вызвали недоумение или даже протест?
- Что чувствовал человек, сидя на «стуле презентации»?
- Трудно ли, будучи кинорежиссером, определить роль, наиболее подходящую для каждого человека?
- В каких случаях это удавалось достаточно легко? Почему?

Участники по очереди отвечают на вопросы ведущего.

*Упражнение 4 «Активное слушание»*<sup>96</sup> (авторы С. И. Макшанов, Н.Ю. Хрящева, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Цель:* развитие навыков общения, активного слушания, улучшение отношений между родителями (законными представителями) и детьми.

*Необходимые материалы:* стулья по количеству участников, помещение, позволяющее разместиться для работы в парах.

*Время:* 30 минут.

*Форма работы:* тренинговое упражнение.

*Ведущий:* «Упражнение мы будем выполнять в парах. Пожалуйста, разбейтесь на пары. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе. В рамках упражнения мы будем обсуждать тему «Что мне помогает (какие мои качества и свойства) и что мешает воспитывать моего ребенка».

Ведущий ждет, пока все участники группы сядут парами.

---

<sup>96</sup> Макшанов, С.И. Психогимнастика в тренинге / С.И. Макшанов, Н.Ю. Хрящева. – Санкт-Петербург : Речь, 1993. – 272 с.

*Ведущий:* «Распределите между собой роли: один из вас будет «говорящим», другой – «слушающим». Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг рассчитан на определенное время.

Сначала правилами активного слушания руководствуется «слушающий». «Говорящий» в течение пяти минут рассказывает о своих трудностях, проблемах в воспитании ребенка. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «Слушающий» соблюдает правила хорошего слушания».

Через 5 минут ведущий останавливает беседу.

*Ведущий:* «Сейчас у «говорящего» будет одна минута, в течение которой надо будет сказать «слушающему», что в поведении последнего помогало, а что затрудняло этот рассказ».

Происходит обсуждение.

*Ведущий:* «Теперь «говорящий» в течение 5 минут будет рассказывать «слушающему» о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает воспитывать ребенка, строить взаимоотношения с ним».

Через 5 минут ведущий останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу.

*Ведущий:* «Слушающий» за 5 минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе, то есть о том, что ему помогает и что мешает воспитывать ребенка. На протяжении этих пяти минут «говорящий» все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «слушающий». После того как «слушающий» скажет все, что он запомнил из двух рассказов «говорящего», последний может сказать, что было пропущено и что искажено».

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был «слушающим», становится «говорящим» и наоборот.

*Инструкция для ведущего:* возможные вопросы для обсуждения:

– Сложно ли было молча слушать собеседника? Какие чувства вы испытывали в этом момент?

– Смог ли вас услышать собеседник? Почувствовали ли вы себя услышанным?

Что мешало собеседнику?

– Какие чувства вы испытываете?

### *Упражнение 5 «Навыки активного слушания»*

*Теоретический блок: развитие навыков активного слушания и Я-высказывания*<sup>97</sup> (по материалам И. М. Марковской, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Цель:* развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, эмпатии, тренировка навыков активного слушания.

*Необходимые материалы:* бланки с таблицами, ручки, стулья по количеству участников группы.

*Время:* 30 минут.

*Форма работы:* тренинговое упражнение.

*Инструкция для ведущего:* участники сидят в кругу. В начале ведущий дает теоретическую информацию, затем предлагает выполнить упражнение для отработки полученных знаний.

*Ведущий:* «Когда при общении с ребенком вы видите проблему, то можете отреагировать тремя способами:

- попытаться непосредственно повлиять на ребенка;
- попытаться повлиять на себя самого;
- попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности).

Сегодня мы с вами начнем с себя и посмотрим вариант, в котором вы можете по-новому посмотреть на ситуацию общения.

Общение с ребенком может происходить в двух формах: ты-сообщениях и я-сообщениях.

---

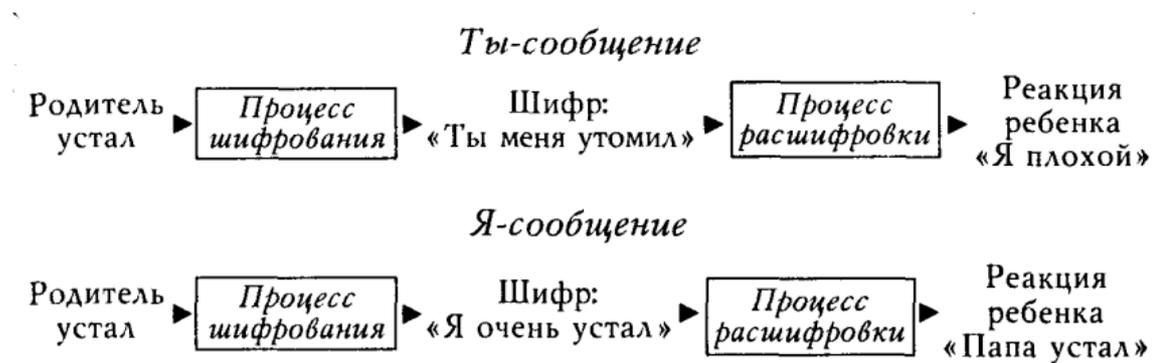
<sup>97</sup> Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 150 с.

Ты-сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать»).

Я-сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми».

*Инструкция для ведущего:* на доске заранее можно нарисовать или закрепить подготовленную на листе ватмана схему общения.

*Ведущий:* «Визуально схемы общения можно изобразить следующим образом:»



*Практический блок: «Чувства ребенка»<sup>98</sup>* (автор Ю.Б. Гиппенрейтер, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Цель:* развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, эмпатии, тренировка навыков активного слушания.

*Необходимые материалы:* бланки с таблицами, ручки, стулья по количеству участников группы.

*Инструкция для ведущего:* участники сидят в кругу, ведущий раздает им бланки и предлагает инструкцию к заполнению.

*Ведущий:* «Перед вами таблица, в которой нужно заполнить графу «Чувства ребенка». В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа

<sup>98</sup> Гиппенрейтер, Ю.Б. Чудеса активного слушания / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 192 с.

напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае. В последней колонке напишите ответ с точки зрения Я-позиции».

Таблица 3. Чувства ребенка

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
1. (Образец): “Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все рассыпалось”	Огорчение, обида	Ты расстроилась, и было очень обидно
2. (Ребенку сделали укол, плачет): “Доктор плохой!”		
3. (Старший сын - маме): “Ты всегда ее защищаешь, говоришь “маленькая”, а меня никогда не жалеешь”		
5. (Ребенок роняет чашку, та разбивается): “Ой, Моя чашка!”		
6. (Влетает в дверь): “Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную”		
7. “Ну надо же, я забыла включить телевизор, там было продолжение любимого фильма”		

*Инструкция для ведущего:* примерные вопросы для обсуждения:

- Испытывали ли вы сложности в определении эмоций?
- Сложно ли вам было сформулировать ответы, основываясь на навыки активного слушания и Я-высказываний?
- В чем возникли трудности?
- Какие эмоции вы испытывали?

*Упражнение 6. Общение на языке «принятия» ребенка*

*Цель:* развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, определение границ своей ответственности.

*Необходимые материалы:* бумага, ручки, маркеры/фломастеры красного, желтого, синего цветов, стулья по количеству участников группы.

*Время:* 50 минут.

*Форма работы:* тренинговое упражнение.

*Инструкция для ведущего:* участники сидят в кругу. В начале ведущий дает теоретическую информацию, затем предлагает выполнить упражнение для отработки полученных знаний.

*Теоретический блок: Общение на языке «принятия» ребенка и сферы моего контроля<sup>99</sup>* (по материалам И. М. Марковской, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Ведущий:* Вопрос общения и межличностных отношений тонкий и сложный. Поэтому просто заучивания фраз, указывающих на активное слушание, недостаточно. Важно действительно в это верить. Ребенок на невербальном уровне будет считывать ваши эмоциональные реакции. Поэтому важна ваша внутренняя позиция.

«Язык принятия» это:

- оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками»);
- временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось»);

«Язык непринятия» это:

- оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
- постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается, как следует»);

В общении с ребенком «язык принятия» и «язык непринятия» выглядят следующим образом:

Фраза ребенка	Ответ на «языке непринятия»	Ответ на «языке принятия»
Мама, купи...	Как ты мне надоел со своими просьбами	Мне очень хочется купить тебе эту вещь, но у меня нет денег
Мама, ты когда ссоришься с папой, ты его все равно любишь?	Это не твое дело	Люди могут ссориться, но вместе с тем продолжать любить друг друга
Я глупый?	Отстань	Я считаю, что нет. А что случилось?

<sup>99</sup> Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 150 с.

Давайте посмотрим, каким образом мы можем говорить с нашим ребенком на «языке принятия»:

«Язык принятия»

Оценка поступка, а не личности  
 Похвала  
 Compliment  
 Временный язык  
 Ласковые слова  
 Поддержка  
 Выражение заинтересованности  
 Сравнение с самим собой  
 Одобрение  
 Согласие  
 Позитивные телесные контакты  
 Улыбка  
 Контакт глаз  
 Доброжелательные интонации  
 Эмоциональное присоединение  
 Поощрение  
 Выражение своих чувств  
 Отражение чувств ребенка

«Язык непринятия»

Отказ от объяснений  
 Негативная оценка личности  
 Сравнение не в лучшую сторону  
 Постоянный язык  
 Указание на несоответствие  
 родительским ожиданиям  
 Игнорирование  
 Команды  
 Приказы  
 Подчеркивание неудачи  
 Оскорбление  
 Угроза  
 Наказание  
 «Жесткая» мимика  
 Угрожающие позы  
 Негативные интонации

При этом стоит понимать, что чтобы принять другую позицию, нужно осознавать, что мы, как родители, можем контролировать. Для этого предлагаем ознакомиться с «кругом контроля».



*Практический блок. «Я могу повлиять»<sup>100</sup>*

*Цель:* развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, определение границы своей ответственности.

*Необходимые материалы:* бумага, ручки, маркеры/фломастеры красного, желтого, синего цветов, стулья по количеству участников группы.

*Форма работы:* тренинговое занятие.

*Инструкция для ведущего:* упражнение выполняется индивидуально с последующим обсуждением в группе.

*Ведущий:* «Возьмите лист бумаги и запишите на нем факты, которые вас беспокоят в поведении ребенка и ваших с ним отношениях».

На выполнение этого этапа отводится 10 минут.

*Ведущий:* «Посмотрите на получившийся список.

Отметьте красным маркером те элементы списка, которые вы объективно можете изменить уже сейчас. Возможно, какие-то изменения произошли уже в процессе тренинга.

Отметьте желтым маркером те элементы списка, которые пока не в состоянии изменить, но вам хотелось бы иметь такую возможность. Подумайте, какие знания и умения вам необходимо дополнительно приобрести, что поменять в себе самом, чтобы суметь повлиять на те обстоятельства, которые ребенок не может изменить сейчас. Наметьте самостоятельно и вместе с ребенком возможный план действий, которые позволят ему изменить ситуацию.

Отметьте синим маркером те элементы списка, на которые, на ваш взгляд, совершенно не можете повлиять. Подумайте, действительно ли это безвыходные ситуации? Возможно, есть кто-то, кто сможет вам помочь? Если вам кажется, что ситуация не имеет решения, подумайте, действительно ли вас волнуют данные элементы списка, хочется и нужно ли их изменять? Возможно, ситуацию можно изменить, если приобрести какие-то качества? Какие? Как возможно приобрести эти качества? Можете ли вы принять, что ситуация не требует изменений?»

---

<sup>100</sup> Лукашенко, М.Л. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / М.Л. Лукашенко. – Москва : Альпина Паблицер, 2012. – 297 с.

*Инструкция для ведущего:* примерные вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытали?
- Сложно ли принять, что какие-то моменты на самом деле не требуют изменений?
- Удалось ли найти новое видение пути решения каких-то проблем?
- Смогли ли вы расширить свою точку зрения?
- Появились ли мысли для изменения характера отношений с детьми?

### Завершающий этап

*Инструкция для ведущего:* примерные вопросы для обсуждения:

- Насколько тема увлекла вас?
- Получили ли вы полезные для вас навыки?
- Насколько вы лично и группа в целом была готова к обсуждению острых вопросов?
- Встретили ли вы участников группы со схожим мнением?
- Насколько встреча оказалась полезной и практичной для вас?

## **Блок 3. Профорientационная работа**

### **Родительское собрание «Профессиональная ориентация старшеклассников»<sup>101</sup>**

(методическая разработка адаптирована для мероприятий Недели психологи)

*Цель:* формирование информационного поля у родителей (законных представителей) старшеклассников по выбору профессии.

*Необходимые материалы:* ручки, бумага по числу участников.

*Участники:* родители (законные представители)

*Время:* 45 минут.

*Форма работы:* родительское собрание

<sup>101</sup> Имамбекова, А.Е. Как помочь ребенку выбрать профессию. Пособие для родителей / А.Е. Имамбекова. – Екатеринбург : Ridero, 2017. – 40 с. – ISBN 978-5-4485-3908-4.

*Инструкция для ведущего:* родительское собрание – одна из основных форм совместной деятельности педагога-психолога и родителей (законных представителей).

Вступительное слово педагога-психолога, озвучивание цели, регламента – 5 минут.

Выступление по теме педагога-психолога, администрации, классного руководителя – 20-25 минут. Выступление должно быть ярким, лаконичным, доступным.

Обсуждение вопросов родителей (законных представителей) – 10 минут.

Заключительная часть (рефлексия) – 5 минут.

*Ведущий:* «Уважаемые родители! Мы рады вновь видеть вас на собрании в нашей образовательной организации. Сегодня мы поговорим о профессиональной ориентации старшеклассников.

У вашего ребенка на данном этапе может возникнуть непонимание глобальных целей на жизнь (чего я хочу добиться).

Вспомните себя в 15 – 18 лет. О чем вы мечтали и чего хотели? Вспомнили? Возможно, ваши детские мечты так и остались мечтами. Отчасти это потому, что вы не помните, о чем мечтали, отчасти – потому что не знали, как это реализовать.

А теперь, представьте человека, который уже в школе твердо знает, чего он хочет достичь. И его друга, который не имеет целей на взрослую жизнь. Подумайте, что первый сможет осуществить уже к 30 годам и что второй будет иметь к этому же возрасту, если будет жить без цели. Понимая разницу между ними, кем бы вы хотели видеть своего ребенка?

Мы задаем обучающимся вопрос, чего бы они хотели достичь в жизни. И приводим примеры: развивать науку, помогать людям, стать известным и т. д. Как вы думаете, что в большинстве они отвечают? «Ну я не знаю даже».

Для того, чтобы помочь в этом разобраться, мы должны лучше узнать своего ребенка.

1. Что нравится и что не нравится вашему ребенку?

Чтобы лучше узнать своего ребенка, мы предлагаем вам совместно с вашим ребенком составить список, что ему «Нравится и не нравится». В него можно написать абсолютно все: это могут быть предметы, действия т. д.

Нравится	Не нравится
1.	
...	

Как это может выглядеть? (демонстрация на экране)

Нравится	Не нравится
Участвовать в организации праздников	Когда меня делают главной
Придумывать украшения и декорации	Составлять списки
Учить и рассказывать стихи	Долго сидеть на одном месте
Находиться на природе	Присматривать за младшими
Находиться в большой компании людей	Быть в центре внимания

Рекомендации к списку:

- Наполненность более 1 листа формата А4.
- Заполняет сам ребенок или же вы с его слов.

2. Составить список, о чем мечтал и мечтает ваш ребенок.

Как делать?

Вспомните, о чем мечтал ваш ребенок в 3 года?

Вспомните, о чем мечтал ваш ребенок в 5 лет?

Вспомните, о чем мечтал ваш ребенок в 7 лет?

И так до настоящего времени.

Вам могут помочь люди, которые также тесно взаимодействовали с вашим ребенком: первый учитель, бабушки и дедушки, близкие родственники, ровесники, друзья и сам ребенок.

Как это может выглядеть?

Мечты моего ребенка:

– в 3 годика он мечтал плавать на лодке, после того как увидел по телевизору передачу;

– в 5 лет уже мечтал лечить животных, постоянно подкармливал их около дома; хотел стать хоккеистом, отдали на секцию;

– в 6 лет мечтал пойти в школу и стать «взрослым»;

– в 7 лет мечтал стать педагогом и учить детей.

Рекомендации к списку:

– выписывайте мечты, которые занимали вашего ребенка длительное время – более полугода;

– написать минимум 3 мечты ребенка. Если есть те, что актуальны до сих пор, обратите на них особое внимание.

3. Составьте список того, что хорошо получается у вашего ребенка.

Как делать?

Вспомните, что получалось у вашего ребенка хорошо в 3 года? На что он с удовольствием уделял большую часть своего времени?

Вспомните, что получалось у вашего ребенка хорошо в 5 лет? На что он с удовольствием уделял большую часть своего времени?

И так вплоть до настоящего времени.

Как это может выглядеть?

Что хорошо получается у моего ребенка:

– может долго о чем-то разговаривать;

– понимает других с полуслова;

– умеет копить деньги;

– всегда добивается своего.

Требования к списку:

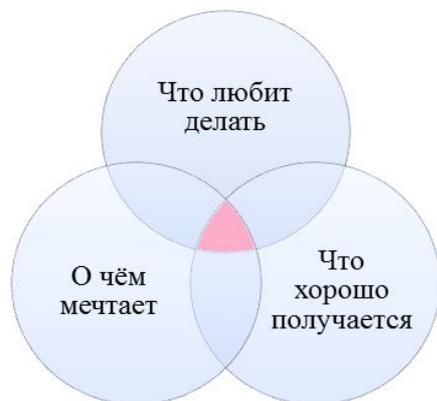
– записывайте даже то, что вам может не нравиться или казаться бесполезным;

– написать минимум 10 пунктов в списке.

4. Обобщение информации

После этой работы вам нужно будет подумать над всей полученной информацией. Что она говорит вам о вашем ребенке? Как она влияет на то, кем он может стать в будущем?

Попробуйте следующую схему:



Что лежит на пересечении 3 пунктов у вашего ребенка?

Запишите свои ответы, они помогут вам и вашему ребенку определиться с будущим направлением его профессии, а ребенку – понять себя, свои интересы и личностные особенности.

#### 5. Как понять цели на жизнь?

Наш следующий пункт – помочь ребенку осознать свои глобальные цели. Для этого мы предлагаем вам воспользоваться шкалой жизни.

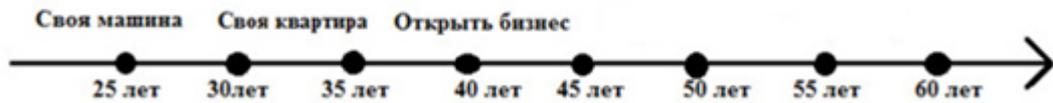
Предлагаем расписать цели на каждые пять лет. Например, чего я хочу достичь к 35 годам?

Как делать?

Вначале можно начать с материальных ценностей, а затем перейти к духовным ценностям. Таких шкал жизни может быть несколько, как несколько сценариев жизни, которые бы человек хотел прожить.

Основополагающий вопрос: «Чего я бы хотел добиться и иметь к 25/30/... годам?»

Как это может выглядеть?



Ничего страшного, если будет цель не на 5 лет, а на 10-15 лет.

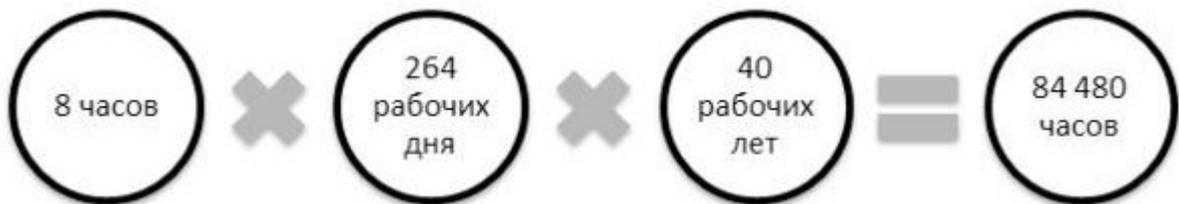
Требования к шкале: попросите ребенка попробовать мысленно прожить жизнь и вам перенести ее на шкалу; это может помочь определить дальнейшее направление или сферу профессиональной деятельности.

6. Объясните детям, что выбор профессии процесс долгий

Давайте посчитаем:

– сколько времени за свою жизнь ребенок сможет наслаждаться работой?

– сколько времени за свою жизнь ребенок будет ходить на работу с удовольствием, испытывая радость и интерес?



Когда мы говорим об этом и показываем визуально, ребенок начинает осознавать, что выбрать профессию не то же самое, что выбрать игру, новый телефон или даже машину.

Один из важных моментов в выборе профессии – понять причину, почему ребенок до сих пор не сделал свой выбор. После этого становится легче помочь ему.

Наша задача – увидеть всю картину целиком (своими глазами, глазами ребенка) и быть при этом объективным. Постарайтесь прочувствовать и прожить каждую из причин трудностей ребенка, понять ее.»

*Инструкция для ведущего:* примерные вопросы для обсуждения:

*Ведущий:* «Уважаемые родители, что полезного вы узнали на собрании? Какие темы в рамках профориентации вы хотели бы узнать?»

*Инструкция для ведущего:* при подготовке занятий по профориентации могут быть использованы источники:

Сайт Министерства просвещения Российской Федерации,  
раздел «Профориентация»



Сайт Института семьи, детства и воспитания, раздел  
«Профориентация»



Сайт проекта «Билет в будущее»



### **Банк упражнений и занятий с родителями (законными представителями) обучающихся профессиональных образовательных организаций**

Рекомендуется использовать материалы банка упражнений для проведения занятий с родителями (законными представителями) обучающихся общеобразовательных организаций для проведения занятий с родителями (законными представителями) обучающихся профессиональных образовательных организаций по таким направлениям, как:

- развитие навыков жизнестойкости, в том числе освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных, навыков анализа актуального эмоционального состояния, актуализация личностных ресурсов;

- развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия.

### **Блок 3. Профориентационная работа**

**Профориентационное родительское собрание «Будущее начинается сегодня»**

**Цель:** расширить степень информированности родителей (законных представителей) обучающихся 14-17 лет по проблеме профессионального выбора; представить информацию о направлениях специальностей в системе среднего профессионального образования и траекториях профессионального развития выпускников в регионе (муниципалитете).

**Форма проведения:** родительское собрание

**Время:** 45-60 минут.

**Необходимый инструментарий:** презентационный материал по направлениям специальностей среднего профессионального образования, информационные буклеты.

### **Процедура проведения**

**Ведущий:** «Уважаемые родители! Сегодня мы с вами поговорим о профессиональном выборе ваших детей и почему именно вам стоит помочь своим детям в столь важном вопросе. Решение о выборе будущей профессии – одно из самых важных в жизни. Естественно, что и обучающимся, и их родителям хочется получить гарантии, что принятое решение будет оптимальным. К сожалению, таких гарантий быть не может. «Лучшая», «самая доходная» и «востребованная» профессия – это явление временное. Чем конкретнее наши требования и больше гибкость во взаимоотношении с миром – тем больше вероятность успеха.

Отдельной темой является и то, что многие абитуриенты и родители пытаются связать профессиональное образование с конкретным рынком. Это не всегда так. Например, для рынка компьютерных игр колледжи и вузы не готовят специалистов, однако образование в IT-технологиях позволяет успешно реализовать себя в индустрии компьютерных игр. *(Далее приводятся конкретные примеры по направлениям подготовки профессиональной образовательной организации, в которой проводится родительское собрание, и в каких сферах они также находят отражение. Важно дать родителям (законным представителям) понимание того, как полученная их ребенком специальность позволит максимально гибко встроиться в рынок труда).*

Такой показатель, как существующая востребованность тех или иных профессий, таит в себе немаловажные аспекты, которые тоже следует учитывать. Как правило, востребованность связана с высокими или очень специфическими требованиями к профессии, либо с низкой привлекательностью вакансии на рынке труда (тяжелые условия труда, низкая заработная плата и т.д.). Поэтому все востребованные и рассматриваемые вами и вашим абитуриентом в настоящий момент профессии стоит проанализировать именно на эти аспекты: в чем именно заключается востребованность данной специальности на рынке труда?

Ориентироваться на модные специальности тоже достаточно рискованно. Например, если обучающийся собирается поступать, к примеру, на юридическое направление, ему следует понимать, что специалистов подобного рода избыточно много на рынке труда, и, чтобы добиться высоких достижений в этой области, быть конкурентоспособным, ему придется приложить немало усилий, получать дополнительные специализации, дополнительное образование, чтобы быть успешнее на фоне других. Поэтому при выборе модных и востребованных с точки зрения конкурса специальностей вашему абитуриенту стоит оценить свои силы и тот вклад, который он готов внести в свое профессиональное развитие. Если цель – получить интересную специальность и максимально успешно трудоустроиться сразу после обучения, стоит обратить внимание на те специальности, которые по статистическим и аналитическим данным находятся в пределах постоянства, умеренной востребованности и стабильности по оплате труда.

Почему тему профориентации мы особо поднимаем с родителями? Дело в том, что при выборе профессии, помимо интересов и склонностей, важно иметь информацию о перспективах развития рынка труда, о действительно актуальных профессиях и специальностях. А наиболее существенное влияние на профессиональный выбор оказывают именно родители и ближайшее окружение. Понимайте всю ответственность за советы и пожелания. В любом случае, обсуждение со своим ребенком профессионального выбора надо вести очень тактично, находить аргументы, почему ту или иную специальность вы считаете не

совсем подходящей для него или почему ему стоит обратить внимание на другие варианты.

Сейчас мы представим вашему вниманию те направления и специальности, которые предлагаем в нашей образовательной организации. Это позволит вам использовать эту информацию в обсуждениях со своим ребенком: в выстраивании профессиональной траектории развития».

*Инструкция для ведущего:* далее проводится презентация направлений и специальностей, на которые будет производиться набор в 2024/25 учебном году.

Важно по каждому направлению представить аналитику: процент трудоустроенных выпускников в первые 6 месяцев после окончания учебы, процент трудоустроенных выпускников по специальности к партнерам и работодателям региона (муниципалитета), которые сотрудничают с профессиональной образовательной организацией.

Важно пригласить на родительское собрание представителей работодателя из числа предприятий, учреждений и организаций, на базе которых проходят практику студенты в процессе обучения в профессиональной образовательной организации или из числа работодателей – преподавателей образовательной организации. В рамках выступления цель работодателя – представить портрет современного специалиста (работника) по данной специальности, ожидания работодателя от молодого специалиста, рассказать о тех мерах поддержки, которые работодатель предоставляет молодому специалисту. Таким образом, у родителей (законных представителей) обучающихся создается понимание того, что в профессиональной образовательной организации работает слаженная команда преподавателей и специалистов, нацеленных на выстраивание успешной профессиональной траектории студентов и выпускников.

В завершение предлагается ответить на вопросы, поступающие от родителей.

## Заключение

Неделя психологии, являясь психологической акцией, выступает одной из разновидностей большой психологической игры. Мероприятия ориентированы на создание психологически благоприятной образовательной среды, обучение участников образовательных отношений навыкам саморегуляции. Впервые представлены сценарии занятий, имеющих профориентационную направленность. Единство тематических направлений и использование интерактивных форм взаимодействия создают объединяющую всех участников образовательных отношений атмосферу, которая достигается за счет вовлечения как можно большего числа участников в разнообразные мероприятия.

Приведенные в настоящих методических рекомендациях упражнения и занятия предлагаются к вариативному использованию и могут дополняться межпредметными уроками, деловыми играми и квестами, включающими в себя психологический компонент. Тематический план целесообразно адаптировать под возрастную категорию и учебную нагрузку обучающихся, их потребности. Сценарии занятий подкрепляются приложениями, содержащими стимульный материал.

Важным условием проведения Недели психологии выступает создание яркого эмоционального фона для проведения различных форм психолого-педагогического сопровождения, в ходе которого происходит приобщение к психологическим знаниям.

### Список рекомендуемой литературы

1. Неделя психологии в образовательной организации: методические рекомендации. – Москва: МГППУ, 2022. – 188 с.
2. Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М.А. Одинцова. – 2-е издание, стереотипное. – Флинта : Москва, 2015. – 201 с.
3. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т.В. Азарова, О.И. Барчук, Т.В. Беглова [и др.] ; под общей редакцией М. Р. Битяновой. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 304 с.
4. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде: каталог – 2019. Коллективная монография / под редакцией В.В. Рубцова, Ю.М. Забродина, И.В. Дубровиной, Е.С. Романовой. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. – 297 с.
5. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог – 2020. Коллективная монография / под редакцией В.В. Рубцова, Ю.М. Забродина, И.В. Дубровиной, Е.С. Романовой. – Москва, 2020. – 394 с.
6. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог – 2021. Коллективная монография / под редакцией В. В. Рубцова, Е. С. Романовой. – Москва, 2021. – 278 с.
7. Руководство для подростков про буллинг: как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других / А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова ; под редакцией А.А. Реана. – Москва, 2019. – 36 с.
8. Руководство для родителей про буллинг. Что делать, если ваш ребенок вовлечен? / А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова ; под редакцией А. А. Реана. – Москва, 2019. – 48 с.
9. Руководство по противодействию и профилактике буллинга для школьной администрации, учителей и психологов / А.А. Реан, М.А. Новикова, И. А. Коновалов, Д. В. Молчанова; под редакцией А. А. Реана. – Москва, 2019. – 64 с.
10. Тюшев, Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 160 с.

**Список использованных источников**

1. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.
2. Анисимова, Д.О. Временная перспектива юношей с разным уровнем жизнестойкости / Д.О. Анисимова // Мировая наука. – 2022. – № 11 (68). – С. 17-25.
3. Аржакаева, Т. Психологическая азбука для первоклашек / Т. Аржакаева, И. Вачков // Школьный психолог. – 2000. – № 1.
4. Бондаренко, Т.А. Внутренняя локализация самоконтроля как фактор формирования профессионального самосознания студента / Т.А. Бондаренко // Образование XXI века: от проекта – к профессиональной карьере : Сборник научных статей. – Красногорск : ГБПОУ МО «Красногорский колледж», 2015.
5. Бордик, И.В. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / И.В. Бордик, Т.Ю. Матафонова. – Москва : ООО «Сам Полиграфист», 2009. – 386 с. – ISBN 978-5-9901804-1-3.
6. Бурмистрова, Е. Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения / Е. Бурмистрова, Л. Косолапова // Школьный психолог. – 2004. – № 37.
7. Вачков, И.В. Метафорический тренинг / И.В. Вачков. – Москва : Ось-89, 2006. – 144 с.
8. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга: Психотехники : Учебное пособие / И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с.
9. Визгина, Е.Н. Профилактическая программа сопровождения обучающихся «Каменные сказки» / Е.Н. Визгина, Н.А. Дунаева, С.А. Ратманова. – URL: <https://clck.ru/39futr> (дата обращения: 21.03.2024).
10. Гиппенрейтер, Ю.Б. Чудеса активного слушания / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 192 с.
11. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет : Пособие для практических

работников детских садов / Автор-составитель И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 272 с.

12. Дворникова, М.Ю. Развивающая психолого-педагогическая программа «Психологическая подготовка детей 6–7 лет к школьному обучению "Хочу все знать"» // Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде: сборник трудов конференции (Москва, 18–19 декабря 2018 г.). – Москва : Федерация психологов образования России, 2018. – С. 128-130.

13. Дыхательные упражнения для детей // Московский институт коррекционной педагогики : [сайт]. – URL: [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyixatelnyie\\_uprazhneniya\\_dlya\\_detej/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyixatelnyie_uprazhneniya_dlya_detej/) (дата обращения: 21.03.2024).

14. Егорова, М.В. Развитие эмоциональной отзывчивости и навыков общения у детей 3-7 лет. Игры и упражнения. ФГОС ДО / М.В. Егорова. – Волгоград : Учитель, 2020. – 67 с.

15. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе / Под редакцией С.В. Кривцовой. – Москва : Генезис, 2004. – 176 с. – ISBN 5-85297-094-8.

16. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе / Под редакцией С.В. Кривцовой. – Москва : Генезис, 2002. – 248 с. – ISBN 5-85297-049-2.

17. Захарова, А. Эти разные профессии / А. Захарова // Сценарии и репертуар. – 2013 год. – № 4.

18. Имамбекова, А.Е. Как помочь ребенку выбрать профессию. Пособие для родителей / А.Е. Имамбекова. – Екатеринбург : Ridero, 2017. – 40 с. – ISBN 978-5-4485-3908-4.

19. Каппони, В. Как делать все по-своему, или ассертивность – в жизнь : учебник / В. Каппони, Т. Новак. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 188 с.

20. Кечина, М.А. Особенности тренинга психологической безопасности студента в период летней профессионально-производственной практики / М.А. Кечина // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2015. – № 24.

21. Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва : Ось-89, 2004. – 128 с.

22. Кипнис, М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва : АСТ. – 2014. – 637 с.
23. Ключева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность / Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 240 с.
24. Ковалева, Н.А. Программа тренинга жизнестойкости «Школа выживания» / Н.А. Ковалева. – Курган, 2017. – 15 с.
25. Коммуникативные игры для развития навыков общения у детей 3-5 лет // Московский институт коррекционной педагогики : [сайт]. – URL: [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyixatelnyie\\_uprazhneniya\\_dlya\\_detej/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyixatelnyie_uprazhneniya_dlya_detej/) (дата обращения: 21.03.2024).
26. Конфликты, проявление идеологии экстремизма и терроризма в поликультурной образовательной среде : причины возникновения и методы профилактики : учебно-методическое пособие / коллектив авторов; под ред. О.А. Ульяниной. – Чебоксары : Среда, 2022. – 212 с.
27. Кременчуцкая, К.В. Тренинг «Сила «Я» для педагогов детского сада / К.В. Кременчуцкая // Дошкольная педагогика. – 2017. – № 4 (129). – С. 44-46.
28. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.
29. Куприянова, О.В. Психолого-педагогическая программа: «Формирование эмоциональной компетентности родителей младших школьников посредством группового психологического консультирования» / О.В. Куприянова. – Емельяново, 2022. – 97 с. – URL: <https://clck.ru/3A3Qxo> (дата обращения: 11.014.2024).
30. Левхина, И.М. Проект «Все профессии важны» для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) / И.М. Левхина. – Озерск, 2023. – 30 с.
31. Леденёва, О.Ю. Психологическая мастерская «роль невербального общения в понимании друг друга» / О.Ю. Леденёва, А.Г. Камалова // Галерея методических идей : материалы заочной Международной мастерской современного

педагога (24 марта 2016 г.) / гл. ред. М.П. Нечаев. – Чебоксары : Экспертно-методический центр, 2016. – 710 с. – ISBN 978-5-9908049-4-4.

32. Лукашенко, М.Л. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / М.Л. Лукашенко. – Москва : Альпина Паблишер, 2012. – 297 с.

33. Макшанов, С.И. Психогимнастика в тренинге / С.И. Макшанов, Н.Ю. Хрящева. – Санкт-Петербург : Речь, 1993. – 272 с.

34. Мальханова, И.А. Коммуникативный тренинг : учебное пособие / И.А. Мальханова. – Москва : Академический Проект, 2020. – 165 с.

35. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 150 с.

36. Методический портфель для подготовки ребенка к переходу в замещающую семью / Под общ. ред. О.В. Иониной. – Тула : ГУ ТО «Региональный центр «Развитие», 2019. – 84 с.

37. Мирошниченко, Е.И. Формирование у дошкольников представлений о мире профессий посредством сюжетно-ролевой игры : методические рекомендации / Е.И. Мирошниченко. – Гурьевск : МБДОУ «Детский сад №17 «Улыбка», 2019. – 95 с.

38. Молодежный просветительский проект Студент+ : сборник сценариев профилактических мероприятий для студентов вузов и колледжей / под ред. И.Б. Умняшова, А.С. Гильяно. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ ; ФПО России. – 2022. – 78 с.

39. Неделя психологии в общеобразовательных организациях : методические рекомендации / под общей редакцией Л.П. Фальковской ; научный редактор О.А. Ульянина ; Министерство просвещения Российской Федерации ; Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2-е изд., перераб. и дополн. – Москва : МГППУ, 2023. – 118 с.

40. Обухова, Ю.В. Практическая психология личности: тренинговые технологии в работе педагога-психолога / Ю.В. Обухова ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. – 124 с.

41. Печатнова, Н.Б. Коррекционно-развивающая программа «Школа ждет» / Н.Б. Печатнова. – URL: [https://mgppu.ru/resources/files/%D0%9F%D0%B5%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20\\_%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%20%D0%B6%D0%B4%D0%B5%CC%88%D1%82\\_%20%282%29.pdf](https://mgppu.ru/resources/files/%D0%9F%D0%B5%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20_%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%20%D0%B6%D0%B4%D0%B5%CC%88%D1%82_%20%282%29.pdf) (дата обращения: 21.03.2024).
42. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Ресурсы помощи и поддержки» / М.Е. Соболева [и др.]. – Вологодская область, 2023. – 27 с. – URL: <https://rospsy.ru/node/2058> (дата обращения: 05.03.2024).
43. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С.А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013. – 316 с.
44. Резапкина Г. «Супермен» / Г. Резапкина // Школьный психолог. – 2007. – № 22.
45. Резапкина, Г.В. Психология и выбор профессии / Г.В. Резапкина. – Москва : Генезис, 2017. – 144 с.
46. Родионов, В. Стресс: что это такое (занятие 2) / В. Родионов, М. Ступницкая, К. Ступницкая // Школьный психолог. – 2005. – № 21.
47. Сборник методических разработок жизнестойкости обучающихся : методическое пособие / сост. Е.Г. Вдовина, Т.А. Моисеева. – Барнаул, 2015. – 324 с.
48. Сборник программ областного конкурса психолого-педагогических технологий формирования и развития достижений обучающихся в условиях реализации ФГОС / сост. И.В. Климова, О.А. Драганова. – Липецк : ГАУДПО ЛО «ИРО», 2017. – 66 с.
49. Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза / А.В. Семенович. – Москва : Генезис, 2018. – 474 с. – ISBN 978-5-98563-335-1.
50. Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости : Методическое пособие / сост. А.Ю. Баранова. – Иркутск : Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. – 21 с.

51. Тюшев, Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 160 с.
52. Фопель, К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2011. – 336 с.
53. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг : практическое пособие / К. Фопель ; пер. с нем. Ю. Н. Казанцевой, А. А. Позаненко. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2018. – 210 с.
54. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.
55. Широкова, Г.А. Практикум детского психолога / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. – Ростов на-Дону : Феникс, 2005. – 314 с.
56. Шорыгина, Т.А. Профессии. Какие они? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей / Т.А. Шорыгина. – Москва : Гном, 2020. – 96 с.

**Приложения**

**Материалы к упражнению «Отгадай профессию»**

**Приложение 1**



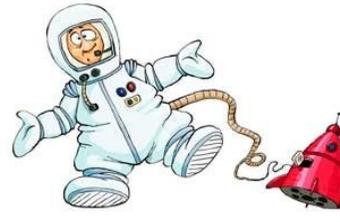
Кто продаёт товар?

ПРОДАВЕЦ



Кто подметает двор?

ДВОРНИК



Кто летает в космос?

КОСМОНАВТ



Кто чинит сапоги, туфли?

САПОЖНИК



Кто водит машину?

ШОФЁР



Кто управляет самолётом?

ПИЛОТ  
ЛЁТЧИК



Кто готовит пищу?

ПОВАР



Кто поёт песни?

ПЕВЕЦ



Кто учит детей?

УЧИТЕЛЬ



Кто лечит больных?

ВРАЧ  
(ДОКТОР)



Кто делает мебель?

СТОЛЯР



Кто красит стены?

МАЛЯР



Кто печёт торты?

КОНДИТЕР



Кто делает причёски?

ПАРИКМАХЕР



Кто строит дома?

СТРОИТЕЛЬ



Кто лечит зверей?

ВЕТЕРИНАР



Кто добывает уголь?

ШАХТЁР



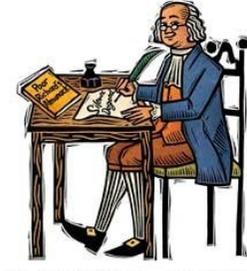
Кто куёт железо?

КУЗНЕЦ



Кто работает в саду?

САДОВНИК



Кто пишет книги?

ПИСАТЕЛЬ



Кто управляет оркестром?

ДИРИЖЁР



Кто разносит письма?

ПОЧТАЛЬОН



Кто шьёт одежду?

ПОРТНОЙ



Кто рисует картины?

ХУДОЖНИК

## Материалы к упражнению «Кто кем хочет стать?»





**Материалы к упражнению «Палитра эмоций»**

Обида



Удивление



Радость



Грусть



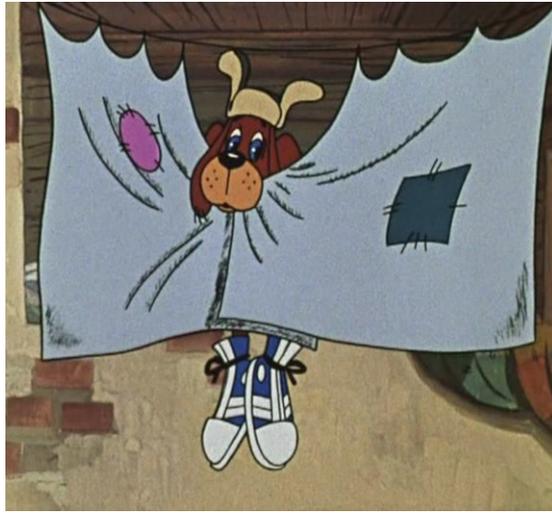
Гнев



Страх



Обида



Удивление



Радость



Грусть



Гнев



Страх



**Рефлексивная анкета к упражнению  
«Притча о жизни – разноцветная реальность»**

1. Какое у тебя сейчас настроение?

- хорошее, нейтральное, плохое (подчеркни)
- другое (внести свой вариант)

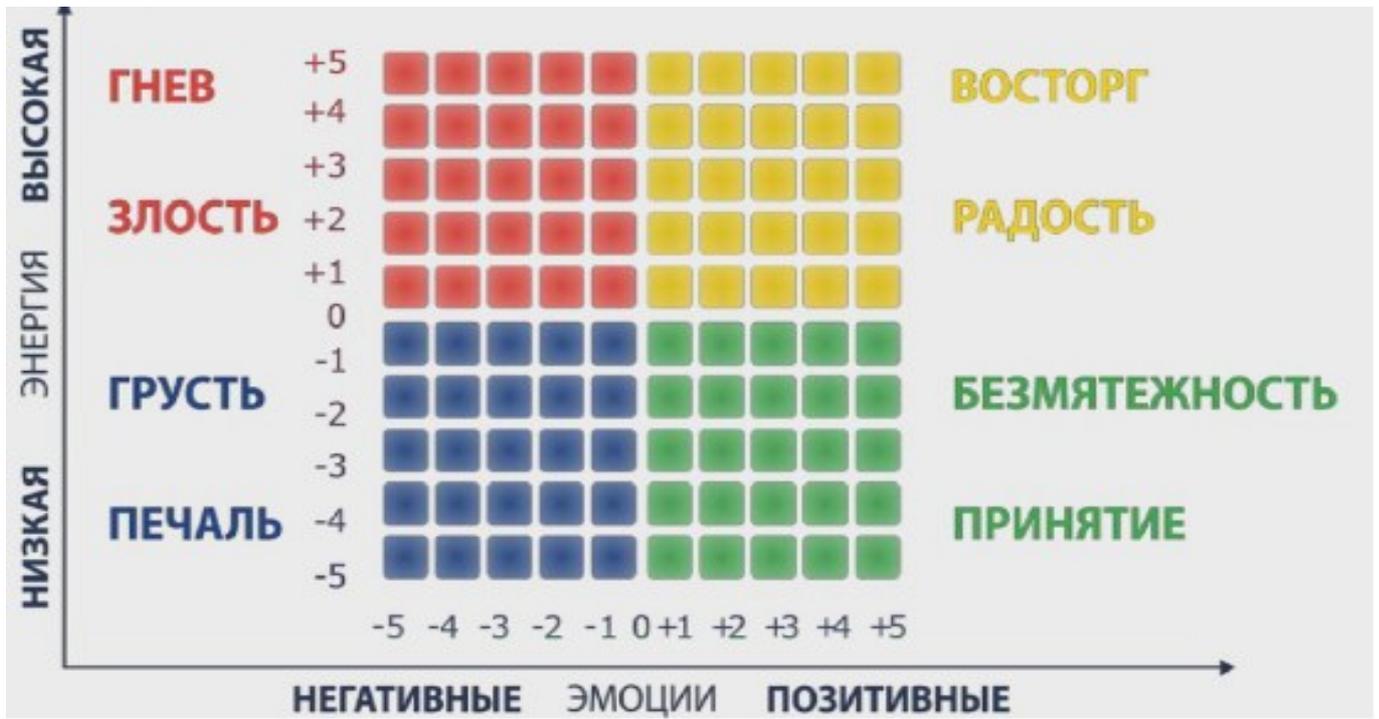
2. Насколько информация, которую ты сегодня услышал, будет полезна тебе в жизни?

3. Три важных мысли, которые ты понял на занятии.

4. Что из освоенного будешь делать самостоятельно?

5. Если ты хочешь что-то еще сообщить ведущему, напиши или нарисуй ниже.

## Материалы к упражнению «Квадрат эмоций»



**Материалы к упражнению «Образ профессии»**

Личностные качества	Задатки и способности
Обаятельность	Коммуникативные способности
Ответственность	Эмоциональная устойчивость
Доброта	Быстрая переключаемость внимания
Решительность	Сочувствие
Активность	Здоровье
Уверенность	Наблюдательность
Настойчивость	Организаторские способности
Замкнутость	Умение внимательно выслушивать людей

Иллюстративный материал к информационному блоку<sup>102</sup>

Психолого-педагогические классы

<sup>102</sup> Государственный университет просвещения : [сайт]. – URL: <https://guppros.ru/ru/rubric/education/psihologo-pedagogicheskie-klassy> (дата обращения: 04.04.2024).



Психолого-педагогические классы

# САМОЕ МОЩНОЕ ДЕРЕВО ТОЖЕ БЫЛО РОСТКОМ ТВОИ ЗНАНИЯ — ТВОЯ СИЛА





**Карточки для упражнения «Работа с высказываниями известных людей»**

<p style="text-align: center;"><i>Карточка 1</i></p> <p>«Крупный успех составляется из множества предусмотренных и обдуманных мелочей».</p> <p><b>Василий Осипович Ключевский</b></p>	<p style="text-align: center;"><i>Карточка 2</i></p> <p>«Критикуешь чужое, предлагай свое. Предлагаю – делай».</p> <p><b>Сергей Павлович Королев</b></p>
<p style="text-align: center;"><i>Карточка 3</i></p> <p>«Кто малого не может, тому и большее невозможно».</p> <p><b>Михаил Васильевич Ломоносов</b></p>	<p style="text-align: center;"><i>Карточка 4</i></p> <p>«Семья учит, воспитывает, передает традиции, знания, в том числе и профессиональный опыт».</p> <p><b>Владимир Владимирович Путин</b> (из выступления на открытии Года семьи в России 23 января 2024 г.)</p>

## Слайды для упражнения «Хочу у Вас работать»

Слайд 1



Слайд 2



Слайд 3



Слайд 4



Слайд 5



Стимульный материал методики Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной  
«Профессиональные склонности»

**1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности**

- а) общаться с самыми разными людьми;
- б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.
- в) заниматься расчетами; вести документацию.

**2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает**

- а) возможность следить за ходом мыслей автора;
- б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
- в) сюжет, действия героев.

**3. Меня больше обрадует Нобелевская премия**

- а) за общественную деятельность;
- б) в области науки;
- в) в области искусства.

**4. Я скорее соглашусь стать**

- а) главным механиком;
- б) начальником экспедиции;
- в) главным бухгалтером.

**5. Будущее людей определяют**

- а) взаимопонимание между людьми;
- б) научные открытия;
- в) развитие производства.

**6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь**

- а) созданием дружного, сплоченного коллектива;
- б) разработкой новых технологий обучения;
- в) работой с документами.

**7. На технической выставке меня больше привлечет**

- а) внутреннее устройство экспонатов;
- б) их практическое применение;
- в) внешний вид экспонатов (цвет, форма).

**8. В людях я ценю, прежде всего**

- а) дружелюбие и отзывчивость;
- б) смелость и выносливость;
- в) обязательность и аккуратность.

**9. В свободное время мне хотелось бы**

- а) ставить различные опыты, эксперименты;
- б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;
- в) тренироваться.

**10. В заграничных поездках меня скорее заинтересует**

- а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;
- б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);
- в) деловое общение

**11. Мне интереснее беседовать о**

- а) человеческих взаимоотношениях;
- б) новой научной гипотезе;
- в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.

**12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал (а)**

- а) технический;
- б) музыкальный;
- в) спортивный.

**13. В школе следует обратить особое внимание на**

- а) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;
- б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;
- в) укрепление дисциплины.

**14. Я с большим удовольствием смотрю**

- а) научно-популярные фильмы;
- б) программы о культуре и искусстве;
- в) спортивные программы.

**15. Мне хотелось бы работать**

- а) с детьми или сверстниками;
- б) с машинами, механизмами;
- в) с объектами природы.

**16. Школа в первую очередь должна**

- а) учить общению с другими людьми;
- б) давать знания;
- в) обучать навыкам работы.

**17. Главное в жизни**

- а) иметь возможность заниматься творчеством;
- б) вести здоровый образ жизни;
- в) тщательно планировать свои дела.

**18. Государство должно в первую очередь заботиться о**

- а) защите интересов и прав граждан;
- б) достижениях в области науки и техники;
- в) материальном благополучии граждан.

**19. Мне больше всего нравятся уроки**

- а) технологии;
- б) физкультуры;
- в) математики.

**20. Мне интереснее было бы**

- а) заниматься сбытом товаров;
- б) изготавливать изделия;
- в) планировать производство товаров.

**21. Я предпочитаю читать статьи о**

- а) выдающихся ученых и их открытиях;
- б) интересных изобретениях;
- в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

**22. В свободное время я люблю**

- а) читать, думать, рассуждать;
- б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;
- в) ходить на выставки, концерты, в музеи.

**23. Большой интерес у меня вызовет сообщение о**

- а) научном открытии;
- б) художественной выставке;
- в) экономической ситуации.

**24. Я предпочту работать**

- а) в помещении, где много людей;
- б) в необычных условиях;
- в) в обычном кабинете.

## Бланк ответов для методики «Профессиональные склонности»

	I	II	III	IV	V	VI
1	a			б		B
2		a		б	B	
3	a	б		B		
4			a		б	B
5	a	б	B			
6	a	б				B
7		a	б	B		
8	a				б	B
9		a		б	B	
10				a	б	B
11	a	б	B			
12			a	б	B	
13	a				б	B
14		a		б	B	
15	a		б		B	
16	a		б			B
17				a	б	B
18	a	б	B			
19			a		б	B
20	a		б			B
21		a	б	B		
22		a	б	B		
23		a		б		B
24	a				б	B
Сумма						

**Бланк для участника коммуникативной игры «Катастрофа в пустыне»**

№ п/п	Список предметов:	Отметка участника	Отметка пары участников
1	Охотничий нож		
2	Карманный фонарь		
3	Летная карта окрестностей		
4	Полиэтиленовый плащ		
5	Магнитный компас		
6	Переносная газовая плита с баллоном		
7	Охотничье ружье с боеприпасами		
8	Парашют красно-белого цвета		
9	Пачка соли		
10	Полтора литра воды на каждого		
11	Определитель съедобных животных и растений		
12	Солнечные очки на каждого		
13	Литр медицинского спирта на всех		
14	Легкое полупальто на каждого		
15	Карманное зеркало		

Методическое издание

Методические рекомендации

**Неделя психологии в образовательных организациях**

Под общей редакцией Л. П. Фальковской  
Научный редактор – О.А. Ульянина

Авторский коллектив: О.Л. Юрчук, Ю.В. Тукфеева, Е.А. Никифорова, О.М. Хазимуллин,  
Е.В. Вершинкина, М.О. Аганина, Е.С. Гусева, В.В. Курбанова, Н.Ю. Макеева, Я.А.  
Онкамо, О.Е. Панич, И.Л. Петричук, Е.П. Родионова, И.Д. Рыжова, О.А. Тараненко, А.П.  
Трофимова, Н.Н. Филатова, В.А. Цесарь

Редактор – О.Л. Юрчук  
Верстка – Е.В. Вершинкина

Формат 60×90/8. Гарнитура «Times»  
Электронное издание

Московский государственный психолого-педагогический университет  
127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29; тел.: (495) 632-90-77; факс: (495) 632-92-52