



Вклад в будущее

СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Развитие личностного потенциала подростков

5–7
КЛАССЫ

Модуль
«Я и Ты»

Методическое
пособие




ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



Вклад в будущее
СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА



Развитие личностного потенциала подростков

Модуль
«Я и Ты»

Методическое пособие

3-е издание, переработанное

Москва
«Просвещение»
2023



УДК 159.922.8
ББК 88.4
К29

Авторы: *Катеева М. И., Рычка Н. Е.*

Рецензенты:

Азбель А. А., кандидат психологических наук, доцент, Институт педагогики Санкт-Петербургского государственного университета;

Зарецкий Ю. В., кандидат психологических наук, доцент кафедры консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета

Школы, участвовавшие в апробации материалов:

- Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Вторая Новосибирская гимназия»;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 1;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 12 города Липецка «Гармония».

Катеева, Марина Ивановна

К29 Развитие личностного потенциала подростков : 5–7-е классы : модуль «Я и Ты!» : методическое пособие / М. И. Катеева, Н. Е. Рычка. — 3-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 96 [1] с. : ил.
ISBN 978-5-09-109782-5.

Модуль «Я и Ты!» входит в состав учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков», разработанного по инициативе Благотворительного фонда «Вклад в будущее». В данном пособии представлен материал для проведения занятий с учащимися 5–7 классов. Занятия модуля направлены на создание доброжелательной атмосферы в классе и развития навыков коммуникации.

УДК 159.922.8
ББК 88.4

ISBN 978-5-09-109782-5

- © Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2019
 - © Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2019
 - © Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2023
 - © Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2023
- Все права защищены

СОДЕРЖАНИЕ

Цели и задачи	5
Планируемые результаты	5
Теоретико-методологическое обоснование	7
Оценка эффективности занятий	8
Тематическое планирование	8
Особенности организации занятий	10
Конспекты занятий	13
Тема 1. Путешествие продолжается	14
Тема 2. Мы договариваемся...	19
Тема 3. Одноклассник равно друг?	22
Тема 4. О сотрудничестве и поддержке	25
Тема 5. Трудности диалога	28
Тема 6. От суждения к факту	31
Тема 7. Факты и суждения о другом	35
Тема 8. Эмоции в общении (часть 1)	38
Тема 9. Эмоции в общении (часть 2)	41
Тема 10. Потребности	45
Тема 11. Управление эмоциями	48
Тема 12. Секреты диалога	52
Тема 13. Разговор с самим собой	56
Тема 14. Просьба или требование?	59
Тема 15. Говорим на языке Жирафа	63
Тема 16. Извините... Спасибо!	65
Тема 17. Шаг в будущее	68
Конспекты мероприятий для родителей и подростков	71
Приложения	78

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Перед вами методическое пособие к модулю «Я и Ты» программы «Развитие личностного потенциала подростков», в фокусе внимания которой находится сам участник, его интересы и ценности.

С чего можно начать этот необычный курс, чтобы рассказать подросткам о важных вещах и одновременно не отпугнуть их морализаторством? Чтобы показать возможности живого открытого общения, но при этом обеспечить психологическую безопасность? Чтобы расширить границы их представления о себе и окружающих, придав уверенность и силы, но не разочаровав? Наверное, сначала необходимо под-

готовить почву, настроить подростков на эту не совсем обычную работу. А ещё снять тревогу, удовлетворить любопытство, показать возможности и дать инструменты для жизни. И непременно чтобы это было про них самих.

Надеемся, что наши рекомендации и идеи, ваш опыт и профессиональное чутьё, а также встречный интерес подростков, на который мы очень рассчитываем, позволят достичь желаемого результата и вывести взаимодействие между педагогом, учеником и родителями на новый уровень открытости, доверия и взаимоподдержки.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Мы выражаем признательность педагогам и школьникам, принявшим участие в апробации материалов, за открытость к новому, доверие, вовлечённость и обратную связь! Мы постарались учесть все пожелания и сделать содержание занятий полезным и интересным для подростков, а пособие понятным и удобным для педагогов. Благодарим руководителей и наставников этих образовательных организаций за поддержку!

Спасибо, коллеги!

В апробации участвовали:

- Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Вторая Новосибирская гимназия»;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 1;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 12 города Липецка «Гармония».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цели

- Способствовать созданию атмосферы доверия и принятия в классном коллективе.
- Создать условия для формирования мотивации подростков к самопознанию и саморазвитию.

Задачи

- Способствовать развитию навыков общения и сотрудничества у учащихся.
- Создать условия для самопознания и самопринятия. Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.
- Познакомить учащихся с приёмами и инструментами саморегуляции. Содействовать развитию способности к самоанализу и системной рефлексии.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения модуля «Я и Ты» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты

Учащийся:

- уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- ориентируется на моральные ценности в ситуациях нравственного выбора;
- принимает себя и других, не осуждая;
- осознаёт эмоциональное состояние себя и других;
- управляет собственным эмоциональным состоянием;
- признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- старается осмыслить опыт, наблюдения, поступки и стремится совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы.

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- владеет способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- осознаёт своё эмоциональное состояние и состояние других;
- умеет различать и называть собственные эмоции, управлять ими и эмоциями других людей;
- выявляет и анализирует причины эмоций;
- ставит себя на место другого человека, понимает его мотивы и намерения, анализирует предложенные ситуации;
- регулирует способ выражения своих эмоций;
- принимает себя и других, не осуждая;
- признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- проявляет открытость в общении;
- осознаёт невозможность контролировать всё вокруг.

Познавательные УУД

Учащийся:

- формирует гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументирует свою позицию, мнение;
- самостоятельно формулирует обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, опыта, исследования;
- прогнозирует возможное дальнейшее развитие событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигает предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;
- в ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации;
- анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- распознаёт невербальные средства общения, понимает значение социальных знаков, знает и распознаёт предпосылки конфликтных ситуаций;
- смягчает конфликты, умеет вести переговоры;
- понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- умеет соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Модуль «Я и Ты» является первым в УМК «Развитие личностного потенциала подростков», основная задача которого состоит в создании условий для личностного развития учащихся.

Формат занятий по развитию личностного потенциала отличается от привычных школьных уроков в первую очередь потому, что для достижения поставленной цели для них необходима особая атмосфера, где каждый участник будет чувствовать себя в безопасности и может открыто высказываться, делиться личным опытом и озвучивать насущные подростковые проблемы. Такая культура взаимодействия не возникает вдруг, её формированию необходимо посвятить достаточное время. Именно решению этой задачи посвящён представленный модуль.

Каким образом мы предлагаем подойти к её решению?

Удовлетворение базовых психологических потребностей, навыки конструктивного взаимодействия, вовлечение взрослых — вот три фокуса модуля.

Психологи Эдвард Л. Дисси и Ричард М. Райан разработали теорию самодетерминации, согласно которой существуют три базовые психологические потребности человека: *потребность в автономии, в компетентности и связанности с другими людьми*, — которые обеспечивают психологическое благополучие личности. В связи с этим учёные выделяют три компонента окружающей среды, необходимые для оптимального развития ребёнка:

- поддержка автономии, когда *взрослый поощряет инициативу ребёнка и предоставляет ему возможность самому принимать решения и отвечать за их последствия;*
- создание среды, в которой *взрослый является проводником и даёт конструктивную обратную связь подростку;*
- включённость, когда *взрослый уделяет ребёнку время и внимание, а также даёт возможность проявлять себя.*

Кроме того, состояние этих потребностей влияет на мотивацию подростков. Предложенные занятия создают пространство, где эти потребности могут

быть удовлетворены. Психолог-исследователь Сьюзен Хартер¹ подчёркивает, что важным проявлением личностной автономии² у подростков является возможность высказывания своего собственного мнения. Поэтому основной формой проведения занятий является партнёрский диалог взрослого с подростком, когда мнение каждого имеет ценность.

Ещё одним условием формирования внутренней мотивации является интересное содержание. В подростковом возрасте особый интерес вызывает общение со сверстниками. Поэтому значительная часть упражнений предполагает работу и обсуждение в парах и малых группах. Отрефлексированный опыт такого взаимодействия становится надёжной базой для развития навыков коммуникации и сотрудничества.

Ведущий отечественный теоретик мотивации доктор психологических наук Тамара Олеговна Гордеева выделяет следующие **стратегии поддержки внутренней мотивации ребёнка педагогом**³, которые мы интегрировали в модуль в той или иной степени.

1. Через *характер общения* — интерес через удовлетворение потребностей в автономии и компетентности (например, слушание мнений, вопросов, поддержка интеллектуальных инициатив).

2. Через *содержание* — структурированное, последовательное, научное, в зоне ближайшего развития.

3. Через *использование проблемных методов обучения* (дебаты и др.), проблемного изложения, проблемных вопросов, активизирующих интерес и критическое мышление.

4. Через *обратную связь* информирующего характера, поддерживающую компетентность.

5. Через *личностный интерес* — обсуждение тем, которые педагог считает действительно важными и интересными.

Необходимым условием для формирования социально активной личности является развитие рефлексии. Она также влияет на формирование самосознания, самоотношения человека, его самовоспитание. В 10–11 лет предметом рефлексивных ожиданий подростка выступают отдельные поступки. В 12–13 лет главным становится рассмотрение черт собственного

¹ См.: Harter S. The Construction of the Self. A Developmental Perspective. New York, 1999.

² Личностная автономия не означает напряжённого противостояния миру, столь характерного для подросткового возраста «выпячивания» своих индивидуальных особенностей или позиции. Автономный человек сам выбирает, какую позицию в каком конкретном случае ему следует занять. В одной ситуации он может согласиться с существующим порядком и нормами, в другой — отстаивать свою точку зрения, несмотря на кажущуюся абсурдность подобных действий (см.: Дергачева О. Е., Леонтьев Д. А. Личностная автономия как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2011).

³ См.: Гордеева Т. О. Мотивация: новые подходы, диагностика, практические рекомендации // Сибирский психологический журнал. 2016. Т. 62, № 4. С. 38–53.

характера и особенностей взаимоотношений с людьми¹. Эти фокусы лежат в основе тематического планирования модуля.

Важным условием формирования зрелого паттерна является отношение к подросткам взрослых, особенно родителей, эмоционально принимающих этих подростков без ограничения их автономии. Поэтому в методическое пособие включены материалы для родителей, которые педагог может использовать для их вовлечения в активное взаимодействие не только в контексте данного модуля, но и в дальнейшем.

Кроме родителей, для подростков важно присутствие рядом другого значимого взрослого, который мог бы вдохновить и стать примером для подражания, — в таком качестве выступает представитель того социального мира, куда стремится подросток. Им мог бы стать и педагог. Методическое пособие содержит комментарии для педагога и предполагает, что он будет выступать не только носителем знаний, но и тем, кто вместе с подростками исследует и делится своим опытом и размышлениями на равных, без назиданий.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ

Для оценки эффективности занятий модуля «Я и Ты» предлагается несколько видов инструментов (см. приложение «Оценка»):

1) вопросы для саморефлексии (для педагога и подростков);

2) вопросы для наблюдения за изменениями (для педагога и родителей).

Подобная форма оценки решает следующие задачи:

- понимание педагогом эффективности предложенных в модуле инструментов развития;
- анализ достижений и дефицитов всех участников образовательного процесса для дальнейшего выстраивания траектории движения по программе;
- фокусирование внимания на решении поставленных задач;
- развитие навыков рефлексии как учеников, так и педагога;
- стимулирование интереса подростков к саморазвитию;
- профессиональный и личностный рост педагога;
- вовлечение родителей.

Участие в диагностике добровольное и не является обязательным условием участия в обучении. Родители и учащиеся по своему желанию могут предоставить результаты самооценки и психодиагностики педагогу

или другому специалисту школы. Взаимодействие по этому вопросу во многом зависит от сложившегося уровня доверия между педагогом и школой и детско-родительским коллективом.

Целесообразно провести оценку в начале и в конце модуля. В первом случае она поможет всем участникам осознать состояние ресурсов личностного потенциала, актуальный уровень тех или иных навыков и знаний. Во втором — отрефлексировать изменения, произошедшие в процессе прохождения модуля.

Проводить оценку рекомендуется как во время занятия (например, можно уделить ей несколько минут на первой встрече), так и на специально организованном мероприятии (что больше подходит для оценки по окончании модуля). Результаты необходимо фиксировать, чтобы позднее вернуться к их анализу.

Итоги оценки не предназначены для того, чтобы на их основании педагог проводил сравнение участников друг с другом. Но внимательный анализ поможет учителю выявить, кто из учащихся нуждается в дополнительной поддержке, на что нужно обратить особое внимание и какие условия следует создать для более эффективного развития личностного потенциала каждого подростка.

Приветствуется привлечение школьного педагога-психолога для проведения диагностики и анализа полученных данных.

¹ См.: *Фельдштейн Д. И.* Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1988/886/886031.htm>.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятия модуля предваряет встреча с родителями, на которой педагог знакомит их с содержанием курса и обсуждает варианты взаимодействия для более эффективного усвоения подростками предложенных материалов. Кроме того, в пособии предложено несколько коротких текстов по тематике модуля, которые педагог может предложить родителям, распечатав на отдельных листах, или в формате рассылок в школьном или классном чате.

Задания и упражнения модуля направлены на самопознание, самопринятие и развитие навыков общения и сотрудничества участников.

Особое внимание уделено выработке классного Соглашения о взаимоотношениях – свода договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. Одной из задач Соглашения является создание атмосферы принятия и доверия, сплочение класса при условии, что подростки сами берут на себя ответственность за его составление и исполнение. Результат всей программы во многом зависит от проработки Соглашения. Поэтому рекомендуется обращаться к нему не только на каждом занятии, но и за пределами курса. В сценариях довольно подробно прописаны возможные варианты вопросов, касающихся Соглашения, для обсуждения с подростками.

№ п/п	Тема	Содержание
1	Путешествие продолжается...	Введение в тему
2	Мы договариваемся...	Составление Соглашения класса
3	Одноклассник равно друг?	Дружба и сотрудничество: в чём разница?
4	О сотрудничестве и поддержке	В чём заключается умение сотрудничать и как оказать поддержку
5	Трудности диалога	Что нам мешает договариваться?
6	От суждения к факту	Как факт меняет настроение
7	Факты и суждения о другом	Как наши суждения о других влияют на взаимоотношения
8	Эмоции в общении (часть 1)	Эмоции и их роль в общении
9	Эмоции в общении (часть 2)	Каналы передачи информации
10	Потребности	Потребности как причины эмоций
11	Управление эмоциями	Ответственность за свои эмоции. Управление собой
12	Секреты диалога	Знакомство с ненасильственным общением (ННО)
13	Разговор с самим собой	Внутренний диалог. Самопринятие
14	Просьба или требование?	Как просить, а не требовать
15	Говорим на языке Жирафа	Практика ненасильственного общения
16	Извините... Спасибо!	Практика искреннего и уважительного извинения и благодарности
17	Шаг в будущее	Планируем дальнейший путь по курсу

1. **О роли педагога.** Педагог на занятиях не является транслятором знаний. Он, скорее, ведущий, организующий взаимодействие между участниками, фасилитатор, обеспечивающий успешную коммуникацию внутри группы, и одновременно участник, имеющий такое же право голоса, как и все остальные.

2. **О настроении.** Для эффективного взаимодействия на занятии важно с самого начала настроить участников на волну открытого, живого общения, обмена мнениями. Поэтому лучшим началом будет хотя бы короткий диалог о настроении, мыслях, актуальных событиях.

3. **О формате.** Формат занятий подразумевает свободный диалог всех участников коммуникации, однако количество учеников в классе не позволяет в рамках 45 минут высказаться каждому, поэтому так или иначе появляется риск «потерять» участников. Поскольку одной из основных задач первого модуля является сплочение коллектива, а разделение на группы и параллельное ведение занятий, как это практикуется в преподавании иностранных языков, может спровоцировать обратный процесс, то, чтобы обеспечить включённость всех, рекомендуется вести занятия двоим взрослым. Это могут быть классные руководители параллельных классов, или в качестве помощника и сопровождающего может выступать педагог-психолог школы, что для первого модуля особенно приветствуется.

Во время занятия оптимальной является *работа в малых группах с последующим объединением в общий круг*. Это даёт целый ряд преимуществ. Во-первых, никто из участников не остаётся «за бортом», каждый имеет возможность высказаться и быть услышанным. Во-вторых, роль лидера в группе (того, кто выражает общее мнение) становится переходящей, что позволит каждому участнику проявить себя. В-третьих, за счёт изменения состава групп происходит сплочение коллектива. То, как будет проходить общение в малых группах, зависит в большей степени от мягкой направляющей деятельности педагога.

Способы объединения/деления в/на пары/малые группы могут быть различными в зависимости от цели и времени. Иногда важно сделать это быстро и не имеет значения, кто с кем окажется в группе, иногда вторая задача может обуславливать результативность упражнения, и тогда стоит выделить для этого время. В сценариях нет конкретных способов деления, если только это не является частью упражнения и не несёт самостоятельных смыслов. Вы можете прибегнуть к любым известным вам способам. Следует позаботиться об этом заранее.

Если у учащихся недостаточно сформированы навыки работы в группе, это не значит, что нужно отка-

зываться от этого формата. Напротив, задача по их формированию должна стать на какое-то время приоритетной. Каждый раз после выполнения группового задания обсуждайте не только результат, но и процесс: что помогало в работе, что мешало, что следует сделать в следующий раз иначе, чтобы работа была более результативной и приносила удовольствие, о чём следует договориться и т. д. И обязательно замечайте и отмечайте успехи.

Большинство заданий и упражнений сопровождается довольно обширным списком вопросов разной глубины и охвата, которые помогут организовать обсуждение полученного опыта или информации. Поскольку они не имеют никакого отношения к проверке знаний, а являются попыткой подтолкнуть подростков к размышлению, то нет необходимости жёстко придерживаться списка и отвечать на все предложенные вопросы. Лучше выбрать не более двух-трёх из них, ориентируясь на интересы группы и свою готовность уделить этому внимание и рассмотреть достаточно глубоко.

Текст, касающийся Соглашения, выделен в конспектах курсивом голубого цвета.

Обязательным этапом занятия является подведение итогов. Предложенные вопросы направлены на осознание участниками самих себя здесь и сейчас и развитие рефлексии.

4. **О пространстве.** Идеальным вариантом для проведения этих занятий было бы просторное помещение, где участники могут свободно перемещаться, сидеть в общем кругу, группироваться для выполнения заданий. Однако если до этого курса у учащихся не было опыта работы в таком формате, это может вызвать определённые трудности для педагога в организации эффективного взаимодействия.

5. **О содержании.** *Обязательной частью* каждой встречи является обращение к классному Соглашению. Мы рекомендуем вам фиксировать результаты всех обсуждений, чтобы отмечать динамику и апеллировать к сказанному ранее. Любое занятие заканчивается обозначением какой-то конкретной договорённости, на которой будет фокусироваться класс в течение предстоящей недели. Поскольку у подростков не сформирована привычка самонаблюдения, особенно в течение продолжительного времени, важно помогать им удерживать фокус. Возможно, ваши регулярные и тактичные напоминания потребуются на протяжении всего учебного года. Но мы надеемся, что с каждым месяцем наблюдать за собой и отмечать детали учащимся будет проще и интереснее. Каждая встреча начинается с обсуждения, рефлексии опыта, который может быть разным, как позитивным «Да, работает! Это хорошо! Я буду так делать», так и негативным «Это глупо! Я с ними

по-хорошему, а они...» и т. д. Любой опыт ценен и достоин внимания. Уделите этому столько времени, сколько потребуется, чтобы подростки поняли, что их мнение не просто имеет право быть, но и важно для вас и друг для друга, так как оно в итоге отражается на отношениях. Согласиться с наличием другой точки зрения бывает лучше, чем прийти к общему мнению.

6. О времени. В «карте» занятия указано примерное время, запланированное на каждую из активностей. Не стоит стремиться строго следовать сценарию и стараться провести все указанные активности за одно занятие, поскольку состав участников не всегда может обладать достаточными для этого ресурсами. Иногда лучше посвятить всю встречу одному-единственному вопросу, но проработать его глубоко.

7. О паузе. В процессе обсуждения не торопитесь с ответами и собственным мнением, подождите несколько секунд, дайте ученикам возможность задуматься. Некоторые паузы, обозначенные в сценариях, подразумевают предоставление учащимся возможности высказаться, некоторые — задуматься, записать свои мысли. Молчание не всегда означает отсутствие мысли, иногда оно её рождает. В пособии предложен всего один из вариантов хода рассуждения, который может быть иным в зависимости от того, что скажут подростки. Следует держать в фокусе мысль о наличии разных правильных мнений

и важности умения быть внимательными друг к другу.

8. О рабочих тетрадях. Данный модуль, как и вся программа, не подразумевает строгих требований к оформлению рабочей тетради. Но мы настоятельно рекомендуем подросткам вести записи на каждой встрече, а также фиксировать свои наблюдения и мысли между ними в течение недели. В конспектах занятий задания, требующие записей в тетради, отмечены специальным знаком. Кроме этого, периодически напоминайте учащимся о возможности в любой момент занятия сделать пометки, записать вопрос, набросать свои идеи и т. д. Письмо помогает осознать, упорядочить и структурировать свои мысли. Чтобы получить такой эффект, следует придерживаться следующих правил, которые вы можете обсудить с учащимися:

- не отвечать сразу вслух, а сначала подумать, записать ответ в тетради;
- не обсуждать сразу вслух, а сначала подумать, записать свои размышления в тетради, потом поделиться с другими.

Кроме того, ведение записей выручит в моменты, когда нет возможности выслушать каждого из-за временных ограничений и большого количества участников. Тем, кому важно предъявить миру своё мнение, можно предложить записать мысли на стикерах и прикрепить их на доске или специально выделенном листе.

В конспектах занятий встречаются следующие **условные обозначения**.



Приветствие. Это не формальная фраза педагога «Здравствуйте, садитесь!», а приглашение к разговору. Оно задаёт тон и эмоциональный фон всему занятию. Здесь проявляется ваш индивидуальный стиль общения с учащимися и с людьми в целом, поэтому в конспектах вы не найдёте конкретных слов и реплик, только это маленькое напоминание в начале каждого занятия о том, что оно начинается не со звонком, а с момента, когда вы являетесь ученикам.



Задания, рассчитанные на выполнение в малых группах. Для деления на группы педагог может использовать любой известный ему способ.



Задания для работы в парах.



Работа в тетради.



Задания, для которых требуется распечатать материалы из приложения.



В заданиях используется презентация или видеоматериалы.



Рекомендации о возможности интегрировать материал, тему или инструмент в образовательную деятельность.



Рефлексия. Является важной частью каждого занятия. Подростки должны научиться отвечать на такие вопросы, как: «Почему я это делаю? Почему я делаю это именно так?», «Зачем я это делаю? Ради чего? Каким я буду, если сделаю это?».

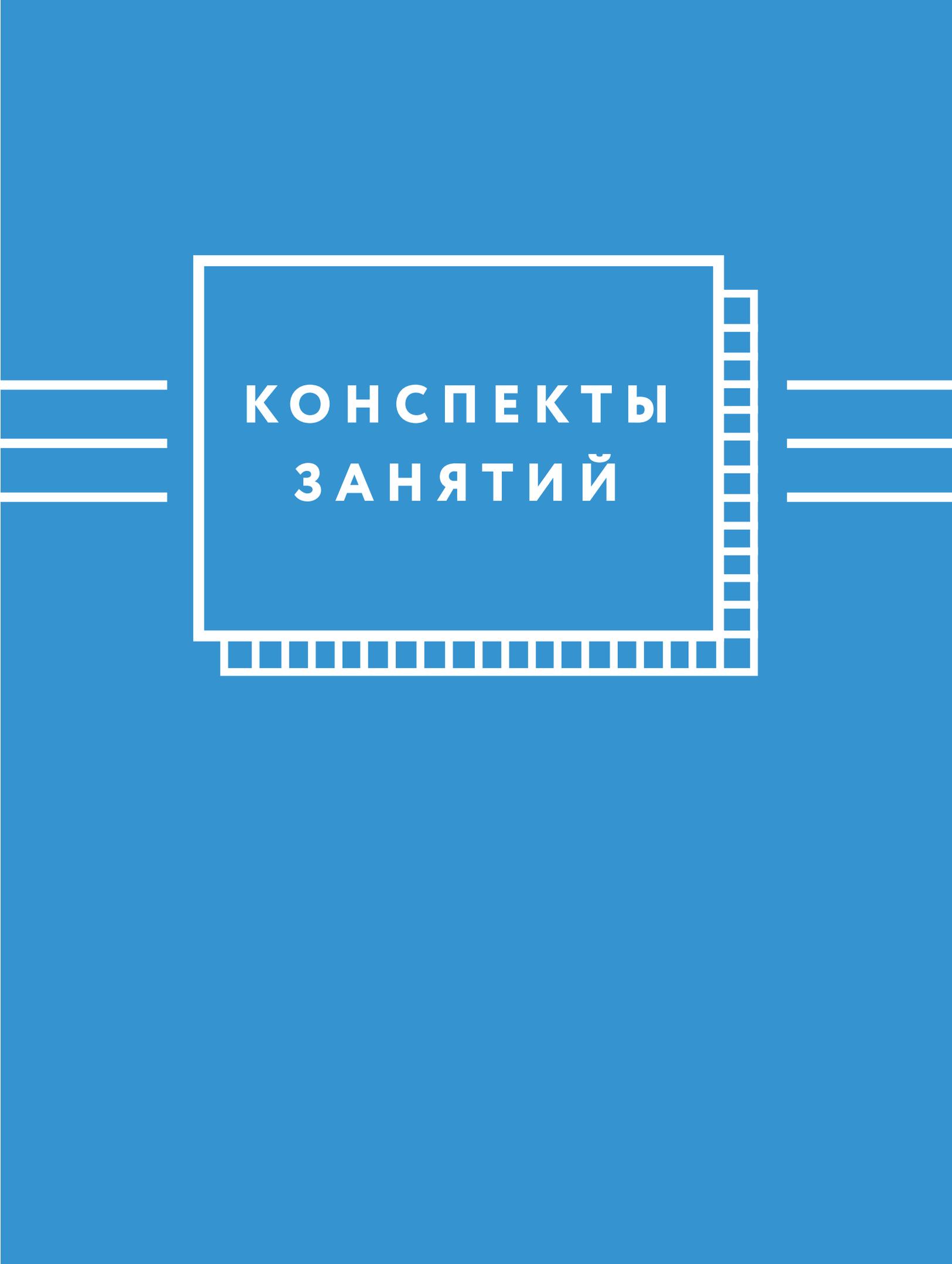


Задания для самостоятельного выполнения, которые педагог может предложить подросткам в конце занятия для выполнения за рамками встречи. Они не являются обязательными, тем не менее не стоит их игнорировать. В группе непременно будут участники, которые включатся в процесс самопознания и саморазвития. Для них такие упражнения станут хорошей практикой.

Важные заметки

Пояснения для педагога по содержанию задания или упражнения, рекомендации по их проведению, описание возможных вариантов развития темы.

Все необходимые материалы вы найдёте по ссылке <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6>.



**КОНСПЕКТЫ
ЗАНЯТИЙ**

Цель занятия

Способствовать развитию интереса к самопознанию и саморазвитию.

**Планируемые
результаты**

Подросток:

- получил общее представление о содержании курса;
- знает, что люди по-разному воспринимают информацию и могут владеть разными фактами;
- понимает, что его суждение может быть ошибочным или не единственно правильным.

Материалы

Презентация, мультфильм «Фигуры и формы».

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Вовлечь в диалог. Создать условия для формирования мотивации для активного познания
2	10 мин	Ты и я – мы все...	Способствовать сплочению коллектива
3	15 мин	О восприятии	Показать, как различаются люди на уровне восприятия информации. Провести аналогию в сфере общения
4	5 мин	Японский сад камней	Создать условия для понимания ограниченности восприятия и осознания необходимости прислушиваться к другому мнению
5	10 мин	Подведение итогов	Способствовать сплочению класса. Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний
6	5 мин	Как это будет?	Познакомить с особенностями курса

ХОД ЗАНЯТИЯ**1.****Постановка проблемы**

Педагог. Мы с вами продолжаем путешествие по океану школьной жизни. Первого сентября мы отчалили от порта начальных классов, впереди нас ожидает бурное море средней школы.

Давайте вспомним или определим цель нашего многолетнего плавания. (Пауза.)

В составе нашего экипажа произошли изменения... (Если в классе появились новые ученики,

можно снова назвать их, а также вспомнить имена новых педагогов-предметников.) Поприветствуем их!

А теперь представьте, что мы отправляемся таким составом в настоящее кругосветное путешествие. Что бы вы предприняли в первую очередь? (Пауза.)

Насколько для вас было бы важно то, какие отношения складываются между нами? (Пауза.) Как это

отразилось бы на самом путешествии и его результатах? (Пауза.) Стоило ли прилагать усилия, чтобы отношения в команде были позитивными и поддерживающими? (Пауза.) Для чего это необходимо? (Пауза.)

И хотя мы не плывём в кругосветное путешествие, у нас есть общие цели, мы достаточно много времени проводим вместе. Не кажется ли вам, что при таких обстоятельствах и нам тоже было бы полезно поддерживать доброжелательные отношения между собой? (Пауза.)

2.

Ты и я — мы все...

Педагог. Вспомните одно из своих любимых занятий. (Пауза.)

А теперь объединитесь в пару с тем, с кем вы совпадаете по интересам. (Пауза.)

Если не совпали ни с кем, то вы можете поискать общий интерес с тем, кто ещё без пары. (Пауза.)

Теперь уже вдвоём найдите пару единомышленников. (Пауза.)

Если таких нет, то вы можете поискать совместные интересы с любой парой и объединиться с ней. (Пауза.)

Игра идёт до тех пор, пока все не объединятся в одну группу или больше ни с кем не захотят объединяться.

По окончании педагог просит поделиться стратегиями объединения.

Вопросы для обсуждения

- Легко ли было находить общие интересы?
- Как вы чувствовали себя, когда находили единомышленников?

На наших еженедельных встречах мы будем учиться строить отношения друг с другом, управлять собой так, чтобы достигать намеченных целей и не нарушать чужих границ.

Предлагаю для начала посмотреть друг на друга свежим взглядом, так, как если бы мы только недавно познакомились, даже если вы уже знаете друг друга с первого класса. Ведь за эти годы столько воды утекло, вы все изменились, выросли, повзрослели.

- Почему вы решили больше не расширять группу? (Вопрос к группе, решившей остановиться.)
- Почему вам хотелось объединиться с большим количеством участников? (Вопрос к стремящимся объединиться.)

Педагог. Мы убедились в том, что кто-то имеет общие интересы, а кто-то их не имеет или пока не нашёл. Кто-то хочет их искать, а кто-то нет.

Чего же в нас больше: сходства или различий? (Пауза для ответа.)

Назовите, пожалуйста, чем мы отличаемся? (Пауза.)

А чем мы похожи? (Пауза.)

Что нас объединяет: сходство или различие? Почему вы так думаете? (Пауза.)

Все мы разные. Кого-то это вполне устраивает, а кого-то, возможно, нет. И этим мы тоже отличаемся.

Давайте займёмся исследованием этой темы.



3.

О восприятии

Педагог предъявляет несколько изображений на слайдах и предлагает посмотреть и ответить на вопросы: «Что вы здесь видите? Что слышите?» (Пауза после каждого изображения.)

Комментарии к слайдам

История с платьем послужила поводом для того, чтобы нейробиолог Паскаль Уоллиш (Нью-Йоркский университет) начал исследовать, почему люди по-разному видят цвет. Оказалось, что всё зависит от того, воспринимает ли смотрящий платье висящим в тени или при ярком освещении. Мозг сам оценивает освещённость, и цвет платья «меняется»: оно видится синим с чёрной кружевной бахромой или белым с золотым кружевом.

Ещё одна загадка: аудиоиллюзия «йенни или лорэл» (*слайд*). Кто что слышит? Что же на самом деле говорит диктор? Люди по-разному воспринимают высокие и низкие частоты звука. Те, кто более чувствителен к высоким частотам, слышат «йенни», а те, кто к низким, — «лорэл». Дети и подростки лучше воспринимают высокие частоты. Восприятие низких частот находится у мужчин и женщин на более-менее одинаковом уровне. С возрастом нижний и верхний пределы звукового восприятия смещаются. Если немного потренироваться, то вы сможете легко переключаться с одного регистра на другой и слышать то «йенни», то «лорэл».

Далее педагог предлагает посмотреть мультфильм «Фигуры и формы» (реж. Владимир Шомов, Болгария, 1984).

Педагог. Какие выводы из всего этого мы можем сделать? (Пауза.)

Педагог обобщает и при необходимости дополняет выводы.

- Мы по-разному воспринимаем форму, цвет, звук.
- Наше мнение может быть одновременно и правильным, и ошибочным в зависимости от контекста. Пытаясь объяснить любые явления, мы опираемся в первую очередь на свой опыт, часто ограниченный теми ситуациями, в которые мы когда-то попадали или о которых слышали. Иными словами, мы можем быть правы и неправы одновременно. Замечали ли вы нечто похожее в общении? Приведите, пожалуйста, примеры.

Педагог предлагает следующее изображение (слайд).

Педагог. И вот ещё один вопрос: где здесь «буба», а где — «кики»? Обоснуйте свой ответ.

Комментарии к слайду

Эффектом «буба — кики» названа связь звучания названия объекта и его формы, которую произвольно устанавливает мозг человека. Его открыл психолог Вольфганг Кёлер в 1929 году, проведя эксперимент со словами «балуба» и «такете», а в 2001 году неврологи Вилейанур Рамачандран и Эдвард Хаббард провели опрос со словами «буба» и «кики», в результате которого подавляющее большинство респондентов назвали бубой фигуру, линии которой округлые, и кикой — остроугольную. Это пример *синестезии*, когда человеческий разум связывает звук с формой.

Вывод: есть в человеческом восприятии и общие закономерности, и тогда даже по неочевидным фактам наши мнения могут совпадать.

Замечали ли вы нечто похожее в общении? Приведите, пожалуйста, примеры.



4.

Японский сад камней

Педагог. В общении мы тоже часто делаем выводы о человеке, опираясь на ограниченные сведения о нём, объясняя его поступки через призму личного опыта. И это становится причиной конфликтов и непонимания. Как мы можем избежать подобных вещей? (Пауза.)

В XIV веке в Японии начали создавать необычные сады, где главными были не растения, а... камни.

Сэкитай — «каменный сад» — так звучит название по-японски. Это очень красивые, а главное, глубокие по своему смыслу сооружения. Одним из самых известных садов камней является сад пятнадцати камней храма Рёандзи («Храм спокойствия дракона») (слайд).

«Сад камней», "Философский сад", "Сад Рёандзи"... Десятки имён у главной достопримечательности японского города Киото и, вероятно, самой большой его ценности и десятки толкований сути, какую вложил столетия назад мудрый монах Соами в пятнадцать чёрных необработанных и разных по величине камней, разбросанных по белому песку.

Я сказал "пятнадцать камней", потому что столько указано в путеводителе. На самом деле замечаешь лишь четырнадцать. Пятнадцатого камня перед глазами нет. Его загораживают соседние. Делаешь шаг по деревянной галерее... — и снова четырнадцать камней. Пятнадцатый — тот, что до сих пор прятался,

теперь оказался в их числе, а исчез другой камень. Ещё шаг по галерее, и гениально спланированный хаос предстаёт опять в иной композиции, состоящей из всё тех же пятнадцати камней, из которых один — невидим» — так описал его журналист-международник, японист Владимир Цветов. Далее он продолжает: «Это была наглядная модель познания, метафора науки. Обязательно остаётся что-то неизвестное, несосчитанное, неучтённое. Мы уверены, что мы видим то, что есть, до конца, и в голову не придёт, что есть что-то ещё, чего мы не видим, — итог размышлений в саду человека, кому достало воли и подлинного интереса к мудрой красоте...»

Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, можно ли эту метафору перенести на человека? Прокомментируйте свой ответ.
- Что может помочь нам реже делать импульсивные выводы по первому впечатлению и лучше понимать друг друга?

Педагог подводит итог, что умение смотреть на ситуацию с разных точек зрения, в том числе со стороны, слушать и слышать собеседника, быть внимательными и всегда помнить о том, что мы можем ошибаться, помогает нам в общении и способствует со-

гласию. Поэтому в разговоре важно спрашивать, уточнять и не додумывать.

Важные заметки

- Вы можете предложить подросткам поискать другие интересные иллюзии и их объяснения и поделиться этой информацией с остальными. Кстати, совсем необязательно ждать для этого следующего занятия. Поощряйте внеурочное общение и обмен полезной информацией.

- В процессе обсуждения не торопитесь с ответами и собственным мнением, подождите несколько секунд, дайте учащимся возможность задуматься. Здесь предложен один из вариантов хода рассуждения. Обсуждение может быть иным в зависимости от того, что скажут подростки. Однако следует держать в фокусе мысль о наличии разных правильных мнений и важности умения быть внимательными друг к другу.

 Можно организовать тематические встречи или специальный стенд с интересными фактами и назвать его, например, «Вот это да!» или «15-й камень». Возможно, кто-то из учащихся захочет взять

на себя ответственность за содержательное наполнение стенда. Это должно быть добровольно! Факты могут касаться не только содержания данного модуля, но и отражать любые сферы жизни и области знаний. Это позволит расширить представления подростков о мире, явлениях, самих себе. А может быть, это станет поводом для рождения кружка по интересам или клуба любознательных.

Любителям головоломок можно предложить сложить свой сэкитэй из любого количества камней (хотя японцы настаивают на нечётном количестве), чтобы из любой позиции видимыми оказывались не все, а ровно на один меньше, чем всего камней в саду.

5. Подведение итогов

Педагог. Мне кажется, каждому из нас хотелось бы, чтобы отношение к нему было уважительным и бережным, чтобы окружающие ценили его индивидуальность и принимали таким как есть. Это так? Поднимите руки те, для кого это важно. Тех, кто готов сделать шаг в этом направлении, я попрошу взять за руки двоих, но не соседей. Задача — собраться в круг, не разжимая рук.

Важные заметки

Может случиться так, что круг не соберётся, а получится несколько цепочек из двух и более человек. Возможно, кто-то вообще не захочет ни с кем братья за руки. Не нужно настаивать. Следует обратить внимание ребят на получившийся результат как факт, никак его не оценивая: «Пока так, возможно, что-то изменится, если вы этого захотите, а может быть и нет».

Зафиксируйте полученный результат. Предложив это же упражнение учащимся в конце курса, вы сможете оценить динамику развития отношений в классе.

Педагог. Подведём некоторые итоги.

Вопросы для обсуждения

- Для чего может быть полезным видеть разные точки зрения?
- Почему человек может иметь другую точку зрения?
- Как вы поступите, если услышите другое мнение?

 **Педагог.** Давайте посвятим всю следующую неделю наблюдению за тем, как мы относимся к другому — отличному от нашего — мнению. Может быть, у нас получится не вступать в спор сразу, доказывая свою точку зрения, а лучше понять другого человека, узнать что-то новое о нём и договориться. Об этом мы поговорим на следующей встрече.

6. Как это будет?

Педагог. О следующих встречах.

«Судовой журнал»

Хорошо, если вы заведёте блокноты или тетради — что-то вроде личных дневников, куда начнёте записывать свои мысли и идеи по поводу обсуждаемых тем, делать зарисовки. Это будет ваш личный «судовой журнал». Кроме того, для выполнения некоторых заданий вам будут необходимы бумага и ручка. Конечно, это можно делать и на отдельных листочках, но интереснее собрать всё в одном месте, тогда вы всегда сможете вернуться к своим записям и найти что-то полезное и интересное. Вести записи вы можете так, как нравится: писать, рисо-

вать, строить схемы. Можно использовать любые ручки, карандаши, фломастеры, наклейки — это ваш дневник.

И первой записью в «судовом журнале» будут ответы на следующие вопросы (*слайд*):

- Как ты думаешь, насколько хорошо ты себя знаешь? Оцени по 10-балльной шкале.
- Как ты к себе относишься?
- Как ты чувствуешь себя в школе? Какие эмоции ты испытываешь чаще всего, общаясь с одноклассниками?
- Влияет ли твоё эмоциональное состояние в школе на твою успешность?

- Что тебе хотелось бы изменить в классе, в школе?

Выделите какое-то время для ответов на эти вопросы, постарайтесь отвечать достаточно подробно и, конечно, честно. Своими размышлениями вы можете поделиться, а можете оставить их при себе. В конце курса посмотрим, изменилось ли ваше состояние и мнение о себе и школе.

Важные заметки

Вопросы для самооценки можно заранее распечатать и раздать каждому участнику, чтобы подростки ответили на них дома. Можно распространить их через чат или другим способом, который вы обычно используете в классе для передачи информации друг другу.

Ящик для вопросов

Любое открытие начинается с вопроса. Во время наших занятий и после их окончания у вас, скорее всего, появятся вопросы, которые захочется обсудить, но рамки урока, к сожалению, не всегда позволяют нам это сделать. Поэтому на ваших столах будут листочки для вопросов, комментариев, мыслей. Делайте записи и опускайте их в ящик для вопросов, чтобы обсудить позднее.

Важные заметки

Ящик для вопросов может стать постоянным атрибутом и средством коммуникации. Вы можете задавать темы сами, однако лучше, если это будет инициатива

самых ребят. С вопросами из ящика можно работать по-разному. Первый вариант: педагог (чаще с психологом) может сам готовить ответы (скорее всего, это не будут правильные ответы, но личное мнение педагога, что точно важно подчеркнуть) и в назначенное время озвучивать их или организовывать обсуждение на уроке (анонимно и только в том случае, если автор вопроса желает или согласен на общее обсуждение). Второй вариант: педагог отвечает на вопросы письменно и вывешивает их на Открытую стену с согласия авторов вопросов, привлекая таким образом к обсуждению всех желающих. Варианты использования ящика обязательно обсудите с ребятами. Важно! У подростков должна быть возможность лично обсудить какой-то вопрос без привлечения третьих лиц. Вы можете договориться о том, чтобы делать специальную пометку в записках. Ещё один вариант: посвящать обсуждению вопросов отдельные занятия. Заранее договориться с учащимися, что, например, каждое пятое занятие будет организовано по их вопросам, таким образом можно поддержать их исследовательскую позицию и мотивацию к самопознанию. Организовать эту встречу тоже можно по-разному: пригласить психолога и глубже погрузиться в некоторые вопросы психологии или предоставить возможность самим подросткам поразмышлять и поискать ответы, разделив участников на группы и предложив по одному-два вопроса на обсуждение, и т. п.

Педагог благодарит всех за участие и прощается до следующей встречи.

Цель занятия

Способствовать формированию ответственности за психологический климат в классе и взаимоотношения с одноклассниками и педагогами.

Планируемые результаты

Подросток:

- осознаёт свои чувства и эмоции, связанные со школой;
- понимает, как его настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с одноклассниками и учителями;
- участвует в обсуждении и принятии классного Соглашения о взаимоотношениях.

Материалы

Листы бумаги формата А4, ватман, несколько листов бумаги формата А3, цветные маркеры, фломастеры, музыкальная композиция с чётким ритмом, презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Создать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии полученного опыта и наблюдений
2	3 мин	Объединяющий ритм	Через метафору ритма в музыке показать роль договорённостей и правил в жизни общества
3	35 мин	Составление Соглашения о взаимоотношениях	Сформулировать первые договорённости о взаимоотношениях в классе
4	5 мин	Подведение итогов	Закрепить намерение следовать договорённостям

ХОД ЗАНЯТИЯ**1.****Постановка проблемы**

Педагог приветствует участников, напоминает содержание прошлой встречи и то, над чем они договорились в течение недели поработать.

Педагог. *Мы договорились понаблюдать за своим отношением к чужому мнению и своей реакцией на другое мнение. Что вы заметили? Поделитесь, пожалуйста!*

Важные заметки

Возвращение к содержанию прошлого занятия и рефлексия опыта должны стать обязательной частью каждой встречи. Скорее всего, в течение первых нескольких занятий вы столкнётесь с тем, что подростки забыли, не сделали, не поговорили, не наблюдали, не фиксировали... Это нормально, ведь прежде у них

не было подобных заданий, тем более необязательных к выполнению и не на оценку. Терпеливо и добродушно напоминайте им об этом, замечайте ситуации, связанные с заданием, предлагайте их для обсуждения на последующих встречах, делитесь собственным опытом и личными наблюдениями. Умение

анализировать, рефлексировать свой опыт является неотъемлемой частью личностного потенциала, это пробуждает интерес к себе, собственной жизни, мотивирует к самопознанию и саморазвитию. Обязательно благодарите подростков за их готовность рассуждать, делиться мнением, мужество быть открытым.

2.

Объединяющий ритм

Педагог. Сейчас я включу музыку, а вас попрошу присоединиться к ней, хлопая в ладоши (если участники сидят в кругу) или отстукивая ручкой по парте ритмический рисунок (если они сидят за партами). Возможно, вы найдёте ещё какой-то способ извлечения звука.

Важные заметки

Вы можете выбрать любой музыкальный фрагмент, где есть чёткий ритм. Если участники достаточно быстро синхронизируются, то попробуйте нарушить ритм: начните хлопать невпопад, а потом остановитесь и дайте им возможность снова поймать ритм. Если же подросткам будет сложно, помогите им, начав хлопать в такт чуть громче, чтобы задать ориентир классу. Это упражнение вы можете включать и на других занятиях для мобилизации, объединения, переключения учащихся, а заодно и для развития их чувства ритма, что немало важно для навыка саморегуляции. Если вы владеете навыками телесной перкуссии, можете обучить детей нескольким ритмическим рисункам и импровизировать с ними даже без музыкального сопровождения.

Вопросы для обсуждения

- Удалось ли вам почувствовать себя частью звучащей музыкальной композиции? Что вы делали для этого?
- Что вы чувствовали, когда попадали в ритм?
- Как вы чувствовали себя, когда уже уверенно сопровождали мелодию?
- Замечали ли вы моменты, когда кто-то нарушал общий ритм? Какие эмоции у вас возникали в тот момент? Как это влияло на ваши действия?
- Что общего между тем, что сейчас происходило, и визитом в неизвестную страну с незнакомой культурой или просто на то, как если бы вы попали в новый коллектив?

Важные заметки

Данный комментарий касается рубрики «Вопросы для обсуждения» в целом. Нет никакой необходимости предлагать участникам все вопросы. Ответы на некоторые могут прозвучать в процессе ответа на другой вопрос, некоторые могут быть неактуальными или неинтересными для данной группы подростков, а некоторые, возможно, покажутся непонятными педагогу. Имеет смысл продолжать обсуждение, если учащиеся в него вовлечены и не теряется групповая динамика.

Педагог. Прежде чем начать издавать звуки, мы прислушиваемся к мелодии, пытаемся поймать ритм и только потом осторожно начинаем «звучать». Попад в чужую страну или в новый коллектив, компанию, группу, мы сначала присматриваемся, прислушиваемся, знакомимся с традициями, правилами поведения, законами. Только освоившись в чужой стране, мы чувствуем себя свободно. Традиции и правила — это музыка человеческого сообщества, неважно, большое оно или маленькое. И как любая музыка, одни порядки нам близки, и мы готовы пританцовывать, следуя мелодии и ритму, а другим мы категорически не хотим подчиняться и тогда «звучим» вопреки, иногда даже пытаемся перекричать, перепеть, перестучать. Бывает с вами такое?

Здесь можно предложить вспомнить пословицы и поговорки по теме. Например, о стратегиях поведения: «В чужом месте что в лесу», «В чужой монастырь со своим уставом не ходят», «В чужой прудок не закинешь неводок», «В чужом хлеву овец не считают». Об отношении к чужому: «Свои сухари лучше чужих пирогов» и «В чужой лодке всегда больше рыбки», «В чужом доме не будь приметлив, а в своём будь приветлив».



3.

Составление Соглашения о взаимоотношениях

Педагог. Сегодня мы с вами начнём создавать свою «музыку». Чтобы под эту «музыку» хотелось двигаться всем нам и чтобы получать удовольствие в этом танце. Это будет Соглашение о взаимоотношениях

с договорённостями о том, что мы будем делать, чтобы чувствовать себя в школе хорошо. Поскольку мы с вами не профессиональные музыканты, возможно, у нас не получится сразу создать прекрасное произ-

ведение, т. е. некоторые пункты могут получиться далёкими от идеала, но мы начнём, будем пробовать, исправлять, уточнять. Обсуждение позволит нам увидеть скрытый «15-й камень» в нашем классном «саду».

Документ не просто так называется Соглашением.

Педагог предлагает подросткам порассуждать о том, что такое согласие и с чем оно связано. Согласие связано с возможностью выбирать, готовностью брать на себя ответственность за своё решение, умением слушать другого, чувствовать себя и договариваться.

Работу над разработкой Соглашения можно построить по-разному.

Вариант 1. Педагог задаёт вопросы и сразу же на доске фиксирует ответы подростков.

- *Как обычно вы чувствуете себя в школе?*
- *От чего в большей степени зависит ваше настроение? (От того, как складывается общение с одноклассниками, от уроков в расписании на сегодняшний день, от готовности к урокам, от погоды и т. д.)*
- *Оцените по шкале от 1 до 10, насколько вы сами управляете своим настроением. Или ваше настроение — это всегда результат обстоятельств и происходящих событий?*
- *Как ваше настроение влияет на общение и успеваемость?*
- *Как вы сами влияете на отношения в классе, в школе?*

Вариант 2. Возможен также вариант предварительного обсуждения в парах следующих вопросов:

- *Когда вы в последний раз чувствовали себя счастливыми в школе? Почему вы чувствовали себя счастливыми? Как вы выражали своё счастье?*
- *Когда вы в последний раз терпели неудачу в школе? Как это повлияло на вас?*
- *Вы злитесь в школе? Что вы делаете, когда злитесь?*
- *Что вас больше всего разочаровывает в школе? Как вы справляетесь с этими разочарованиями?*

Затем педагог объединяет участников в группы по шесть человек для обсуждения и формулирования ответов на вопросы (слайд):

- *Как вы хотите чувствовать себя в школе?*
- *Как это повлияет на ваше общение и успеваемость?*

Группы делятся своими ответами.

Педагог. А теперь подумайте и запишите, о чём вам хотелось бы договориться в классе, чтобы чув-

ствовать себя так, как вы хотите, чтобы это помогало вам в общении и учёбе. Что поможет нам всем чувствовать себя комфортно, в безопасности? Как создать атмосферу доверия и дружелюбия? Какие слова и действия допустимы, а какие нет? Какое правило поможет нам слышать друг друга? Что можно сделать, чтобы всем было интересно? Через 10 минут мы вместе обсудим ваши предложения.

По истечении времени обсуждения предложенных вопросов каждая группа по очереди озвучивает свои варианты ответов и фиксирует их на доске. После обсуждения формулируется несколько положений, с которыми будут согласны все.

Следующий шаг — это оформление Соглашения на листе бумаги большого формата, чтобы оно всегда было на виду и в любое время к нему можно было обратиться. Как только Соглашение будет оформлено, в знак согласия его подписывают все — как учащиеся, так и педагог.

Важные заметки

В этом обсуждении можно затронуть вопрос: «Если кто-то откажется участвовать в каком-то упражнении, что мы будем делать?» Следует удержать подростков от поиска способа группового давления на того, кто не хочет участвовать в упражнении. Ценно будет зафиксировать возможность добровольного участия в предложенных активностях и влияние свободного выбора на создание безопасной и комфортной атмосферы. При этом возможность отказа от активного участия не предполагает полного выключения из происходящего на занятии: «Я не играю и не отвечаю вслух, но я смотрю, слушаю, думаю и в любой момент могу включиться, если игра не имеет ограничений».

Если вы впервые работаете над Соглашением, то лучше выделить для этого целый урок, а возможно и не один, чтобы осмыслить каждое предложение и отнестись к задаче серьёзно. Вы можете сначала предложить всем учащимся подумать над этим и понаблюдать за собой в течение недели, а на следующей встрече обсудить, сформулировать и оформить Соглашение. Чтобы все участвовали в создании Соглашения, вы можете каждой группе раздать по листу бумаги и по одному принципу общения, маркеры. Пусть на листе будет не только фраза — принцип общения, но и какой-нибудь несложный рисунок, иллюстрирующий написанное. В качестве примера можно вспомнить дорожные знаки, пиктограммы, различные условные обозначения.

4. Подведение итогов



По окончании педагог подводит итог встречи и предлагает участникам в течение следующей недели придерживаться выработанных договорённостей и помогать в этом друг другу.

Цель занятия

Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в классе.

**Планируемые
результаты***Подросток:*

- различает понятия дружбы и сотрудничества;
- проявляет готовность к сотрудничеству с одноклассниками.

Материалы

Мультфильм «Длинные ложки».

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Создать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии полученного опыта и наблюдений
2	20 мин	Разные люди – разные разговоры	Создать условия для анализа подростками своего стиля общения с разными людьми и определения комфортного для себя
3	10 мин	Дружба или сотрудничество	Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в классе
4	10 мин	О сотрудничестве	Раскрыть понятие «сотрудничество»
5	5 мин	Подведение итогов	Способствовать развитию навыка рефлексии
6	1 мин	Паровоз	Способствовать снятию напряжения и переключению внимания

ХОД ЗАНЯТИЯ**1.****Постановка проблемы**

Педагог приветствует участников, напоминает содержание прошлой встречи и то, *над чем они договорились в течение недели поработать, интересуется, не открылся ли кому-нибудь «15-й ка-*

мень» («Оказывается, в нашем классе...»), с какими трудностями они столкнулись в реализации Соглашения, как помогали друг другу следовать ему.

Важные заметки

Возможно, возникнет необходимость отдельно обсудить, как реагировать, когда Соглашение нарушается. С какой фразой можно безопасно, без претензий и упрёков обратиться к тому, кто по какой-то

причине (а мы предполагаем, что никто никогда не действует со злым умыслом) совершает поступок вопреки договорённостям. Это может быть не фраза, а какой-то условный знак, жест, который бы напоминал о договорённости.



2.

Разные люди — разные разговоры

Педагог предлагает подросткам в парах поприветствовать друг друга:

- как обычно;
- как если бы они были соседями по лестничной площадке;
- как если бы они были закадычными друзьями;
- как если бы один из них — директор школы;
- как если бы один из них — любимый учитель;
- как если бы один из них — нелюбимый учитель;
- как если бы один из них ученик, который две недели не сдаёт домашнее задание, а другой — учитель по этому предмету;
- как если бы один из них — продавец в магазине, который вы посещаете каждый день;
- как если бы один из них звезда, о встрече с которой мечтают сверстники;
- как обычно приветствуют педагога в начале урока;
- как если бы один из них — одноклассник, который вчера не дал вам списать;
- как если бы один из них — другой одноклассник, который вчера у вас списал.

Вопросы для обсуждения

- *От чего зависит форма приветствия?*

Далее педагог предлагает поработать в четвёрках: разыграть пару разных сценариев, чтобы продемонстрировать, как может складываться разговор подростка с одноклассниками, старшеклассниками, младшими школьниками, учителями, родителями. После непродолжительной подготовки желающие

показывают свою сценку всей группе, остальные угадывают, между кем и кем мог бы случиться этот диалог, и называют признаки, по которым они это поняли.

Тем, кто не хочет участвовать в театрализации, можно предложить нарисовать несколько картинок, которые демонстрировали бы разницу в общении в разных сценариях. Это могут быть схематичные рисунки, отражающие суть общения, например, за счёт размера и расположения фигур относительно друг друга. Затем важно поделиться своими рисунками и обсудить их.

Также можно заранее подготовить несколько иллюстраций и предложить выбрать самую подходящую, на которой изображены разные типы общения.

Вопросы для обсуждения

- *Что влияет на отношение к человеку?*
- *Какой стиль общения для вас неприемлем? Почему? Какие эмоции вы испытываете в этом случае?*
- *Как бы вам хотелось общаться со своими одноклассниками? Какие эмоции вы хотели бы испытывать в общении с ними?*
- *С какими категориями людей вам сложнее всего общаться? Почему?*
- *Почему важно понимать, к какой аудитории вы обращаетесь?*

По окончании обсуждения педагог обобщает ответы и формулирует выводы.

3.

Дружба или сотрудничество

Педагог ещё раз просит ребят поприветствовать друг друга, уже по-дружески.

Вопросы для обсуждения

- *Какие чувства сопровождают такое приветствие?*
- *Кого можно назвать другом, подругой? Могут ли в классе все быть друзьями?*

Педагог. Конечно, все не могут быть друзьями. Значит ли это, что мы не можем относиться друг к другу уважительно и с заботой? (Пауза для ответов.) Вовсе нет. Нас объединяют общие задачи, общая деятельность, общая территория, в конце концов. Составляя Соглашение, мы увидели, что у нас есть общее желание чувствовать себя в классе комфортно (лучше, если педагог зачитает соответствующие дого-

ворённости), и мы договорились прилагать совместные усилия для достижения этой цели.



4.

О сотрудничестве

Вариант 1. Педагог предлагает подросткам объединиться в группы и создать «живую» скульптуру под названием «Сотрудничество». Один из участников группы должен представить скульптуру аудитории, объяснив каждую деталь.

Вариант 2. Педагог предлагает посмотреть и обсудить мультфильм-притчу «Длинные ложки».

Вопросы для обсуждения

- Что такое сотрудничество?

Вопросы для обсуждения

- Чем сотрудничество отличается от дружбы?
- Можно ли назвать желательные отношения в классе сотрудничеством?

- Посмотрите на состав этого слова. Как оно помогает раскрыть его смысл?
- Как вы думаете, что подтолкнуло людей к идее сотрудничества?
- Что они получили в результате?
- Что человечество потеряет, если откажется от сотрудничества?
- Когда лично вы чувствуете необходимость в сотрудничестве?
- Что вы делаете, когда возникает необходимость в сотрудничестве?

5.

Подведение итогов



Педагог. Сотрудничество означает, что люди сообща работают над достижением результата. Сотрудничество — это когда вы вместе отвечаете за школьный проект или всей семьёй делаете уборку в доме.

Вопросы для обсуждения

- Какие действия характеризуют сотрудничество?

- Какие принципы в нашем Соглашении отражают идеи сотрудничества?
- Что мы можем сделать, чтобы атмосфера сотрудничества в нашем классе закрепилась?

 На каком из перечисленных действий мы могли бы сфокусироваться на этой неделе? Давайте попробуем это сделать и посмотрим, как это окажет влияние на наше настроение, успехи, атмосферу в классе.

6.

Паровоз

Участники вместе с педагогом встают в общий круг и передают друг другу по порядку по два хлопка в ладоши, имитируя звук движущегося поезда. Начинает педагог. Задача участников — постепенно уменьшать интервалы между хлопками, как если бы поезд разго-

нялся, а затем по команде педагога, наоборот, увеличивать интервалы, как будто поезд замедляет ход.

Педагог благодарит участников и прощается до следующей встречи.

ЧТО ЗНАЧИТ СОТРУДНИЧАТЬ И КАК МОЖНО ПОДДЕРЖАТЬ

Цель занятия

Способствовать созданию атмосферы доверия и сотрудничества в классе.

**Планируемые
результаты**

Подросток:

- получил игровой опыт сотрудничества и возможность его проанализировать;
- знает, какие качества нужны для эффективного сотрудничества;
- адекватно оценивает свою способность к сотрудничеству.

Материалы

Заготовка для Доски сотрудничества, стикеры двух цветов.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	10 мин	Постановка проблемы	Создать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии опыта сотрудничества
2	20 мин	Карандаши	Создать условия для проживания ситуации сотрудничества, проанализировать полученный игровой опыт
3	15 мин	О поддержке	Инициировать разговор о поддержке как важном умении во взаимоотношениях. Выявить вместе с подростками качества человека, которые мешают ему сотрудничать, и те, которые помогают
4	20 мин	«Со мной можно сотрудничать, потому что я...»	Создать условия для осознания подростками своих личных качеств, необходимых для сотрудничества
5	15 мин	Доска сотрудничества	Создать условия для обмена опытом, знаниями, умениями. Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в коллективе
	10 мин	Подведение итогов	Создать условия для подведения итогов встречи

Это занятие будет более эффективным, если вы проведёте его в просторном помещении, где участники смогут свободно передвигаться без риска удариться или споткнуться.

ХОД ЗАНЯТИЯ**1.****Постановка проблемы**

Педагог приветствует участников, напоминает содержание прошлой встречи и то, *над чем они договорились в течение недели поработать. Интересуется,*

с какими трудностями они столкнулись в реализации идей сотрудничества. Предлагает обсудить, как можно разрешить возникшие проблемы, если они были.

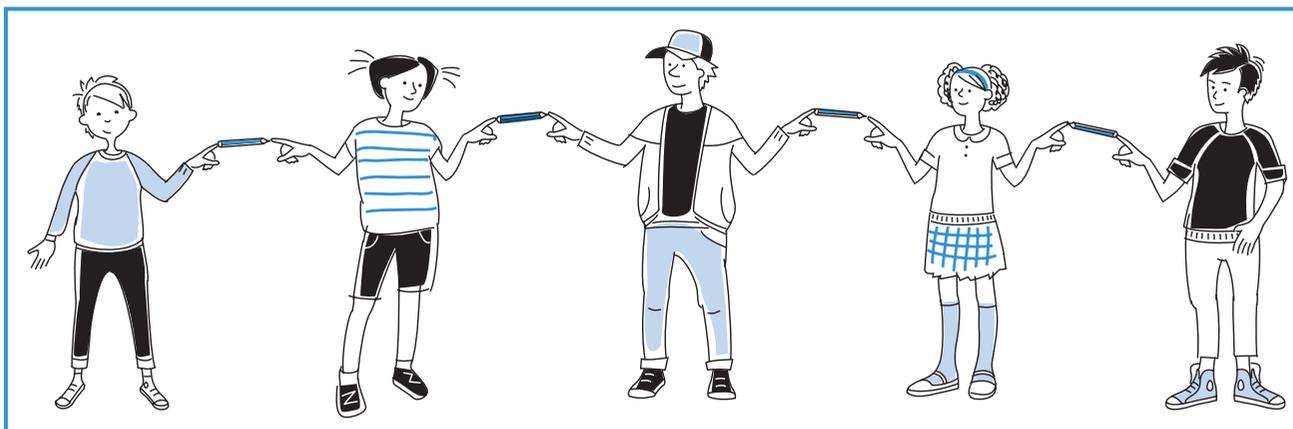
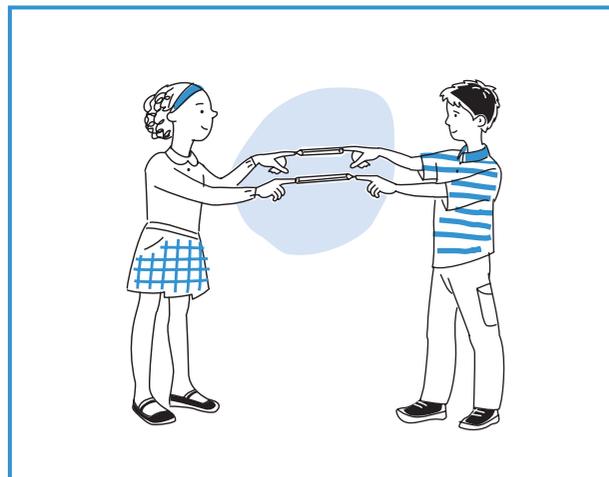
2.

Карандаши

Это упражнение иллюстрирует идею сотрудничества. Невозможно выполнить задание без согласованных действий и понимания чувств другого человека. Упражнение проводится в два этапа.

Первый этап организуется в парах. Участники стоят друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать подушечками указательных пальцев два карандаша. По команде педагога пары поднимают и опускают карандаши.

Второй этап проводится в общем круге. Участники встают на расстоянии 50–60 см друг от друга и так же держат со своими соседями карандаши. По команде ведущего они опускают и поднимают руки, отводят их назад или вытягивают вперёд. Затем участники приседают и поднимаются, наклоняются вперёд, назад и снова встают прямо.



Вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствуете прямо сейчас?
- Какие эмоции вы испытывали во время выполнения задания?
- Что мешало вам в достижении результата: какие эмоции, мысли?
- Что вам помогло: какие эмоции, мысли?

- Что общего между сотрудничеством и этим упражнением?

Педагог приглашает участников порассуждать о том, какими личными качествами обладает человек, который готов и умеет по-настоящему сотрудничать. Затем он обобщает сказанное.



3.

О поддержке

Педагог. Одним из важных умений в сотрудничестве является умение поддержать. Что значит для вас поддержка? (Пауза.)

Если нам оказывают поддержку, то говорят, что всё будет хорошо, что всё получится и скоро нам снова станет лучше. Поддержка может понадобиться, когда нам грустно или закончилось какое-то приятное событие и мы в связи с этим переживаем фру-

страцию — чувство, когда наши потребности не удовлетворены, ожидания не оправдываются.

Вспомните свои разочарования и напишите об этом. (Пауза.)

Какие слова поддержки вам помогли бы в той ситуации почувствовать себя лучше? (Пауза.)

Подумайте, что бы вы сказали другу, который испытывает разочарование. (Пауза.)

Важные заметки

Можно предложить записать фразы поддержки на отдельных листочках (кто-то захочет их подписать,

кто-то останется анонимным автором) и прикрепить их рядом с Соглашением.

4. «Со мной можно сотрудничать, потому что я...»

Педагог. Какими качествами, на ваш взгляд, обладает человек, к которому можно обратиться за поддержкой и сотрудничеством? (Пауза.)

По завершении этого упражнения можно дать дополнительное задание: в группах по 4 человека составить портрет человека, которому не нужна поддержка, и он делает всё, чтобы его просто оставили в покое. Можно сделать графический портрет такого человека или придумать короткий рассказ в любом жанре.

Затем педагог предлагает подросткам продолжить фразу: «Со мной можно сотрудничать, потому что я...»

Важные заметки

Если кто-то отказывается продолжить фразу, настаивать не следует. Можно также предложить подумать над вопросом: «Чему мне стоит научиться, чтобы со мной хотелось быть в команде?»

5. Доска сотрудничества

Педагог раздаёт участникам стикеры двух цветов: на одних он просит написать то, чем каждый готов поделиться (знания, умения, время, мысли, что-то материальное и т. д.), на других — то, в чём человек нуждается для реализации своей идеи или достижения цели (знания, умения, советы и т. д.). Все стикеры наклеиваются на заранее оформленную Доску сотрудничества. Ребята познакомятся с запросами и предложениями,

и, возможно, кто-то найдёт себе партнёра. В процессе знакомства могут возникнуть новые идеи и мысли для сотрудничества. Это приветствуется.

Вопросы для обсуждения

- Удалось ли вам найти то, что вам нужно, и поделиться чем-то, чем вы готовы делиться?
- Как вы себя чувствуете при этом?

6. Подведение итогов

 Педагог обзорно напоминает содержание встречи, предлагает поделиться тем, что особенно ценно было узнать, или почувствовать, или сделать на сегодняшнем занятии.

 Затем подростки формулируют задачу на предстоящую неделю. Она может касаться поддержки и сотрудничества в каком-то конкретном проекте, деле.

Цель занятия

Способствовать развитию коммуникативных навыков.

Планируемые результаты

Подросток:

- умеет анализировать ситуации с точки зрения эффективности коммуникации;
- распознаёт неконструктивные стратегии в общении;
- понимает разницу между фактом и суждением.

Материалы

Распечатанное приложение для каждого участника.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	15 мин	Постановка проблемы	Создать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии опыта сотрудничества. Сформулировать проблему
2	20 мин	Мысли вслух	Предоставить возможность подросткам проанализировать сказочную ситуацию и осознать важность для успешной коммуникации понимания отличия факта от суждения и озвучивания своих желаний
3	20 мин	«Подвиги» незадачливого рыцаря	Создать условия для развития навыка различать факты и суждения, а также видеть последствия разных суждений и интерпретаций события
4	10 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует участников, напоминает содержание прошлых встреч и то, *над чем они договорились поработать в течение прошедшей недели. Интересуется, с какими трудностями они столкнулись, что поняли для себя и про себя. Легко ли было оказывать и принимать поддержку? Насколько плодотворным, эффективным было сотрудничество, о котором договорились в прошлый раз? Чего не хватало и чему бы хотелось ещё научиться?*

Важные заметки

Нет необходимости задавать все предложенные вопросы, ориентируйтесь на состояние группы.



Не оставляйте без ответа и реакции ни одного ответа подростков! Если они затрагивают тему сегодняшней встречи — скажите об этом. Если не планируете обсуждать какие-то темы — пообещайте уде-

лить этому время в следующий раз и обязательно сделайте это, а чтобы не забыть и показать, что вам интересен и важен этот разговор, зафиксируйте вопросы на отдельном листе и разместите на видном месте. Это повысит уровень доверия к вам и тому, что вы делаете, будет способствовать заинтересованности в уроках самопознания.

Педагог. Неотъемлемой частью любого сотрудничества является общение, а от качества общения зависит успех проекта, не так ли?

Скажите, пожалуйста, как вы общались с одноклассниками, если бы вдруг специально захотели

провалить совместный проект? (Пауза для ответов.)

А бывало ли с вами такое, что вам очень хотелось дружить или заниматься чем-то вместе, но не получалось? В чём была причина, как вы думаете? (Пауза для ответов.)

Самая распространённая причина конфликтов звучит так: «Вы меня не понимаете!» Нас не понимают то родители, то учителя, то друзья... «Что же здесь непонятного?!» — восклицаем мы. Как же нужно разговаривать, чтобы быть понятным, и как слушать, чтобы понимать?



2.

Мысли вслух

Педагог зачитывает притчу, затем предлагает подросткам ответить на вопросы.

Притча о драконе и рыцаре

Шёл рыцарь по пустыне. Долгим был его путь. По пути он потерял коня, шлем и доспехи. Остался только меч. Рыцарь был голоден, и его мучила жажда. Вдруг вдалеке он увидел озеро. Собрал он все оставшиеся силы и пошёл к воде.

Но у самого озера сидел трёхглавый дракон. Рыцарь выхватил меч и из последних сил начал сражаться с чудовищем. Сутки бился, вторые бился. Две

голова дракона отрубил. На третьи сутки дракон упал без сил. Рядом упал обессиленный рыцарь, не в силах уже более стоять на ногах и держать меч.

И тогда из последних сил дракон спросил:

- Рыцарь, а ты чего хотел-то?
- Воды попить.
- Ну так и пил бы...

Вопросы для обсуждения

- Чего хотел рыцарь?
- Какая картина предстала его взору?
- Как вы думаете, какие мысли и чувства возникли в его голове при виде дракона?
- А что мог чувствовать и думать дракон при виде приближающегося рыцаря?

После обсуждения педагог предлагает подросткам объединиться в группы по 4–5 человек и проиллюстрировать эту притчу с помощью комикса или продемонстрировать короткую сценку, озвучивая все мысли героев, добавив к этой сказке мораль.

По истечении 10 минут подготовки каждая группа демонстрирует свой результат.

Педагог обобщает озвученные варианты морали сказки о драконе и рыцаре, подводя к выводам:

- 1) иногда мы не выражаем ясно своих желаний, предполагая, что и так всё ясно;
- 2) часто мы сами придумываем за другого его мысли и намерения, как рыцарь сделал это за дракона;
- 3) мы действуем исходя из своих мыслей, а не из реальных фактов: «Если дракон, значит, надо биться»;
- 4) когда наши действия сталкиваются с реальностью, может случиться конфликт, вызванный недо-

пониманием, в итоге две головы ни в чём не повинного дракона будут отрублены просто потому, что рыцарь что-то там подумал о драконе, вместо того чтобы ясно выразить своё желание, ответив на вопрос: «А ты чего хотел-то?» Чтобы снизить вероятность конфликта и увеличить шансы на сотрудничество, важно различать реальные факты и суждения (собственные мысли по поводу факта), ясно выражать свои желания, уметь просить о поддержке и понимать эмоциональное состояние как своё, так и другого человека.

Педагог. Поднимите, пожалуйста, руки те, кто сам попадал в похожие ситуации или в роли рыцаря, или в роли дракона. (Пауза.) Иногда невозможно обойтись без конфликта. Но он не обязательно должен заканчиваться ссорой и отрубленными головами, иногда это хороший повод узнать больше о том, как видит ситуацию другой, его желания и мысли. И здесь очень важно умение вести диалог, т. е. слушать с желанием понять и ясно говорить. Как бы вы сами оценили своё умение вести диалог по 10-балльной шкале? (Пауза.) Кто хотел бы повысить своё мастерство, поднимите руки. (Пауза.) А кто хотел бы поделиться своим умением? (Пауза.) Спасибо!



3.

«Подвиги» незадачливого рыцаря

Педагог. Чтобы начать что-то делать лучше, надо, во-первых, начать это делать чаще и пробовать разные варианты; во-вторых, научиться видеть свои ошибки; в-третьих, разучиться делать неправильно или неэффективно, а потом освоить новый навык выполнения. И так, начнём.

Педагог раздаёт подросткам ситуации (см. приложение) и просит их дописать, какие мысли и эмоции могут возникнуть и как это может повлиять на результат. Допустимо групповое выполнение задания.

Важные заметки

На занятии достаточно рассмотреть не более трёх ситуаций, чтобы успеть их обсудить. Остальные можно предложить желающим для самостоятельной работы дома, обосновав почему это может быть полезным. Это лучше сделать уже после обсуждения результатов работы.

По окончании педагог просит отметить в последнем столбце желаемый результат.

Вопросы для рефлексии

- *Какие мысли, скорее всего, приведут к конфликту? Почему вы так думаете?*

- *Какие мысли в перспективе будут способствовать взаимопониманию?*
- *Что вам помогло понять это упражнение про себя самого?*
- *Что бы вам хотелось изменить в своём поведении?*

Важные заметки

На два последних вопроса отвечают только желающие. Если таковых не найдётся, поделитесь своими инсайтами или каким-нибудь примером, а подростков попросите записать свои мысли в блокнот. Пример: «Одна ученица из класса моей знакомой коллеги из другой школы сказала, что она заметила, что у неё чаще всего возникают мысли, которые вызывают чувство вины, стыда, тревоги, поэтому она предпочитает нигде не участвовать и старается промолчать. И этим своим открытием она поделилась с учительницей после урока, потому что захотела это изменить. Другой ученик признался, что часто думает, будто окружающие люди делают всё ему назло, это его бесит, в итоге у него нет близких друзей, ведь он никому не доверяет, а ссоры и конфликты случаются регулярно.»

4.

Подведение итогов



Педагог. *Чему мы посвятим предстоящую неделю? (Пауза для ответов.)*

Вариант: *начать замечать ситуации, когда мы превращаемся в «рыцаря», придумывая за другого мысли и поступки. Помогать друг другу — это замечать,*

задавая вопросы: «А это точно или это мои (твои) предположения? Чего я хочу? А ты спросил, чего он хочет? А я (ты) просил его об этом?»

Успехов нам всем в поиске своего незадачливого рыцаря!

Цель занятия

Способствовать развитию навыков социально-эмоционального интеллекта, формированию мотивации к осознанному управлению эмоциями.

Планируемые результаты

Подросток:

- знает, что эмоциональная реакция на стимул зависит от того, как мы к нему относимся;
- отличает факт от суждения.

Материалы

Приложение, презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Создать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии опыта и наблюдений. Сформулировать проблему
2	20 мин	От стимула к результату	Ввести понятие импульсивного поведения и раскрыть его суть
3	15 мин	Вербарий	Развести понятия «суждение» и «факт»
4	15 мин	От суждения к факту	Познакомить с приёмом когнитивного управления эмоциями
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует участников, напоминает содержание прошлых встреч и то, *над чем они договорились поработать в течение прошедшей недели, как отразилась «рыцарская» тема на общении?*

Просит обобщить свой недельный опыт наблюдения в 3–5 предложениях и записать вывод в своих рабочих тетрадях. Желающие могут высказаться.

Педагог. *Есть ли необходимость что-то скорректировать в нашем Соглашении или добавить что-то важное после анализа нашего недельного опыта?*

Важные заметки

Можно напомнить сказку о драконе и рыцаре. Метафора рыцаря и дракона хорошо иллюстрирует противоположность ненасильственному общению. Она показывает конфликт реальности и действующих стереотипов: рыцарь, как спасатель в нашем представлении, в итоге оказывается антигероем, совершающим насилие по отношению к невинному в реальности, но «страшному и кровавому» в наших фантазиях дракону. Поэтому важно донести до подростков мысль о ловушке «ярлыков», о необходимости сверяться с фактами, уточнять, задавать вопросы,

чтобы убедиться в правильности понимания, особенно когда это касается отношений.

«Причинение добра» — ещё одна тема, которая здесь может быть затронута. Иногда лучше уточнить, чем

можно помочь, в чём требуется участие, чтобы потом не сожалеть о напрасно потраченном времени и усилиях и жаловаться на неблагодарность со стороны «пострадавшего».



2.

От стимула к результату

Учащиеся объединяются в группы по 4 человека. Каждая группа получает ситуацию и эмоцию (из приложения). Прежде чем раздать карточки с заданием, необходимо предупредить подростков, что никто, кроме них самих, не должен знать содержание полученного задания.

Педагог. Каждая группа получила описание ситуации и эмоцию. Ваша задача — в течение трёх минут записать 3–4 действия, которые может совершить ваш герой с учётом той эмоции, которую вы получили.

По истечении времени педагог просит каждую группу зачитать свои действия, не называя эмоций; сам записывает ответы на доске.

Только после этого озвучивается ситуация, и подростки, кроме авторов ответов, по действиям, записанным на доске, определяют заданную эмоцию.

Последний шаг — описать, к чему могут привести подобные действия в каждом случае.

Важные заметки

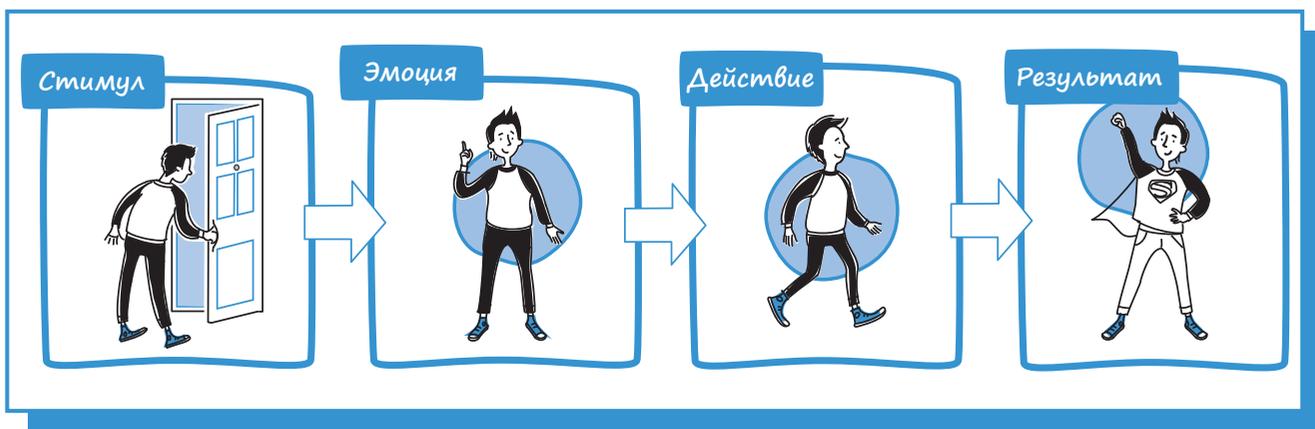
При назывании действий обратите внимание учащихся на то, чтобы действия соответствовали за-

данной эмоции, т. е. действия могут быть не последовательными, но обязательно следствием указанной эмоции. Например, если Петя удивился, то действия могут быть следующие: вслух спросил: «А почему именно сегодня?», «А почему вы нас не предупредили?» (в этом вопросе ещё примешивается недовольство), «Как проверочная?! Мы же ещё не все задачи по теме решили!» (здесь присутствует также тревога) и т. д.; замер, таращился на учителя и хлопал глазами; обвёл взглядом весь класс и т. д.

Педагог. Итак, какие выводы можно сделать из этого упражнения? (Пауза.)

1. *Результат зависит от действий.*
2. *Действия определяются эмоциями.*
3. *В одной и той же ситуации разные люди могут испытывать разные эмоции. То есть результат наших поступков зависит от эмоций, которые мы испытываем в тот момент. Так?*

И да и нет. Рассмотрите схему импульсивного поведения (слайд), иллюстрирующую то упражнение, которое вы только что выполнили.



Кто кем здесь управляет — человек эмоциями или эмоциями человеком? (Пауза.)

Чтобы самому управлять своим поведением, а не действовать импульсивно, иногда достаточно сделать паузу. Как вы думаете, на каком этапе это будет полезно? (Пауза.) Хорошо бы сделать паузу прежде, чем начать действовать: глубокий вдох и медленный выдох.

Подумайте и ответьте, что могло бы быть причиной указанных эмоций Пети на уроке математики. (Пауза.)

Вывод: причиной эмоции является не сама ситуация, а то, как мы её воспринимаем, то есть наши суждения о ней или, иначе говоря, наша оценка этой ситуации.

События сами по себе нейтральны. Событие, как и факт, не имеет никакой эмоциональной окраски до тех пор, пока мы не выскажем свои суждения относительно него. Помните, на первой встрече мы наблюдали различное восприятие формы, цвета и звука? Ситуации мы тоже можем воспринимать по-разному

в зависимости от нашего опыта, настроения, физического состояния и т. д.

Например, если Костя думает, что математика — скучный предмет, то на урок математики он уже идёт недовольный. А Вася любит решать задачи и уверен, что нет ничего увлекательнее уравнений. Он с каким настроением идёт на урок математики? И вдруг им

объявляют, что учительница заболела, замену не нашли, урока не будет. Как на это отреагирует Вася? А Костя?

Так урок математики всё-таки скучный или увлекательный? (Пауза для ответов.)

Итак, наши суждения влияют на наши эмоции в ситуации, а эмоции в свою очередь оказывают влияние на наши действия.



Вербарий

Педагог. Я предлагаю вам записать все слова, какие приходят в голову, когда вы думаете о школе. Существительные, прилагательные, глаголы. Всё что угодно, главное, чтобы это были не фразы, а слова. Мы назовём это вербарий. Есть гербарий, когда собирают листья, а мы соберём слова. Старайтесь писать слова, не сильно задумываясь, всё, что приходит вам в голову в связи со школой, можно с ошибками. Записывайте в столбик. У вас на это 3 минуты. (Пауза для выполнения.)

А теперь обменяйтесь вербариями со своим соседом по парте. Внимательно прочитайте список, отмечая галочкой слова, по которым можно определить отношение вашего соседа к школе.

По окончании педагог предлагает учащимся обсудить в паре результат, сверить своё впечатление с мнением партнёра. Затем можно объединиться в четвёрки двумя партами и обменяться результатами.

Педагог. Слова, которые отражают наше эмоциональное отношение к чему-то или кому-то, являются нашим личным суждением, оценкой и далеко не всегда являются фактом. Но за каждым оценочным суждением стоит какой-то факт. Давайте разберём это на

примере. Назовите слова, которые вы отметили галочкой.

Важные заметки

Чтобы качественно провести это упражнение, не запутаться самому и не запутать подростков, педагогу важно разобраться в теме и научиться слышать оценку в речи. Вот несколько примеров, как можно провести обсуждение. «Например, слово “рано”. Является ли оно оценочным? Да. Человек считает, что занятия в школе начинаются рано. Почему он так считает? Возможно, потому что он не высыпается и тяжело просыпается по утрам или не успевает утром позавтракать, не успевает добраться до школы из-за расписания автобуса или ещё по какой-то причине. Вот эти причины являются фактами: он не высыпается, не успевает позавтракать и т. д. Какой ещё здесь факт? Во сколько начинаются занятия? В 8:30. И это тоже факт. Кому это не рано? Есть те, для кого 8:30 это нормально, удобно, и это их оценка, которая подтверждает, что слово “рано” является суждением, но не фактом».



От суждения к факту

Педагог. А теперь давайте попробуем заменить суждение на факт. Выберите сами какое-нибудь неприятное для вас событие, запишите свои мысли, суждения по поводу него. (Пауза 2–3 минуты.)

А теперь попробуйте сформулировать всё на языке фактов.

Важные заметки

Вы можете сначала предложить какую-то общую актуальную ситуацию для разбора. Например, дети недовольны заменой педагога, расписанием и пр. Это хорошая возможность разрешить сложную ситуацию на месте. И только после этого каждый анализирует свою личную историю.

5.

Подведение итогов

Вопросы для обсуждения



- *Что меняется, когда мы говорим на языке фактов?*
- *Как вы думаете, в каких случаях будет особенно полезно заменить суждение на факт?*

Педагог. Разговор на языке фактов позволяет спокойно посмотреть на ситуацию и, в случае необходимости, быстрее найти хорошее решение: собрать недостающую информацию, уточнить что-то, поставить задачи или уже смириться с неизбежным и сделать выводы на будущее. В случае с Петей, если он испу-

гался контрольной, потому что знает о своих пробелах в теме, следует выдохнуть, собраться с мыслями, сделать всё, что можно, а на будущее — прояснять непонятное сразу, чтобы никакая неожиданная контрольная не могла его застать врасплох.



Чему мы посвятим следующую неделю?

Вариант: предложить участникам обратить особое внимание на ситуации, в которых возникают сильные эмоции, сформулировать суждения по поводу каждой конкретной ситуации, а затем перевести суждения на язык фактов.

Цель занятия

Способствовать осознанию своих убеждений относительно других.

Планируемые результаты

Подросток:

- анализирует свой опыт суждения о ком-то под влиянием внешней установки;
- осознаёт некоторые свои суждения о других и то, как они отражаются на взаимоотношениях.

Материалы

Листочки для записей на каждую парту, стикеры с клейким краем, конверты с портретами и кратким описанием (распечатка приложения, разрезанная на карточки), видеозапись эксперимента по социальной психологии «Я и другие», презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	10 мин	Постановка проблемы	Создать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии опыта. Сформулировать проблему
2	20 мин	Сыщики	Создать условия для актуализации опыта искажения восприятия под влиянием установок
3	10 мин	Мозг доказывающий	Познакомить с феноменом «доказывающего мозга»
4	20 мин	Важные вопросы – важные ответы	Создать условия для более близкого знакомства участников и способствовать сплочению класса
5	15 мин	Отношение к чужой тайне	Способствовать формированию уважительного отношения к решениям другого человека и его тайнам
6	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует участников, напоминает содержание прошлой встречи и что *они договорились обратить особое внимание на ситуации, в которых возникают сильные эмоции, сформулировать суждения по поводу каждой конкретной ситуации, а затем перевести суждения на язык фактов.*

Вопросы для обсуждения

- *Что чаще всего становилось причиной сильных эмоций: факты или отношение к ним, суждения по поводу этих фактов?*
- *Удалось ли непосредственно в ситуации сразу осознать свои эмоции, остановиться, сделать*

паузу и увидеть факты? Или чаще вы анализировали события уже потом?

- Как видение факта влияло на ваши эмоции по поводу конкретной ситуации?



2.

Сыщики

Педагог. Я сейчас буду медленно называть имена известных людей, вам нужно понять принцип выбора имён и продолжить ряд. Как только догадаетесь, поднимите руку. Итак, мисс Марпл, Эраст Петрович Фандорин, Шерлок Холмс, Алан Пинкертон, Эркюль Пуаро, комиссар Мегрэ... (можно продолжить ряд имён известных сыщиков и детективов).

Сейчас вам предстоит ответственное дело. Вы разделитесь на группы по 5–6 человек, это будет ваше детективное агентство. Вам даётся минута на его создание и поиск названия.

Теперь каждая группа, точнее сыскное агентство, получит в конверте фотографию человека (см. приложение). Ваша задача — как можно детальнее описать его характер, опираясь на черты лица, мимику и дру-

Желающие могут поделиться своим опытом.

Педагог. Сегодня мы продолжим исследовать влияние наших мыслей на поступки.

гие внешние признаки. На описание каждого человека у вас есть 3 минуты. По истечении времени мы выслушаем мнения команд и определим наиболее точный портрет.

По окончании выполнения задания на экран выводится первая фотография и заслушиваются три команды, у которых в конверте была именно она. Затем то же самое проводится со второй и третьей фотографиями (*слайды*).

Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, почему описания одних и тех же изображений так отличаются?
- Какой вывод мы можем сделать из этого эксперимента?



3.

Мозг доказывающий

Педагог предлагает посмотреть видео эксперимента по социальной психологии «Учёный или убийца».

Описание эксперимента. В 1971 году был снят советский научно-популярный фильм «Я и другие», в котором были представлены съёмки нескольких психологических экспериментов. Все эксперименты подготовила и провела кандидат психологических наук Валерия Мухина. В одном из них, который назывался «Учёный или убийца» (с 11.15 минуты), испытуемым демонстрировался портрет од-

ного и того же человека, но некоторым он был предварительно представлен как учёный, а другим — как убийца. Участники должны были составить психологический портрет этого человека. В зависимости от того, как мужчина был представлен психологом, участники эксперимента называли положительные или отрицательные его качества по чертам лица.

После просмотра подростки делятся своими мыслями по поводу увиденного.

Педагог. Есть такая особенность человеческого сознания: мы можем доказать то, во что верим. Если мы уверены, что этот человек хороший, то можем

привести большое количество аргументов в качестве доказательства. И наоборот. Как мы можем использовать эти знания в жизни? Не относимся ли мы друг к другу, ориентируясь на чьё-то мнение? Не вешаем ли ярлыки на людей, которые мешают нам увидеть настоящего человека?



4.

Важные вопросы — важные ответы

Педагог. Как не попасть в эту ловушку нашего сознания?.. Помните о пятнадцатом камне: «Вдруг я чего-то об этом человеке не знаю?» Кроме того,

есть хороший способ расширять свои представления о людях — спрашивать их. Пожалуйста, составьте и запишите три вопроса, ответы на которые для вас осо-

бенно важны при знакомстве с человеком. Для удобства записывайте каждый вопрос на отдельном листке. На это у вас 3 минуты.

Сложите листочки вчетверо. Объединитесь в группы по шесть человек. Поместите все записки с вопросами в центр стола. По очереди доставайте по одному вопросу и честно отвечайте на него. У каждого есть право на молчание. Если не хотите давать ответ

на вопрос, вы можете вернуть записку в стопку или передать её желающему ответить.

Вопросы для обсуждения

- *Кто узнал что-то новое о своих одноклассниках? Поднимите, пожалуйста, руки.*
- *Как вы себя чувствуете после этого упражнения? Почему?*

5. Отношение к чужой тайне

Этот разговор вы можете инициировать в том случае, если в предыдущем упражнении вдруг возникнут вопросы или реплики по поводу не желающих отвечать одноклассниках.

Вопросы для обсуждения

- *Что побуждает человека скрывать что-либо от других?*
- *Что может чувствовать человек, когда его тайна вдруг оказалась раскрыта без его желания?*
- *Что может чувствовать человек, если он вдруг узнаёт, что у его близкого друга есть от него секрет?*
- *Что бы вы сделали, если бы узнали чей-то секрет?*
- *Как вы считаете, могут ли у человека быть свои секреты?*

Педагог. Мне кажется, это очень важная тема, которая сильно влияет на наше общение и атмосферу в классе. *Какой принцип или принципы, касающиеся личных секретов, мы можем записать в нашем Соглашении?*

Важные заметки

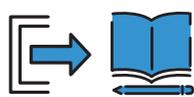
Особенностью данного возраста учащихся является в том числе и специфическое отношение к секретам,

которые в большей степени играют роль «входного билета» в ту или иную подростковую компанию. Секреты помогают подростку немного отдалиться от родителей, быть своим среди сверстников («Я боюсь, что родители узнают, но я не признаюсь в этом своим друзьям») и одновременно пока сохранять отношения с родителями («Я пробовал курить вместе с друзьями, но родители не должны об этом знать»). Чужой секрет приобретает особую важность.

При обсуждении могут возникнуть споры, особенно относительно секретов от друзей. Позвольте подросткам высказаться: они договариваются в споре. Но не дожидайтесь и не позволяйте грубых и резких суждений.

Можно предложить учащимся обыграть ситуацию, построив диалог в паре. Один говорит: «У меня есть тайна». Другой отвечает сначала: «Ты должен мне сказать», а затем: «У тебя есть право хранить тайны от меня». Подростки должны сравнить чувства, которые они испытывают в обоих случаях.

Уважение к другому человеку заключается и в уважительном отношении к принятым им решениям. У каждого есть свои веские причины поступать так или иначе, сказать или скрыть что-то, и всё, что мы можем сделать, особенно по отношению к другу, — это с уважением принять чье-то решение, даже если не согласны с ним.



6. Подведение итогов

Педагог. Мне кажется, что сегодня мы сделали важный большой шаг навстречу друг другу, даже когда позволили себе не отвечать на вопросы и приняли чужое молчание. Я приглашаю вас в общий большой круг. (Пауза.) Посмотрите внимательно друг на друга. (Пауза.) Давайте поаплодируем себе и всем, тем самым поблагодарим друг друга за сегодняшний разговор. Спасибо!

 *На предстоящую неделю я предлагаю вам:*

1) выбрать 2–3 человек, это могут быть близкие или просто знакомые, друзья или одно-

классники, взрослые или ровесники и даже педагоги;

2) записать сначала свои суждения о них;

3) в течение предстоящей недели наблюдать за ними, наблюдения обязательно фиксировать;

4) через неделю проанализировать свои записи. Может быть, ваши «ярлычки» уже устарели.

(При необходимости можно использовать шаблон из приложения.)

Цель занятия

Способствовать развитию навыков эмоционального интеллекта.

Планируемые результаты

Подросток:

- знает, что эмоции влияют на общение;
- понимает, что причиной эмоции является не ситуация, а то, как мы её оцениваем;
- осознаёт некоторые свои установки, влияющие на результат взаимодействия.

Материалы

Приложение.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	10 мин	Постановка проблемы	Создать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии полученного опыта
2	10 мин	Квадрат настроения	Способствовать развитию навыка идентификации эмоции с помощью Квадрата настроения
3	15 мин	Эмоциональный словарь	Способствовать расширению словаря эмоций
4	20 мин	Цветное общение	Создать условия для развития навыка выражать различные эмоциональные состояния в общении
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний

ХОД ЗАНЯТИЯ**1.****Постановка проблемы**

Педагог приветствует участников, напоминает, что они договорились на прошлом задании *выбрать двух или трёх человек, записать сначала свои суждения о них, а потом в течение недели наблюдать за ними. Интересуется, удалось ли узнать что-то новое. Предлагает обсудить, нужно ли в связи с полученным опытом добавить, уточнить или изменить что-то в Соглашении.*

Педагог. Мы уже с вами говорили и наблюдали за тем, что в общении возникает много разных эмоций,

которые влияют на результат этого общения, не так ли?

Важные заметки

Хорошо, если вы при этом сможете напомнить какие-то ситуации, или проиллюстрировать сказанное примерами из жизни, или сослаться на только что озвученные истории.

Сегодня мы подробнее остановимся на самих эмоциях.



2. Квадрат настроения

Педагог. Начнём с простого вопроса: «Как ваше настроение?» Я предлагаю вам воспользоваться простым инструментом для описания своего эмоционального состояния — цветным квадратом, Квадратом настроения (см. слайд). Он имеет две шкалы измерения. Вертикальная шкала — это количество энергии: чем показатель выше, тем больше в вас энергии. Горизонтальная шкала говорит о том, насколько приятные эмоции вы сейчас испытываете: чем левее от середины шкалы, тем испытываемая эмоция неприятнее; чем правее, тем приятнее. Прислушайтесь к себе, почувствуйте энергию, оцените степень удовольствия от эмоции. Поднимите руку те, кто находится в синем секторе квадрата; в красном; в жёлтом; в зелёном.

А теперь охарактеризуйте это состояние словом или словосочетанием, которое бы отразило его как можно точнее, запишите на стикере и приклейте на доску в соответствующий сектор квадрата. Правильно выбрать сектор вам может помочь понимание того, что вам хотелось бы прямо сейчас, в этой эмоции, сделать. Это что-то активное, энергичное, например кричать, прыгать, бегать, толкаться, или спокойное, например посидеть, полежать, помолчать, почитать и пр.

Вопросы для обсуждения

- Легко ли вам было определить своё эмоциональное состояние?
- Как вы это делали? На что обращали внимание?

- Для чего может быть полезен навык определения своего эмоционального состояния?

Важные заметки

Если ваши подростки не занимались по курсу «Социально-эмоциональное развитие», можно подробнее остановиться на описании Квадрата настроения. Предложите им охарактеризовать каждый сектор, найти как можно больше эпитетов, названий эмоций и эмоциональных состояний для каждой части квадрата, вспомнить, когда обычно возникают эти эмоции. Хорошему пониманию и усвоению будет способствовать телесная практика, когда вы предлагаете с помощью мимики и движений (взгляда, жестов, походки и др.) отразить состояние из того или иного сектора квадрата.



Квадрат настроения можно использовать в качестве рефлексивного инструмента не только на занятиях этого курса. Участникам предлагается в течение дня (события, урока, встречи и т. д.) зафиксировать свои впечатления (мысли, факты и т. д.) на отдельных стикерах, а затем поместить их в соответствующий эмоциональный сектор, т. е. связать стимул с эмоцией. Такой способ позволяет сразу увидеть, какие эмоции преобладали в течение дня, а анализ их содержания — понять причину.

С другими способами использования Квадрата настроения вы можете познакомиться в пособии «Как развивать СЭН в начальной школе»¹.



3. Эмоциональный словарь

Упражнение проводится в малых группах по 3–4 участника. Каждая группа получает «Азбуку эмоций» (см. приложение). Задача учащихся разложить все эмоции по цветным секторам Квадрата настроения. Более сложная задача — разложить по секторам и вну-

три секторов в соотношении друг с другом по обоим параметрам: энергия и степень приятности.

После того как задание будет выполнено, учащиеся могут сверить свои результаты с одноклассниками из других групп.



4. Цветное общение

Педагог. А теперь объединитесь в пары, у вас на это 10 секунд.

- Попробуйте симитировать разговор двух человек, находящихся в жёлтом секторе квадрата. Об-

ратите внимание на их позу, жесты, мимику, голос, интонации. Вместо слов можно просто говорить «бла-бла». (Пауза.) О чём мог бы быть этот разговор? (Пауза.)

¹ <https://catalog.vbudushee.ru/materials/kak-razvivat-socialno-emocionalnye-navyki-v-nachalnoy-shkole>.

- А теперь представьте «красных» собеседников. (Пауза.) Когда это возможно? (Пауза.)
- А теперь — «синих». (Пауза.) Знакомо ли вам это? (Пауза.)
- И «зелёных». (Пауза.) Где можно побеседовать именно так? (Пауза.)

Объединитесь в четвёрки и запишите маркеры общения для каждого сектора: поза, жесты, интонации, громкость речи, слова и т. д.

Вопросы для обсуждения

- *Какое общение вам кажется наиболее комфортным: «синее», «зелёное», «красное» или «жёлтое»?*
- *Зависит ли цвет общения от того, кто является вашим собеседником?*
- *Как вы думаете, какой оттенок в общении с разными людьми вносите вы сами? Что вы при этом думаете?*



5.

Подведение итогов

Педагог. Предлагаю подвести итог сегодняшней встречи. Объединитесь, пожалуйста, в четвёрки (по две парты, развернувшись друг к другу) и сформулируйте основные идеи, которые сегодня прозвучали. У вас на это есть 5 минут.

По окончании учащиеся озвучивают свои ответы.

Педагог. Какую задачу мы поставим перед собой на следующую неделю? (Пауза для ответов.)

 Например, понаблюдаем, какие эмоции возникают у нас в разное время, в разных местах, при общении с разными людьми и какие мысли их сопровождают. Результаты своих наблюдений можно ежедневно фиксировать на отдельном Квадрате настрое-

ния, как если бы вы были учёными-исследователями. Там же оставляйте заметки о месте и возможной причине такого настроения. Так вы получите наглядную эмоциональную карту дня.

Важные заметки

Очень важно, чтобы педагог сам тоже вёл подобный дневник. Во-первых, это продемонстрирует его ответственное отношение к общим договорённостям, что будет способствовать укреплению доверия в коллективе; во-вторых, даст возможность обсудить на реальных кейсах ситуацию в классе; в-третьих, это упражнение полезно для развития собственного эмоционального интеллекта.

Цель занятия

Способствовать развитию коммуникативной компетентности.

Планируемые результаты

Подросток:

- различает каналы передачи информации: вербальный, невербальный, паравербальный;
- различает эмоциональные оттенки слов;
- расширяет свой эмоциональный словарь;
- понимает и корректно транслирует эмоции с помощью невербальных средств;
- идентифицирует и умеет выразить эмоцию интонационно.

Материалы

Презентация, маркерная доска и разноцветные маркеры, клейкая лента, карточки со списком эмоций (см. приложение к теме 8).

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	15 мин	Постановка проблемы	Создать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии полученного опыта. Через собственный опыт познакомить подростков с некоторыми приёмами использования Квадрата настроения
2	3 мин	Каналы передачи информации	Систематизировать знания о каналах передачи информации
3	10 мин	О чём говорит поза?	Создать условия для развития навыка понимать невербальные сигналы (осанка и поза) в общении
4	15 мин	Эмоциональная скульптура	Создать условия для развития навыка понимать невербальные сигналы (осанка и поза) в общении
5	10 мин	«Буря мглою небо кроет...»	Предоставить возможность для развития навыка выражать и распознавать эмоции
6	20 мин	Эмоциональные слова	Обратить внимание учащихся на эмотивность языка. Расширить эмоциональный словарь учащихся
7	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и обращает внимание на их настроение.

Педагог. Перед нами Квадрат настроения.

Вопросы для обсуждения

- Как вы чувствуете себя прямо сейчас?
- Предлагаю вспомнить прошедшую неделю. Какое настроение у вас преобладало?
- Что было причиной улучшения или ухудшения настроения?
- Как на ваше настроение влияли одноклассники?
- Как вы сами справлялись со своими эмоциями?
- Как успехи в учёбе влияли на настроение и, наоборот, как настроение сказывалось на учёбе?

Мы договаривались, что в течение недели будем наблюдать за своими эмоциями и отмечать их на квадрате, фиксируя также свои суждения по поводу произошедших событий. Давайте посмотрим, что в результате получилось. Поделитесь, пожалуйста, своими наблюдениями. Есть ли какие-то закономерности, особенности, связи?

Важные заметки

Здесь предложен довольно обширный список вопросов. Нет никакой необходимости задавать их все. Можно сфокусироваться на рефлексии недели, а можно поговорить об актуальном состоянии. К остальным вопросам можно обратиться на последующих встречах.

Хорошо, если вы начнёте со своих выводов. Таким образом можно задать направление беседе, сфокусировать на чём-то, на своём примере показать, как можно использовать Квадрат настроения для само-

рефлексии (Я заметила, что перед уроком в таком-то классе я чаще всего нахожусь в красном квадрате, чувствую тревогу и как будто заранее готовлюсь к борьбе. В итоге действительно урок проходит с большим напряжением, на взводе. Я задумалась, не является ли моё настроение причиной этому. В итоге я...), управления собой (Фокусирование на дыхании понижает уровень энергии, я успокаиваюсь. Это помогает в моменте скорректировать своё эмоциональное состояние. Потом я проанализировала свои суждения по поводу того класса и нашла в них причину своего боевого настроения. Я решила отказаться от этой установки, нашла положительные моменты и в следующий раз вошла в класс значительно доброжелательнее) и **повышения эффективности деятельности** (Прежде чем приступить к важному делу, я смотрю на Квадрат настроения и определяю, какая эмоция могла бы мне сейчас помочь, какая мысль меня поддерживает).

В ходе обсуждения можно подчеркнуть несколько идей:

- 1) настроение влияет на качество деятельности и на результат общения;
- 2) наши суждения сказываются на наших эмоциональных реакциях, значит, управлять эмоциями можно «через голову».

Педагог. Мы продолжаем изучать мир наших эмоций. На прошлом занятии мы уже отметили, что эмоции можно передавать разными способами. Сегодня мы поговорим об этом подробнее.



2.

Каналы передачи информации

Педагог. Существует три канала передачи информации (слайд): вербальный (слова), невербальный (мимика, жесты, движения) и паравербальный (различные характеристики речи: интонация, темп, высота голоса и т. д.). Не всегда информация, поступающая по этим трём каналам, совпадает. Например, человек смотрит

исподлобья, стоя к вам вполоборота, руки убрал за спину и бубнит себе под нос, что рад встрече. И это, конечно, вызывает определённые трудности распознавания эмоций. Во время разговора важно обращать внимание и на слова, и на жесты, и на интонации. Для этого важно уметь чувствовать себя и быть наблюдательным.



3.

О чём говорит поза?

Педагог демонстрирует изображения (слайды), обращая внимание на позы персонажей, и организует обсуждение особенностей невербального общения, обращает внимание на важную роль осанки и языка тела во время разговора.

Учащиеся озвучивают свои версии о значении позы на каждом слайде, обосновывая свои ответы.

шататься к своим ощущениям и только потом предлагать свою версию. Можно организовать предварительное обсуждение в малых группах по 4–6 человек. Возможно, так подростки будут чувствовать себя более раскованно и больше участников решатся «примерить» на себя позы героев, не опасаясь насмешек.

Полезным фокусом в обсуждении может быть эмоциональный отклик на человека в заданной позе: «Что вы чувствуете рядом с этим человеком? Что вам хочется сделать или сказать, находясь в непосредственной близости к нему?»

Важные заметки

Для более точной интерпретации позы предложите учащимся максимально точно повторить её, прислу-

Вопросы для обсуждения

- Какие позы было сложнее всего понять? Почему?
- Опишите ситуацию, когда чья-то поза вызвала у вас дискомфорт. Какой именно была эта поза?

- Может ли понимание языка невербального общения помочь во взаимодействии? Как?
- Какая поза в какой ситуации может быть ресурсной для вас, т. е. стать источником эмоции, которая поможет достичь желаемого результата?

4. Эмоциональная скульптура

Педагог предлагает подросткам продемонстрировать позы, соответствующие разным эмоциям. Затем просит желающего побыть «скульптором» и «исправить» позы, которые того требуют, так, чтобы они выражали уважение, уверенность в себе и другие состояния, которые бы помогли в общении.

Важные заметки

Это упражнение требует достаточно высокого уровня доверия в группе. Если вы видите, что подростки не готовы к нему, можно от него отказаться. Если вы уже предложили выполнить упражнение и увидели, что некоторые учащиеся «не в восторге» от вашего предложения, не настаивайте на его выполнении. Следите за бережным обращением участников друг с другом.

5. «Буря мглою небо кроет...» (эмоциональный театр)

Учащиеся по очереди выбирают эмоцию (можно заранее приготовить карточки с названиями эмоций) и стараются максимально выразительно её передать,

произнося фразу из стихотворения А. С. Пушкина «Зимний вечер». Остальные угадывают зашифрованную эмоцию.



6. Эмоциональные слова

Педагог. Итак, можно передать эмоции с помощью движений или голоса. Можно ли понять эмоциональное состояние через слово? Приведите примеры.

Подростки объединяются в небольшие группы для выполнения упражнения.

Варианты заданий

1. Каждая группа получает списки слов (см. приложение), которые нужно распределить по Квадрату настроения, соотнося их с осями (энергия и чувство) и между собой.
2. Каждая группа получает отрывок из произведения¹, определяет настроение и обосновывает свой ответ, располагая слова и выражения из текста в соответствующих цветных секторах квадрата.
3. Игра проводится внутри малой группы (не больше 4 человек). Каждая группа получает Квадрат настроения и любое нейтральное слово или словосочетание. Учащиеся передают его по кругу, и каждый по очереди добавляет эмоционально окрашенные слова-синонимы.

Пример 1: Говорить громко

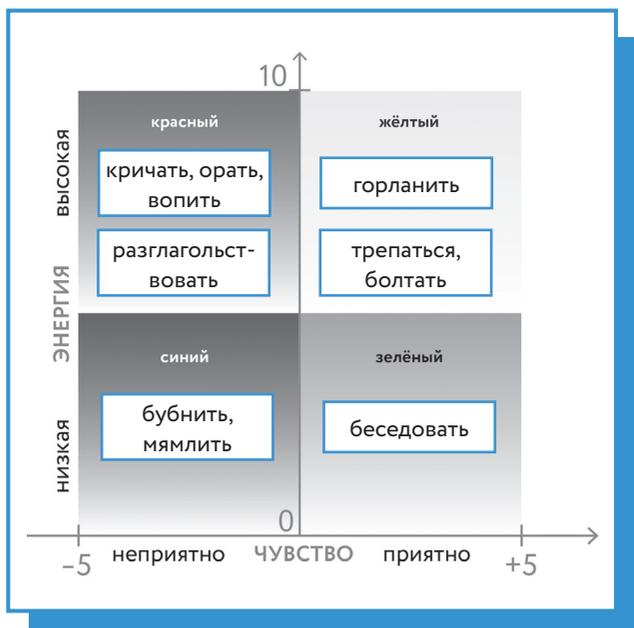
Красный сектор кричать, орать, вопить	Жёлтый сектор горланить
Синий сектор	Зелёный сектор

Поскольку само действие «говорить громко» лежит в области высокой энергии, то и синонимы будут «красные» и «жёлтые».

Пример 2: Разговаривать

Красный сектор разглагольствовать	Жёлтый сектор трепаться, болтать
Синий сектор бубнить, мямлить	Зелёный сектор беседовать

¹ Можно подобрать несколько отрывков из хрестоматии: <https://books.vbudushee.ru/hrestomatiya-11-13-let>.



Важные заметки

Эта тема может быть интегрирована в урок литературы. Квадрат настроения может стать частью дидактического арсенала преподавателя при анализе языка с точки зрения его эмоциональности, эмотивности, т. е. способности отражать переживания человеком определённых эмоций. Учащиеся смогут визуализировать эмоциональные оттенки слов, размещая их внутри Квадрата настроения.

7.

Подведение итогов

Вопросы для обсуждения



- Как мы понимаем и передаём информацию в общении?
- Какой канал передачи информации лично вам кажется самым понятным? А какой — самым сложным для понимания?
- Какие слова и жесты в нашем классе портят отношения между нами?



Можем ли мы чуть больше контролировать себя и реже использовать в общении слова, разрушающие добрые отношения? Давайте попробуем это делать в течение следующей недели и посмотрим, что из этого выйдет.

Предложите подросткам к следующей встрече посмотреть мультфильм «Головоломка»¹.

¹ «Головоломка», 2015 г., студия Pixar, режиссёры Пит Доктер, Ронни дел Кармен, сценаристы Пит Доктер, Мег Лефов, Джош Кули, композитор Майкл Джаккино.

Цель занятия

Способствовать развитию осознанности в понимании своих потребностей.

Планируемые результаты

Подросток:

- видит связь между желаниями, потребностями и эмоциями, чувствами;
- может определить свои потребности во взаимодействии с разными людьми.

Материалы

Презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	15 мин	Постановка проблемы	Создать условия для рефлексии
2	25 мин	В чём проблема?	Создать условия для освоения умения определять свои потребности в общении с ровесниками. Показать связь эмоций с потребностями
3	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний

В качестве яркой и очень качественной иллюстрации к теме вы можете использовать мультфильм «Головоломка»¹. Если учащиеся посмотрели его заранее, то во время занятия обращайтесь к конкретным отрывкам. Учащиеся также в разговоре могут ссылаться на фрагменты из этого мультфильма. В предложенном сценарии нет к нему привязки для сохранения независимости от обстоятельств.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся, настраивая их на открытое доверительное взаимодействие.

Педагог. *Прошла неделя с нашей последней встречи. Напомните, пожалуйста, о чём мы договаривались с вами. Мы решили чуть больше контролировать себя и реже использовать в общении слова и жесты, которые разрушают отношения между нами.*

Поделитесь, пожалуйста, своими успехами и трудностями, с которыми вы столкнулись, следуя договорённостям.

Важные заметки

Мы настоятельно рекомендуем педагогу следовать всем договорённостям, выполнять задания и делиться личными наблюдениями за собой и результатами работы: что получилось, что вызвало трудности, какие эмоции возникали, как с этим справлялись и т. д.

¹ «Головоломка», 2015 г., студия Pixar, режиссёры Пит Доктер, Ронни дел Кармен, сценаристы Пит Доктер, Мег Лефов, Джош Кули, композитор Майкл Джаккино.



2.

В чём проблема?

Педагог предлагает подросткам вспомнить двух или трёх человек в школе, с которыми трудно ладить.

Педагог. Запишите в своих блокнотах, в чём именно состоит сложность взаимодействия с этими людьми и какие эмоции у вас возникают при общении с ними.

Эмоции и потребности

Педагог. Наши эмоции и суждения связаны с нашими желаниями и потребностями.

Когда мы чего-то хотим, но не получаем, то испытываем неприятные чувства. Так, например, если нас то и дело перебивают, мы испытываем раздражение, поскольку нам хочется взаимодействия и внимания. Мы можем разозлиться, когда кто-то из одноклассников взял что-то из личных вещей с нашей парты без спроса, потому что хочется, чтобы вещи были на месте, а мы чувствовали себя хозяевами своих вещей. Мы радуемся и испытываем благодарность, когда родители дарят нам то, о чём мы мечтали уже несколько месяцев.

Приятные эмоции можно сравнить с сигнальной лампочкой, которая загорается каждый раз, когда удовлетворяется какая-то потребность. Неприятные эмоции — это, скорее, пожарная сигнализация. Когда ваша потребность не удовлетворяется, она будет звенеть до тех пор, пока пожар не потушат или её удастся отключить, если вдруг это была ложная тревога. Эмоциональное состояние, которое испытывает человек, когда не может чего-то получить, когда его потребности и желания не удовлетворяются, называют *фрустрацией*.

Итак, эмоции показывают состояние наших потребностей и желаний.

Важные заметки

Здесь мы не разводим понятия *желание* и *потребность*, потому что в описанном контексте это не имеет принципиального значения. Однако в случае возникновения такого вопроса вы можете ввести оба понятия и показать учащимся различия¹.

Определение

Потребностью называют ощущение необходимости в чём-то важном для полноценного существования, а иногда и выживания.

Желание — это осознанное стремление добиться обладания чем-либо, осуществления задуманного.

Сравнение

Сначала обратимся к первому понятию и приведём примеры потребностей. Их можно поделить на два рода: физиологические и не относящиеся к телу. Так,

еда, сон, тепло — это то, чего требует организм, а получение знаний, самовыражение, признание в обществе относится к духовным интересам человека. При этом отличие потребности от желания заключается в том, что она является первоначальным возбудителем активности.

Желания формируются на основе потребностей. Они возникают в сознании и показывают конкретные пути удовлетворения разнообразных нужд. Например, необходимость организма в получении жидкости вызывает желание пить, а под действием потребности проявить свой талант художник хочет создавать прекрасные картины. Однако соотношение рассматриваемых категорий бывает разным, и многие желания перерастают потребности. Последние ориентированы на обеспечение обычных нормальных условий, но человек зачастую хочет гораздо большего — жить не просто хорошо, а на максимально высоком уровне.

Следует отметить, что потребности являются более сильным фактором мотивации. Ведь без удовлетворения многих из них организм вовсе не способен существовать. При этом нередко получение того, что необходимо, воспринимается как должное и не вызывает особых эмоций. В то же время при исполнении желаний, часто не имеющих никакого отношения к вопросу выживания, человек может ощущать себя на вершине счастья.

В чём разница между потребностью и желанием? В том, что количество потребностей является ограниченным. Они существуют помимо воли человека и не бывают положительными или отрицательными. Между тем желания, представляя собой продукт ума, бесконечны. Их может возникать столько, насколько хватит фантазии. Тем не менее желания подконтрольны, и важно уметь больше радоваться тому, что есть сейчас.

Вопросы для обсуждения

- Как связаны эмоции/чувства и потребности/желания?
- Как понимание своих потребностей может помочь в общении и взаимоотношениях с друзьями и близкими?

Педагог. А теперь давайте вернёмся к списку людей, с которыми нам сложно общаться. Определите свои потребности, которые фрустрируются при общении с ними. Подумайте, что помогло бы вам почувствовать себя лучше. Например, мне бывает очень сложно с моей подругой (коллегой) Н. Она меня постоянно перебивает, договаривает за меня, не слушает. Это меня просто раздражает, я каждый раз испытываю досаду при разговоре с ней. Мне необходимо внимание и понимание. Чтобы чувствовать себя луч-

¹ Материалы взяты с сайта <https://thedifference.ru/chem-otlichaetsya-potrebnost-ot-zhelaniya/>.

ше в общении с ней, я решила сказать ей о своих чувствах и попросить дослушать меня до конца.

Во время описания своей ситуации педагог сразу демонстрирует, как это можно записать в таблицу.

Кто?	Мои эмоции	Почему с ним сложно?	Что мне нужно?	Что можно сделать, чтобы чувствовать себя лучше?
Н.	Раздражение, досада	Она перебивает и не слушает, когда я с ней говорю	Внимание и понимание	Сказать о своих чувствах и попросить дослушать меня до конца

Важные заметки

При определении и формулировании потребностей у подростков могут возникнуть трудности, поэтому можно предложить им воспользоваться готовыми списками потребностей (слайд).

Желания и потребности

- Чтобы тебя обняли / обнять кого-то.
- Чтобы позвали вместе что-то делать.
- Сотрудничество, взаимодействие.
- Чтобы тебя подбодрили.
- Что-нибудь попить или поесть.
- Чтобы было свободное время.
- Свобода выбора.
- Чтобы тебя успокоили.
- Пospать.
- Чтобы тебя поняли.

Также кому-то будет необходимо и полезно обсуждать идеи вдвоём или малыми группами. Поэтому предоставьте учащимся возможность взаимодействовать друг с другом и, в случае необходимости, перемещаться по классу.

Вопросы для обсуждения

- Какие ваши потребности чаще всего фрустрируются?
- Что вы можете сделать, чтобы чувствовать себя лучше при общении с «трудными» собеседниками?
- Исходя из проделанной работы, можете ли вы сказать, что для вас важно в общении с людьми? (Педагог фиксирует ответы на доске.)

3. Подведение итогов

Педагог. Сегодня мы с вами разбирались со своими потребностями в общении друг с другом. Увидели, как их удовлетворение и фрустрация влияют на качество отношений и желание их поддерживать.

 *Какую задачу вы хотели бы поставить перед собой на предстоящую неделю?*

Вариант: постараться быть чуть более внимательными к собственным потребностям и тех, кто рядом. Давать себе время и возможность осознать и формулировать свои потребности и желания, не всегда вслух, но обязательно про себя, желательно записывать их в свой блокнот. Наблюдать за эмоциональной реакцией своих друзей и близких, интересоваться, что для них важно в общении.

Цель занятия

Создать условия для развития навыка управления своими эмоциями.

Планируемые результаты

Подросток:

- знает стратегии управления эмоциями;
- умеет управлять своими эмоциями с помощью воображения и телесных приёмов.

Материалы

Презентация, карточки из приложения.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	5 мин	Постановка проблемы	Создать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии опыта. Сформулировать проблему
2	10 мин	Треугольник влияния	Познакомить со стратегиями управления своими эмоциями
3	20 мин	От напряжения к расслаблению	Провести телесную практику управления эмоциями
4	20 мин	Как расправить крылья	Предоставить возможность получить опыт управления эмоциональным состоянием через изменение позы
5	20 мин	Тучи в небе	Познакомить с техникой управления эмоциями через осознанное отношения к своим мыслям и чувствам
6	15 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний и формулирования договорённостей, направленных на взаимную поддержку

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся, настраивая их на открытое доверительное взаимодействие.

Педагог. *Неделю назад мы с вами договорились быть чуть более внимательными к собственным потребностям и тех, кто рядом, давать себе время и возможность осознавать и формулировать свои потребности и желания, не всегда вслух, но обязательно*

про себя. Наблюдать за эмоциональной реакцией своих друзей и близких, интересоваться, что для них важно в общении. Кто хочет поделиться своими открытиями, размышлениями, наблюдениями? (Пауза.)

Давайте посмотрим на наше Соглашение. На удовлетворение каких потребностей направлены наши договорённости? Помогают ли они вам чувствовать себя в классе и в школе лучше? (Пауза.)

Я замечаю, что иногда, даже если очень хочется следовать Соглашению и договорённостям, бывает трудно справиться с возникшими эмоциями. Не так ли? (Пауза.)

Какие эмоции и ситуации для вас особенно трудно управляемы? (Педагог фиксирует на доске ответы участников.)

Как вы тогда поступаете? (Пауза.)

Что вы чувствуете после того, как не сдержались и сказали или сделали что-то неприятное другому человеку или даже обидное? (Пауза.)

Каково вам, когда кто-то поступил по отношению к вам вопреки договорённостям? (Пауза.)

Мне кажется важным уметь управлять своими эмоциями, чтобы чувствовать себя лучше и помогать в этом другим. Что вы думаете об этом? (Пауза.)

Сегодня мы поговорим и освоим некоторые инструменты и приёмы управления собой, чтобы вам было проще справляться с проблемными ситуациями и сильными эмоциями.



2.

Треугольник влияния

Педагог. Давайте вспомним, что влияет на наше эмоциональное состояние? (Все ответы педагог фиксирует на доске, а потом просит учащихся сгруппировать их.)

На наши эмоции влияет множество факторов, которые мы можем объединить в две группы: *тело* и *мысли*. В первую группу отнесём всё, что происходит с нашим телом: здоровье в целом, поза, движение. Во вторую — всё, что связано с мышлением, т. е. любые наши мысли, даже если мы не сами придумали их, выводы, суждения о чём-то. Почему среди перечисленного нет событий? (Пауза.) Потому что, как мы с вами уже выяснили, само событие нейтрально, наша эмоциональная реакция зависит от нашего отношения к этому событию.

Важные заметки

Если при назывании факторов, влияющих на эмоции, будут всплывать события, такие как, например, кон-

трольная работа, важно показать, что эмоции вызывает не она сама, а отношение к ней, т. е. мысли, которые возникают у нас в связи с предстоящей контрольной: «Я точно не справлюсь!», «Как меня уже это всё достало!» и т. д. Или болезнь, которая скорее будет относиться к категории «тело», т. е. болезнь не как событие, а как физиологическое состояние: слабость, головная боль, или к категории «мысли», если в ответ на заболевание я думаю: «Вот здорово! Пропущу контрольную!»

Педагог. Как вы думаете, как понимание этой связи эмоций, мыслей и действий может помочь в управлении эмоциями? (Пауза.)

Приёмы управления эмоциями можно объединить в те же две большие группы. Это *телесные* и *когнитивные* (умственные) техники. Первая группа связана с движениями, физиологическим состоянием, а вторая — с тем, как и что мы думаем.

3.

От напряжения к расслаблению

Педагог. Как сильные эмоции мы ощущаем в теле? (Пауза.) Сильные эмоции могут вызывать мышечное напряжение в разных частях тела. Когда вы расстроены или подавлены, в какой части тела напряжение ощущается сильнее всего? Вспомните страх... Где локализуется напряжение? (Пауза для ответов.) Гнев... Где теперь напряжение? (Пауза для ответов.) Печаль... А сейчас? (Пауза для ответов.) Радость... (Пауза для ответов.)

Это напряжение в теле может помешать нам действовать разумно и достигать поставленных задач. Как же с ним справиться? Сейчас мы освоим технику расслабления, которая выручит вас, если вы будете о ней помнить и использовать в соответствующих ситуациях.

1. Сядьте удобно, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и (по желанию) закройте глаза.

2. Когда я назову какую-то часть тела, вам нужно будет напрячь её как можно сильнее и удерживать напряжение в течение 5 секунд. Когда я скажу: «Расслабьтесь», вам необходимо отпустить напряжение.

Педагог по очереди называет все части тела, делая необходимые паузы. В конце упражнения просит напрячь всё тело и затем полностью расслабиться.

Важные заметки

Для успешного выполнения упражнения важно, чтобы подростки никому не мешали и не отвлекали друга.

При необходимости добавляйте больше вербальных инструкций для вовлечения детей. Например: «Почувствуйте, как напряглись плечи... сожмите их... сожмите сильнее... а теперь расслабьте плечи и почувствуйте, как расслабление растекается по ним».



4.

Как расправить крылья

Педагог. Прямо сейчас вы на себе сможете испытать свою способность влиять на эмоциональное состояние с помощью дыхания, меняя позу, жесты, мимику, т. е. управляя своим телом.

Педагог формирует малые группы участников, раздаёт каждой группе несколько ситуаций (см. приложение), в которых учащимся предлагается:

- 1) отразить телом эмоциональное состояние героя;
- 2) предсказать его поведение;
- 3) затем изменить позу, мимику, жесты, при необходимости применить дыхательные практики;
- 4) понаблюдать за изменениями в ощущениях и эмоциональном состоянии;
- 5) спрогнозировать поведение героя в изменённом состоянии.

По окончании подростки делятся своими впечатлениями и мыслями по поводу полученного опыта.

Вопрос для обсуждения

- В каких ситуациях этот приём будет полезен?

Вопросы для обсуждения

- Какую часть тела сложнее всего расслабить?
- В какое время вам удобнее всего практиковать эту технику расслабления?

Важные заметки

Вы можете предложить учащимся после обсуждения представить свои школьные ситуации, в которых им хотелось бы чувствовать себя иначе, и после телесной трансформации попробовать в воображении «прожить» их по-новому. При выборе ситуации порекомендуйте подросткам начать тренировку с не слишком сильного эмоционального накала, пусть это будет 5–6 баллов по 10-балльной шкале.

Вы можете также предложить в малых группах найти телесные образы-метафоры, которые можно использовать для управления своими эмоциями в сложных ситуациях. Например, «расправить крылья» (образ-метафора), когда чувствуешь неуверенность у доски или во время контрольной. При этом, как правило, спина выпрямляется, плечи расправляются, подбородок поднимается, за счёт чего изменяется и эмоциональное состояние.

5.

Тучи в небе¹

Педагог. Поступки, о которых мы потом сожалеем, часто совершаются под влиянием сильных эмоций и негативных мыслей. Не так ли? Осознание своих мыслей, чувств и эмоций в момент их возникновения может предотвратить нежелательные поступки. Как же научиться успевать осознавать, прежде чем станет поздно? Здесь нам поможет воображение. Конечно, нужна тренировка, как во всём.

1. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сядьте поудобнее и представьте ясное голубое небо, очищая сознание от посторонних мыслей.
2. Если мысли возникают снова или появляются эмоции, представляйте их в виде проносящихся в небе облаков. Когда облака уходят за горизонт, можно вновь переключить внимание на голубое небо. Облака — это то, что с вами происходит. А чистое голубое небо — это вы сами.

Педагог продолжает медитацию в течение 5–7 минут, мягко напоминая об облаках. По окончании подростки обсуждают свой опыт.

Вопросы для обсуждения

- Как часто по вашему небу проплывали облака?
- Какие сложности вам пришлось преодолеть, чтобы позволить мыслям или эмоциям проноситься мимо?
- Как понимание того, что мысли и эмоции — это всего лишь временные облака, повлияло на вашу точку зрения?

Важные заметки

Устраните все отвлекающие факторы из поля зрения участников на время выполнения упражнения. Если в процессе кому-то стало некомфортно, разрешите им остановиться и тихо дождаться окончания упражнения.

¹ Упражнение взято из сборника К. Грузевски «Терапевтические игры для детей и подростков. 150 упражнений для повышения самооценки, налаживания отношений и совладания со стрессом» (Киев.: Диалектика, 2021).

6.

Подведение итогов



Педагог помогает подросткам обобщить полученные знания и опыт, задавая вопросы по содержанию занятия. Затем переходит к рефлексии и формулированию задачи на неделю.

Педагог. *Итак, можно действовать импульсивно на волне эмоции «Я сделал это, потому что он первый начал! Он меня спровоцировал! Он меня разозлил!», а можно действовать осознанно, управляя своим эмоциональным состоянием и поведением, т. е. самому «сесть за руль». Это очень непросто, но во все не значит, что не стоит даже браться. Я предлагаю сейчас подумать о том, как мы будем друг другу помогать быть более осознанными в своих поступках и эмоциональных реакциях.*

Варианты:

- *если кто-то реагирует слишком эмоционально и проявляет агрессию (кричит, ругается, обзывается) и эти эмоции направлены на вас, не торопиться отвечать так же в ответ, сначала сосчи-*

тать до 10 и только потом спокойным голосом попросить говорить тише;

- *если кто-то реагирует слишком эмоционально и проявляет агрессию (кричит, ругается, обзывается, но не дерётся) и эти эмоции направлены на другого, подойти и спросить: «Что случилось?»;*
- *если кто-то реагирует слишком эмоционально и подавлен (переживает, волнуется, боится, смущается, выглядит растерянно), спросить: «Как я могу тебя поддержать?», сесть рядом, положить руку на плечо в знак поддержки, вместе подышать и т. д.*



Что бы мы ни предпринимали, давайте постараемся проявлять чуточку больше заботы и доброты друг к другу. Есть прекрасная песня на стихи Юнны Мориц «Собака бывает кусачей». О чём она? О том, что никто не «кусаётся», если у него всё хорошо. Давайте будем помнить об этом и поможем друг другу чувствовать себя лучше.

ЗНАКОМСТВО С НЕНАСИЛЬСТВЕННЫМ ОБЩЕНИЕМ (ННО)

Цель занятия

Способствовать формированию культуры ненасильственного общения.

Планируемые результаты

Подросток:

- может рассказать, в чём состоит суть ненасильственного общения;
- понимает роль каждого из четырёх компонентов ННО в диалоге.

Материалы

Презентация, бланки из приложения, распечатанные для каждого участника.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	15 мин	Постановка проблемы	Создать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии. Сформулировать проблему
2	10 мин	Жираф и Волк	Познакомить с метафорой Розенберга
3	30 мин	Жираф или Волк?	Провести практикум на развитие способности различать ненасильственное общение
4	10 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний. Способствовать развитию навыка рефлексии и саморазвитию

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся, настраивая их на открытое доверительное взаимодействие.

Педагог. *В прошлый раз мы договорились помогать друг другу быть более осознанными в своих поступках и эмоциональных реакциях. Как нам это удавалось? Поделитесь, пожалуйста, своими успехами и провалами.*

Важные заметки

Один из вариантов подвести обсуждение к теме занятия — порадоваться успехам и обратить внимание на

трудности и конфликты, которые могли возникнуть в связи с поставленной задачей: кому-то могло не понравиться, что ему напоминают («Я сам знаю!») или делают замечание («На себя посмотри!»), чья-то поддержка может интерпретироваться как придирика или претензия, а это обидно («Я хотел как лучше»), не та интонация («Повежливее можно?»), не вовремя («Зачем под руку говорить?!»), «Он не так понял», «Мы же договорились!» с требованием исполнять и т. д. Всегда ли благие намерения одного являются благом для другого? Как говорить, чтобы тебя правильно поняли? Как слушать другого человека, чтобы правильно его понять?



2.

Жираф и Волк

Педагог. Мы с вами отметили некоторые трудности диалога, сегодня мы сформулируем некоторые секреты успешного взаимодействия.

Психолог Маршалл Розенберг (*слайд*) предложил понятную модель, которая позволяет договариваться с уважением, без давления, без требований и насилия, — ненасильственное общение (ННО). Он опи-

рался на определённые знания о психологии человека. Мы с вами сейчас попробуем подтвердить или опровергнуть его тезисы.

Педагог сначала предлагает ответить на вопрос или приводит пример, затем выводит на слайде соответствующую формулировку.

Тезисы	Комментарий к тезисам
Любая деятельность человека — это попытка удовлетворить свою потребность	Задумайтесь о любой деятельности, которую вы совершаете, и ответьте себе на вопрос: «Почему (для чего?) я это делаю?» Мы едим, чтобы удовлетворить потребность в еде, мы учимся, чтобы удовлетворить потребность в познании, развитии и т. д. Эта связь не всегда очевидна, но она существует. Кто-то может ходить в баскетбольную секцию из-за потребности в движении, а кто-то — чтобы быть в команде
Понять, удовлетворены ли наши потребности, помогают эмоции	Если потребность удовлетворяется, то мы испытываем приятные эмоции, такие как радость, восторг и т. п. Если же потребность не удовлетворена или мы предвидим, что она может быть не удовлетворена, мы испытываем неприятные эмоции, такие как страх, злость, неудовольствие и т. д.
Большинство людей умеют сочувствовать	Как вы понимаете сочувствие? Пожалуйста, поднимите руки те, кто когда-нибудь кому-нибудь сочувствовал
Большинство людей хотят быть полезными и делиться с другими	Вспомните ситуации, когда вы сделали кому-то что-то приятное и увидели, что это было ему полезно. Наверняка в этот момент вы испытывали удовлетворение, что говорит об удовлетворении вашей потребности приносить пользу
Некоторые потребности можно удовлетворить только в процессе сотрудничества	Какие свои потребности вы можете удовлетворить самостоятельно? Есть ли у вас потребности, в удовлетворении которых не обойтись без участия другого или других людей?
Каждый человек имеет право делать свой выбор	Представьте себе ситуацию, когда вы лишены возможности выбирать. Что вы при этом чувствуете? Если кто-то лишается права выбора, ситуация перестаёт быть безопасной, тогда нельзя говорить, что это ненасильственное общение
Чем лучше человек понимает себя, тем легче ему договариваться с другими	Бывает так, что мы сами чётко не понимаем, чего хотим. Как же нас может понять другой? Как в сказке: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что»

Вот те самые факты из психологии человека, на которые опирался Маршалл Розенберг, формулируя концепцию ненасильственного общения.

Для обозначения двух стилей общения Розенберг использовал метафору: насильственное общение — язык *Волка*, ненасильственное — язык *Жирафа*.

У Волка мало вариантов действия: ссориться, подчиняться или убежать. Часто этот язык внушает страх, вину, стыд. Пример использования «волчьего» языка: «Да Сашка двоечник! Что у него спрашивать? Он никогда ничего не делает!»

В отличие от Волка, Жираф умеет выражать в беседе собственные чувства и потребности. Это уме-

ние — главная составляющая ненасильственного общения, которое именно поэтому именуется также «чутким общением». Поскольку жираф — существо с самым большим сердцем среди всех наземных животных, а его длинная шея позволяет обозревать окрестности с достаточной высоты, он был выбран символом чуткого понимания.

Жираф символизирует язык жизни и партнёрства, способствующий душевной близости и объединению. Говорить на языке Жирафа — значит говорить от сердца. Жираф не даёт оценок, не обвиняет, не требует и не угрожает. Он объективен в видении и понимании своих чувств и потребностей. Пример использования

языка Жирафа: «Когда ты включаешь музыку на полную громкость (наблюдение), я злюсь (эмоция), потому что дома мне хочется отдохнуть в тишине (потребность). Сделай, пожалуйста, звук потише (просьба)» (слайд).



3.

Жираф или Волк?

Педагог. Ненасильственное общение состоит из четырёх основных компонентов — шагов, которые присутствуют всякий раз, когда вы хотите обратиться к кому-то с просьбой или понять, чего хочет другой человек. Розенберг называл их простыми, но не лёгкими (слайд). Рассмотрим подробнее эти шаги и сразу попрактикуемся в использовании каждого.

Шаг первый

Наблюдение или факт. «Что я вижу или слышу? О чём идёт речь?» Ключевым навыком здесь является наблюдение без оценивания. Есть нечто или происходит что-то, что мы видим, слышим, оно может нам нравиться или не нравиться. Важно констатировать это как есть, как это зафиксировала бы видеочкамера. Например, «Сейчас два часа ночи, я слышу, что у тебя играет музыка» — установленный факт. Тем временем «Сейчас слишком поздно для подобных действий» — оценка. Как вы думаете, почему люди часто не соглашаются с оценками?.. Потому что смотрят на вещи по-разному, но неопровержимые факты создают точки соприкосновения для разговора. «Когда я вижу/слышу...» — вот чистая языковая формула для наблюдения.

Участникам предлагается составить письменное описание персонажа (3 минуты), затем выделить в описании высказывания, которые являются наблюдением, а не оценочным суждением, интерпретацией. Затем описание обсуждается в паре, когда подростки дают друг другу обратную связь.

Шаг второй

Эмоции. «Что я чувствую?» вместо «Как я истолковываю это?». Например, мы можем быть встревожены, обрадованы, смущены, разочарованы, растроганы или грустны. Если же мы при этом говорим: «Я чувствую, что Анна Ивановна меня не любит!», то своим высказыванием выражаем собственное толкование поведения человека. Мы сможем лучше выражать свои чувства, если будем использовать слова, которые описывают определённые эмоции, а не слова, описывающие общее состояние. Например, если мы говорим: «Я чувствую себя хорошо», слово «хорошо» может означать, что вы «счастливы», «обрадованы», «спокойны». Возможны и другие оттенки эмоций. Такие слова, как «хорошо» и «плохо», не дают слушателю проникнуться тем, что мы на самом деле чувствуем.

Жираф старается также понять чувства и потребности других людей и не спешит воспринимать слова собеседника как нападки, упрёк, оценку и т. п., как это делает Волк. Он слышит сообщение о нереализованной потребности и связанных с этим чувством (слайд).

Участники получают бланк «Выражение чувств» из приложения. Им даётся 5 минут на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Почему важно говорить о своих эмоциях?

Шаг третий

Потребности. «В чём я нуждаюсь?» вместо «Как я этого достигну?». Теперь определяем потребности, связанные с нашими эмоциями. Мы высказываем потребность, которая стоит за движущим чувством. Это может быть потребность в свободе, безопасности, независимости, покое, признании и т. д. Смотри на мир глазами Жирафа, мы используем собственные чувства как чёткие сигналы, указывающие на потребности, которые в данный момент нуждаются в реализации. Наши чувства подобны цветным лампочкам-детекторам, которые подключены к особому источнику энергии — потребностям.

После осознания этих трёх компонентов становится возможным честно и ясно выразить свои эмоции и чувства, осознать их истинные причины. «Я испытываю... (чувство), потому что я нуждаюсь в... потому что для меня важно... (потребность)!» Вот словесная формула, которая наводит мостик от чувств к потребностям.

Участники получают бланк «Выражение потребностей» из приложения. Им даётся 3 минуты на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Шаг четвёртый

Просьба. «Ты не мог бы?..» вместо «Ты должен, иначе я!..». Следующий этап — выражение просьбы, пожелания, но ни в коем случае не требования к собеседнику. Просьба должна быть высказана ясно, конкретно, позитивно, без претензий. «Ты не мог бы поскорее разгрузить посудомоечную машину?» Является это высказывание просьбой или требованием, зависит от того, может ли человек, к которому мы обращаемся, сказать «нет», без того чтобы наши отношения испортились, или он должен учитывать наше возможное недовольство. Что именно может другой человек (или мы сами!) сделать здесь и сейчас для того, чтобы пойти навстречу нашим потребностям? Безусловно, реализуя при этом и свои собственные. Ведь в понимании ННО другой человек выполняет прось-

бы, поскольку это отвечает его собственным потребностям, например его потребности в контакте, понимании и прочем, но ни в коем случае не из чувства вины, стыда, страха или по принуждению. Просто потому, что это взаимно обогатит нашу жизнь.

Участники получают бланк «Выражение просьбы» из приложения. Им даётся 3 минуты на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Важные заметки

В зависимости от темпа, в котором продвигается группа, и ваших ресурсов можно подробнее остано-

ливаться на проработке отдельных шагов. Не стоит торопиться и ограничиваться только теоретическим описанием техники. Без пробы пера на занятии подростки не перенесут знания в поведение. Лучше остановиться на этой теме на 2–3 занятия для качественной проработки материала.



И несомненно, важным условием освоения ННО является пример взрослого. Если вы испытываете трудности в практике ННО, учитесь вместе с подростками, возьмите их в свои союзники, помогайте друг другу. Любой язык требует практики в живом общении.



4.

Подведение итогов

Педагог. Если бы наш рыцарь проходил уроки общения у Жирафа, то что это была бы за история? Кто хочет на минутку стать этим рыцарем? (Пауза для ответов.)



Как вы думаете, в разговоре с каким собеседником вам особенно мог бы пригодиться язык Жирафа? Как это повлияло бы на ваши взаимоотношения? Готовы ли вы освоить премудрости Жирафа ради этого?

Продолжите фразу: «Я выбираю Жирафа или Волка, потому что мне важно... или я хочу...»



В течение предстоящей недели я предлагаю вам вести наблюдение за своими мыслями и действиями. В каждом из нас живут оба этих животных, и очень интересно бывает за ними наблюдать. В конце каждого дня делайте короткие заметки, как проявляли себя Жираф и Волк и к чему это привело.

Образец таблицы для заполнения:

Дата, ситуация (факт)	Волк	Жираф
	Мысли: ... Действия: ... Результат: ...	Мысли: ... Действия: ... Результат: ...

Цель занятия

Способствовать развитию навыка саморефлексии, формированию позитивного внутреннего диалога.

Планируемые результаты

Подросток:

- может определить свой привычный внутренний диалог и почувствовать его влияние на самоощущение;
- осваивает способ управления (регулирования) внутреннего диалога через переформулирование.

Материалы

Карандаши, клеящиеся стикеры для заметок, маркерная доска и маркеры.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	10 мин	Постановка проблемы	Создать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии. Сформулировать проблему
2	25 мин	От убеждения к результату	Показать на примерах влияние эмоций и убеждений на результат
3	20 мин	Что я говорю сам себе	Помочь определить характер привычного внутреннего диалога с помощью сверстников
4	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся, настраивая их на открытое доверительное взаимодействие.

Педагог. *На прошлом занятии мы познакомились с вами с основами ненасильственного общения, которые сформулировал психолог Маршалл Розенберг. Давайте вспомним их вместе. (Пауза.)*

Мы договорились в течение недели вести наблюдение за своими мыслями и действиями. В каждом из нас живут и Жираф, и Волк.

Как вам удавалось понять, чей голос звучит в данный момент? (Пауза.)

Бывает, что реакция внутреннего Волка или Жирафа оказывается настолько быстрой, что мы толь-

ко по факту понимаем, что сделали или даже натворили. Не так ли? А иногда они вступают в нештучную схватку, и необходимо принимать непростое решение, кого же послушаться. Кто хочет поделиться наблюдениями за своими мыслями и действиями? (Пауза.)

После того как все желающие выскажутся, педагог предлагает посвятить сегодняшнюю встречу внутреннему диалогу.



2.

От убеждения к результату

Часть 1

Педагог предлагает в группах, состоящих из четырёх участников, подумать над предложенными ситуациями: какие эмоции могут возникнуть у разных ребят, как они могут поступить под влиянием этих эмоций и к чему это может привести. Ответы записываются в таблицу. Каждая группа получает по одному бланку с ситуациями (см. приложение).

Педагог (после того как все группы заполняют свои таблицы). Итак, вам удалось увидеть разные варианты реагирования в одной и той же ситуации. Откуда берутся такие разные реакции? Давайте вместе рассмотрим это на примере. *Одноклассник приводит аргумент против моего высказывания.* Если я считаю, т. е. у меня есть убеждение, что люди могут иметь разные точки зрения, то этот аргумент скорее вызовет мой интерес, я внимательно его выслушаю, и у нас в итоге может развернуться плодотворная дискуссия, участники которой расширят своё представление по вопросу. Если я считаю, что *аргументы против или возражения приводятся для того, чтобы уколоть, задеть собеседника*, то я могу разозлиться, перейду к оскорблениям («Сам дурак!»), и в результате можно рассориться со всеми и нажить себе врагов на ровном месте. Если я считаю, что *любое возражение подчёркивает мою некомпетентность и глупость* («Вот же я глупая!»), то я могу растеряться, почувствовать стыд, в итоге в таком состоянии я вряд ли смогу ответить вразумительно, буду что-то мямлить себе под нос. Другими словами, есть убеждение, через которое, как через линзу, мы воспринимаем происходящие события.

Часть 2

Педагог. А теперь давайте вернёмся к заполненным таблицам. Подумайте и сформулируйте сужде-

Важные заметки

При обсуждении важно удержать подростков от идеи, что Жираф хороший, а Волк плохой. В противном случае это может привести к самобичеванию («Я неправильно думаю! Я злая»), подавлению («Так думать нельзя! Это неправильные мысли. Я хочу быть доброй»), избеганию («Какая разница? Я не хочу заморачиваться») или протесту («Как хочу, так и думаю! Мне плевать!»). Главное — осознавать свои мысли и принимать продуманное решение.

ния, убеждения или установки, которые заставляют ваших персонажей реагировать именно так, как вы записали.

После завершения варианты озвучиваются и обсуждаются.

Важные заметки

Вторая часть упражнения не является обязательной для выполнения, особенно в 5-м классе. Она была бы весьма полезной в 7-м классе и старше при условии, что педагог сам легко владеет материалом.

Здесь может быть несколько вариантов выполнения в зависимости от ваших временных ресурсов и заинтересованности подростков в обсуждении этих ситуаций.

1. Каждая группа разбирает все ситуации и предлагает свои ответы. Затем всем классом эти варианты обсуждаются.
2. Каждая группа разбирает одну ситуацию. А затем представляет её и своё решение на обсуждение всему классу.
3. На этом занятии можно обсудить одну ситуацию и продолжить обсуждение других на следующих встречах.
4. Упражнение может рекомендоваться в качестве домашнего задания.

В целом стартовые установки можно объединить в три группы, отражающие три позиции: «С другим что-то не так!», «Со мной что-то не так» и «Все такие, какие есть, и это интересно!». Первые две установки чаще всего приводят к конфликту и неудовлетворённости взаимодействием.

3.

Что я говорю сам себе

Педагог. Внутренний диалог влияет не только на сиюминутное эмоциональное состояние, наши действия и результат общения, но и на нашу само-

оценку. Он может оказывать как позитивное, так и негативное влияние на отношение к самому себе.

Педагог читает по одному неоконченные предложения-размышления о себе и предлагает подросткам записать возможные варианты окончания на стикерах. Все ответы анонимны.

Примеры фраз:

- *Через пять лет я...*
- *Когда я получаю низкий балл, я думаю о себе, что я...*
- *Мне кажется, я... друг/подруга.*
- *Когда я совершаю ошибку, я думаю...*
- *Я думаю, что одноклассники меня...*
- *Я самая/самый... в классе.*
- *Когда я сталкиваюсь с трудностями, я...*

Затем собирает стикеры с записями, читает вслух каждый ответ и просит определить, позитивный это или негативный внутренний диалог.

В зависимости от характера внутреннего диалога, стикер приклеивается в соответствующую колонку на доске, разделённую на две части — «Позитивно» и «Негативно».

Вопросы для обсуждения

- *Являются ли убеждения о себе фактами?*



4.

Подведение итогов

Педагог. В нашей голове постоянно крутятся разные мысли. Мы думаем не только о том, как решить задачу и ответить на вопрос учителя, мы составляем свои суждения о других и о себе. Являются ли эти суждения фактами? (Пауза для ответов.) Как они влияют на нас и наши отношения? (Пауза для ответов.) Вспомните своё самое устойчивое суждение о себе. Оно скорее позитивное или наоборот? Делает ли оно вас увереннее и сильнее или наоборот? (Пауза, ответы не предполагаются.) Если суждение вас скорее расстраивает, то попробуйте его переформулировать. Это может быть непросто. Вот маленькие под-сказки, которые вам могут помочь:

- 1) слова «никогда» и «всегда» («вечно») замените словами «пока» или «иногда»;
- 2) «никто» и «все» — на слово «кто-нибудь»;
- 3) вместо слова «ничего» лучше конкретизировать, что конкретно вы имеете в виду. Помните, как у Жирафа?

Педагог даёт подросткам возможность подумать и записать свои мысли.

Важные заметки

Чтобы было понятно всем участникам, разберите вслух какое-нибудь из своих суждений о себе. Например, «Мне никогда не удаётся быстро наладить

- *Как рождаются суждения о себе?*
- *Можем ли мы изменить мнение о самих себе?*

Педагог предлагает превратить несколько примеров негативного внутреннего диалога в позитивный.

Важные заметки

Прежде чем вы начнёте зачитывать ответы, договоритесь с подростками о том, что даже если они догадываются или думают, что догадываются, чьё это высказывание, не следует проверять свои догадки ни во время упражнения, ни после урока. Подчеркните, что это всего лишь упражнение, чтобы научиться различать позитивные и негативные суждения. Если у вас есть сомнения в уровне доверия в группе, будьте аккуратны, озвучивая записки.

Несмотря на то что ответы анонимны, подростки могут очень лично воспринимать критику, поэтому поощряйте их высказываться уважительно. Напомните, что здесь не может быть правильных и неправильных ответов.

с подростками доверительный контакт». Эта мысль может удручать и совсем не даёт никаких перспектив. И другая: «Пока мне не удавалось наладить с подростками доверительный контакт на первой же встрече». Фраза скорее стимулирует к поиску хорошего решения, мотивирует пробовать что-то новое. Не так ли?

Если в классе сложились тёплые поддерживающие отношения между подростками, вы можете предложить им поделиться с кем-то, кому они больше всего доверяют, своими суждениями о себе и попросить о поддержке в изменении внутреннего диалога. Подчеркните, что поддержка — это доброта и забота и ни в коем случае не высмеивание и упрёки.

Педагог. Итак, чему мы посвятим следующую неделю? (Пауза для ответов.) Я желаю вам оптимистичного внутреннего диалога! Пусть Жираф вас поддержит!



Вы можете на уроке литературы разобрать размышления какого-нибудь персонажа о себе с целью определения языка внутреннего диалога.

Вопросы для обсуждения

- *Являются ли мысли героя о себе фактами, или это его суждения?*
- *Как они на него влияют?*

Цель занятия

Способствовать формированию культуры ненасильственного общения, уважения к свободе воли другого человека.

Планируемые результаты

Подросток:

- понимает важность формулирования просьбы;
- отличает просьбу от требования на слух по лексике и интонации;
- осознаёт свою реакцию на отказ и связанные с этим убеждения;
- понимает, когда его просьбы являются скорее требованиями;
- знает, что возможен отказ в ответ на просьбу.

Материалы

Лист бумаги, ручка или карандаш для каждого участника. «Ералаш», выпуск № 6 – «Мандарины».

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	10 мин	Постановка проблемы	Создать условия для рефлексии. Подвести к осознанию важности озвучивания просьбы
2	10 мин	«Так ты не просил!»	Актуализировать ситуации, когда просьба не очевидна
3	15 мин	«Я прошу... Я требую!»	Организовать игру для актуализации опыта в ситуациях просьбы и требования
4	20 мин	Верни своё	Включить учащихся в активное взаимодействие, целью которого является получение желаемого
5	15 мин	От требования к просьбе	Предоставить подросткам возможность потренироваться в навыке формулирования просьбы
6	15 мин	Согласиться или отказаться?	Обсудить возможность отказа в случае просьбы
7	10 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует участников, напоминает содержание прошлой встречи и интересуется, *как про-*

шла неделя, каковы результаты наблюдения и внимания к своему внутреннему диалогу.



2.

«Так ты не просил!»

Вариант 1. Педагог предлагает посмотреть выпуск № 6 «Ералаша» — «Однажды» («Мандарины»).

Вариант 2. Педагог озвучивает несколько фраз, подразумевающих некое желание, но оно не озвучивается прямо, например: «Что-то мне стало прохладно».

Вопросы для обсуждения

- Чего хочет (хотел) Н.?
- Как вы это поняли?
- Всегда ли понятно, о чём хочет попросить вас другой человек?

- Почему важно формулировать просьбу, а не оставлять другого в недоумении и в догадках о наших желаниях?

Педагог обобщает ответы и подводит итог обсуждения, в котором необходимо подчеркнуть мысль о том, что никто не обязан догадываться о наших желаниях и если мы хотим от кого-то что-то получить (это может быть как какой-то конкретный предмет, так и некоторое действие), то лучше об этом сказать человеку прямо.



3.

«Я прошу... Я требую!»

Педагог. Сейчас в парах по очереди сначала один, потом другой о чём-то попросит собеседника, например дать ручку или карандаш на следующий урок: «Света, если у тебя есть запасная ручка, дай, пожалуйста, мне её на следующий урок, моя сломалась». Собеседник прислушивается к своим чувствам, внутренним импульсам и реагирует, после чего объясняет партнёру, почему именно так ему захотелось ответить. Затем вы меняетесь ролями. Не торопитесь, попробуйте отнестись к этому как к научному эксперименту.

После того как все выполняют это задание, попробуйте потребовать то же самое и так же прислушайтесь к своим реакциям: «Дай мне ручку на следующий урок! Я видел(а), у тебя есть запасная».

Вопросы для обсуждения

- Отличалась ли ваша реакция в ответ на просьбу и требование? Если да, то чем?

- Что вы почувствовали и как это связано с вашей реакцией? В каком случае вы могли поступить иначе?
- Вспомните себя, когда вы просили и когда требовали. Чем отличалось ваше состояние?
- Когда принять отказ труднее? Почему?

Педагог. Когда мы чего-то очень хотим, мы вдруг можем забыть, что другие не являются нашими слугами и не обязаны выполнять наши желания, что нельзя другого заставлять что-то делать. Правильно, когда человек делает что-то по доброй воле. В этом и состоит разница между требованием («Ты должен это сделать!») и просьбой («Ты мог бы сделать это для меня?»). Люди охотнее соглашаются помочь нам, когда мы их просим, а не приказываем что-то сделать. Просьба также означает нашу готовность прислушаться и договориться.

4.

Верни своё

Педагог. Вы когда-нибудь мечтали попасть в сказку? Возможно, сейчас вы уже и не верите в чудеса, однако я предлагаю вам стать чуточку малышами и представить себя героями сказки. В ней часто сначала с героем случаются всякие неприятности, потом появляются помощники и неприятели, но в итоге всё заканчивается благополучно.

Каждый участник получает лист бумаги и ручку или карандаш.

Педагог. Посмотрите внимательно на свой лист. А теперь сложите его пополам по горизонтали и разорвите на две половинки. Их в свою очередь опять

согните пополам и разорвите. Получилось по четыре куска бумаги. Их тоже складываем и разрываем. Теперь у каждого в руках восемь бумажек. На каждой из них разборчиво и крупно напишите своё имя и фамилию. Теперь каждую записку сложим сложным текстом внутрь несколько раз. Подготовленные записки со своими именами положите, пожалуйста, в центр комнаты. «Что это было?» — спросите вы. Этот лист был волшебным зеркалом, которое разбилось на мелкие кусочки, которые разлетелись в самые дальние уголки комнаты. И в каждом осколке осталась часть вашей памяти. Чтобы вспомнить всё, необходимо собрать все части «волшебного зеркала». Но маленькие

домашние феи-хохотушки, а вместе с ними и не очень доброжелательные тролли быстро растащили все сверкающие стёклышки по своим укромным уголкам, чтобы узнать ваши тайны. Они все такие любопытные и совсем не знают об угрызениях совести и моральных принципах. Но не подумайте, что с ними невозможно договориться. Тем более что этими волшебными существами... будете тоже вы сами.

Горка записок, сложенных в центре комнаты, тщательно перемешивается педагогом.

Педагог. Каждый подойдёт к куче записок, т. е. горе «зеркальных осколков», и произвольно вытянет

восемь штук. Затем в течение 10 минут вам необходимо найти и вернуть себе все восемь листков с вашим именем, т. е. «осколков своего зеркала». Первые трое, кому удастся быстрее всех собрать свои листочки, т. е. «вспомнить всё», подойдут ко мне со своими записками. Вопросы есть? Начали!

Педагог время от времени объявляет, сколько минут осталось до конца.

Вопросы для обсуждения

- *Какие стратегии вы использовали?*
- *Какие из них оказались наиболее эффективными? Как вы думаете почему?*



5.

От требования к просьбе

Педагог предлагает учащимся собрать фразы-требования, которые они часто слышат в своём окружении. Это можно сделать сначала в малых группах, потом объединить. Или работать фронтально, фиксируя всё на доске сразу.

Затем в малых группах участники на отдельном листе переводят требование в просьбу (2–3 примера желательно разобрать вместе).

По окончании один из представителей от каждой группы озвучивает свои варианты. Остальные соглашаются или уточняют предложенные формулировки, предлагают свои фразы.

Педагог. Что ещё, кроме слов, имеет значение и влияет на наше понимание, просьбу мы слышим или требование?

Оставь меня в покое! — Мог бы ты дать мне побыть одному минут десять?

Позвони им и скажи, что я не приду! — Я буду тебе признателен, если ты позвонишь и скажешь, что я не приду.

Далее педагог предлагает превратить просьбы в требования с помощью интонации.



6.

Согласиться или отказаться?

Педагог предлагает участникам продолжить исследовательский эксперимент в парах («Я прошу... Я требую!»), но на этот раз, независимо от того, будет это требование или просьба, необходимо ответить отказом.

По окончании педагог просит учащихся поделиться своими впечатлениями и чувствами, когда отказать было проще и почему.

Педагог. Итак, мы с вами пришли к выводу, что мы легче отзываемся на просьбы, чем на требования, нам приятно делать что-то хорошее для кого-то.

Вопросы для обсуждения

- *Значит ли это, что, если нас просят, мы всегда должны откликаться согласием? Объясните свой ответ. (Пауза.)*
- *Бывали ли в вашей жизни ситуации, когда вас о чём-то попросили, вы пообещали, но выполнить не смогли? Или, наоборот, вам пообещали что-*

то, но не сделали этого. С какими чувствами связаны подобные истории? (Пауза.)

- *От чего может зависеть решение согласиться или отказаться выполнить просьбу? (Пауза.)*

Педагог обобщает ответы подростков и подводит некоторый итог, подчеркнув следующие мысли:

- 1) просьба никого ни к чему не обязывает, решение помочь должно быть добровольным и добросердечным;
- 2) каждый человек имеет право сказать «нет»;
- 3) никто не обязан объяснять причины своего отказа;
- 4) следует с уважением принять отказ и искать другую возможность удовлетворить свою потребность;
- 5) прежде чем ответить на просьбу, необходимо реально оценить свои возможности, чтобы не давать ложных надежд другому и самому не попасть в неприятности.

7.

Подведение итогов

Вопросы для обсуждения

- Чем отличается просьба от требования?
- Какое убеждение может помочь нам не требовать от людей исполнения наших желаний?
- Есть ли об этом что-то в нашем Соглашении? Нужно ли что-то добавить?

 **Педагог.** *Всю следующую неделю мы особенно внимательно отнесёмся к нашим просьбам. Всегда ли это просьбы, не скатываемся ли мы в тре-*

бования? Давайте договоримся, как мы можем показать своему собеседнику, если почувствуем что-то неладное в его просьбе. Это может быть какой-то простой знак рукой. (Подростки договариваются о знаке.)

И ещё я хочу вам предложить помнить о благодарности, когда вы помогаете друг другу приобретать новые полезные навыки.

Спасибо! До следующей встречи!

Цель занятия

Способствовать формированию культуры ненасильственного общения.

**Планируемые
результаты**

Подросток:

- умеет формулировать просьбу на языке ненасильственного общения;
- попрактиковался в использовании ННО;
- получил возможность разобрать личную сложную ситуацию общения.

Материалы

Карточки из приложения.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	5 мин	Постановка проблемы	Создать условия для рефлексии. Сформулировать проблему
2	7 мин	Жираф или Волк?	Напомнить особенности языков Жирафа и Волка
3	25 мин	Когда говорит Жираф	Организовать групповое обсуждение и разыгрывание ситуаций по правилам ННО
4	15 мин	Если всё непросто	Создать условия для обсуждения сложных ситуаций участников с выходом на конструктивное решение
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний

ХОД ЗАНЯТИЯ**1.****Постановка проблемы**

Педагог приветствует участников, напоминает содержание прошлой встречи и что *они договорились обратить особое внимание на просьбы, всегда ли они таковыми являются, не превращаются ли они в требования. Учащиеся делятся своим опытом.*

Важные заметки

Не так просто избавиться от привычки обвинять, искать виноватого и оправдываться, особенно подросткам, когда признание ошибки может восприниматься

как провал. Поэтому очень важно создавать бережное, безопасное пространство во время обсуждений прожитого опыта, когда промахи неизбежны. Аккуратно, но твердо пресекайте любые попытки обвинить кого-то, безоценочно принимайте любые высказывания, ориентируйте учащихся на поиск лучшего решения без претензий с опорой на факты. Мы все учимся. Ошибаемся и пробуем снова. Даём друг другу обратную связь и получаем её. Да, она иногда бывает неприятной и даже может причинить боль, но мы с этим справимся, особенно если будем поддерживать друг друга.

2.

Жираф или Волк?

Педагог просит желающих произнести заготовленные реплики. Учащиеся слушают, внимательно наблюдают за говорящим и определяют, от чьего лица звучат слова — Жирафа или Волка. Ответ обосновывают.

Примеры реплик:

- *Всё, что ты говоришь, — полный бред!*
- *Ты вечно опаздываешь, из-за тебя мы не успели на автобус.*

- *Мне кажется, что в этом тексте не хватает аргументов.*
- *Нет, я не буду участвовать в этой олимпиаде. У меня всё равно ничего не получится.*
- *Пожалуйста, не щёлкай ручкой. Этот монотонный звук меня раздражает, и я не могу сосредоточиться.*
- *Спасибо тебе за то, что остался тогда со мной! Мне очень нужна была поддержка.*



3.

Когда говорит Жираф

Педагог предлагает участникам объединиться в тройки и раздаёт карточки с ситуациями (см. приложение). Два участника разыгрывают ситуацию, третий — исполняет роль наблюдателя, затем даёт обратную связь: получилось ли построить высказывание по правилам ННО, было ли оно уместно в данном случае, как это выглядело со стороны (построение фразы, искусственность или естественность высказывания).

После обсуждения в тройках педагог предлагает представить ситуации в общей группе.

Вопросы для обсуждения

- *Конструктивен ли найденный выход, соответствует ли он правилам ННО?*
- *Что чувствовали участники, когда разыгрывали эту ситуацию?*

Если ситуация не разрешена, выход ищется совместно, в общей группе; затем ситуация вновь разыгрывается, после чего группа даёт обратную связь тройке.



4.

Если всё непросто

Педагог предлагает разобрать конфликтную ситуацию по желанию учащихся. Двое или трое подростков могут взять на себя роль экспертов.

Важные заметки

Эта практика может положить начало регулярным встречам с целью разбора конфликтных и сложных ситуаций, которые случаются с учащимися в школе.

5.

Подведение итогов

По окончании педагог благодарит учащихся за обсуждение и стремление найти хорошее решение, затем предлагает всем обратить внимание на свои телесные ощущения: можно встряхнуться,

потянуться, похлопать себя по плечам и коленям, погладить, затем напрячь все мышцы тела и расслабиться. Завершить занятие можно аплодисментами.

ПРАКТИКА ИСКРЕННЕГО И УВАЖИТЕЛЬНОГО
ИЗВИНЕНИЯ И БЛАГОДАРНОСТИ

Цель занятия

Способствовать формированию и поддержанию доброжелательных отношений.

**Планируемые
результаты**

Подросток:

- получил обратную связь о своей способности искренне просить прощения;
- знает, для чего и как извиниться в сложных ситуациях;
- умеет выражать благодарность.

Материалы

Маленькие мячи по одному на пару участников (или любой другой небольшой предмет, который дети смогут передавать друг другу).

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	5 мин	Постановка проблемы	Создать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии. Сформулировать проблему
2	15 мин	«Ой, мимо!»	Организовать игру для актуализации умения учащихся извиняться
3	10 мин	Когда извиняться трудно...	Подвести подростков к осознанию важности для общения умения просить прощения
4	15 мин	«Спасибо» на языке Жирафа	Способствовать осознанию смысла благодарности
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для обобщения полученного опыта и знаний

Это занятие пройдет интереснее, если вы организуете его в большом помещении, где парты не будут мешать ребятам двигаться (см. задание «Ой, мимо!»). Если у вас нет подходящих условий, можно вместо этой игры придумать другую с аналогичным смыслом.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся, настраивая их на открытое доверительное взаимодействие.

Педагог интересуется, как прошла неделя, что подросткам удалось заметить за собой в течение этого времени. Можно поделиться своими наблюдениями.



2.

«Ой, мимо!»

Педагог просит участников объединиться в пары и стать в две линии лицом друг к другу на расстоянии примерно метра. Затем он раздаёт каждой паре по маленькому мячику.

Педагог. Сейчас вы будете в паре бросать друг другу этот мяч. Каждый раз тот, кто успешно поймал мяч, отступает на шаг назад. Если же мяч падает, то необходимо извиниться за это, как можно искреннее. Извиняется тот, по чьей вине упал мяч. Если нельзя однозначно определить виноватого, извиняются оба партнёра в паре. Продолжать игру можно только, если извинения будут звучать искренне. Степень искренности вы определяете сами. Если извинение кажется неискренним, пара выходит из игры.

Игра заканчивается, когда останется только одна пара или расстояние между участниками будет больше трёх метров.

Важные заметки

Чтобы игра прошла быстрее, вы можете ограничить количество извинений, после которых можно возобновить игру.

Если вы проводите игру в маленьком помещении, усложните положение при броске. Например, попросите участников стоять на одной ноге.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы чувствовали, извиняясь перед напарником во время игры?*
- *Когда кто-то приносил вам свои извинения, что заставляло вас считать их искренними?*
- (Вопрос к тем, кто вышел из игры.) *Почему ваши извинения показались неискренними? Как вы можете это исправить?*

3.

Когда извиняться трудно...

Педагог. В вашей жизни наверняка случались такие ситуации, когда извиняться было выше ваших сил. Вспомните такие ситуации. (Пауза для ответов.) Итак, когда извиняться бывает трудно? (Пауза для ответов.)

Педагог внимательно выслушивает желающих высказаться, после чего обобщает ответы.

Важные заметки

Педагогу важно помнить, что необходимо удерживать учащихся от оценок «правильно-неправильно», и самому оставаться в принимающей позиции: «Да, так бывает, я тебя понимаю». Ведь смысл этого курса в том, чтобы помочь подросткам разобраться в себе, в своих противоречивых мыслях и чувствах, пробовать разные стратегии управления собой, получать и анализировать опыт. А для этого нужно доверять, быть открытым и не бояться негативной оценки. И педагог выступает гарантом безопасности, но не истиной в последней инстанции.

При обобщении можно добавить и такую мысль: извиняться бывает трудно, особенно если вы что-то сделали или сказали в гневе. Кроме того, когда вам самим кажется, что с вами плохо обошлись, вы не понимаете, почему извиняться должны именно вы. Это

нормально, поскольку в гневе вообще довольно трудно определить, кто прав, а кто виноват, — и тем не менее извинение может стать первым шагом к решению проблемы.

Например, если вы очевидно поступили плохо, вернувшись домой слишком поздно и не предупредив об этом, то можно сказать так: «Я хочу извиниться за свой поступок, я был неправ и сожалею об этом. Постараюсь не допускать такого в будущем». Однако есть множество ситуаций, в которых вы не считаете себя виноватыми и извиняться было бы странно. В таких случаях можно сделать акцент на более существенной проблеме: «Мне жаль, что мы дошли до такого. Я расстроен твоим поступком, но понимаю, что я тоже отчасти виноват в том, что произошло. Надеюсь, мы сможем как-то с этим разбраться»¹.

И подчеркнуть, что *если мы хотим конструктивного разрешения конфликта, то даже лёгкое сожаление может быть очень полезным.*

Педагог предлагает вернуться к тем сложным ситуациям в своей жизни, которые учащиеся вспомнили в самом начале или, возможно, в ходе обсуждения, и записать, что они могли бы тогда сказать.

Через 3–4 минуты желающие могут зачитать свои варианты. Если кому-то будет сложно выполнить задание, можно обратиться за помощью к одноклассникам.

¹ Из книги «Управление гневом для всех» (авторы Реймонд Чип Тафрейт, Говард Кассинов).



4.

«Спасибо» на языке Жирафа

Педагог. Повернитесь, пожалуйста, друг к другу и скажите «спасибо». (Пауза для выполнения.) Поделитесь, пожалуйста, что вы чувствовали, когда говорили это? А когда слышали? (Пауза для ответа.)

С какой целью мы благодарим? (Пауза для ответов.)

Вот что Розенберг говорит о благодарности: *«Когда мы используем ННО для выражения одобрения, то просто воздаём должное, не желая ничего взамен. Единственное наше намерение – радостно заявить о том, что благодаря другим наша жизнь стала лучше».*

М. Розенберг выделил три составляющих благодарности (слайд).

1. Мы называем действие, которое способствовало нашему благополучию.

2. Мы называем свои потребности, которые были удовлетворены.

3. Мы говорим о приятных чувствах, возникших после удовлетворения этих потребностей.

«Вот что ты сделал; вот что я чувствую; вот какая из моих потребностей удовлетворена».

*Последовательность этих компонентов может варьироваться, а иногда все три можно выразить улыбкой или простым «спасибо».

А теперь посмотрите друг на друга и вспомните, за что вы кого-то из здесь присутствующих готовы поблагодарить. (Пауза.) Подойдите к нему и сделайте это. (Пауза для выполнения.) Отличаются ли эти чувства и эмоции от тех, что вы испытали, когда говорили друг другу слово «спасибо» просто так? (Пауза для ответов.) Как вы думаете почему? (Пауза для ответов.)

Важные заметки

В этом упражнении важно, чтобы подростки осознали одну простую мысль: «спасибо» просто как волшебное слово не работает! Так же как и «прости». За каждым словом стоят чувства и искреннее желание разделить их с человеком, которому мы благодарны или у кого просим прощения. И только тогда это доставит радость и удовлетворение обоим.

5.

Подведение итогов

Вопросы для обсуждения

- Почему искренние извинения могут стать важной частью умения общаться?
- Какой смысл вы видите в благодарности и какова её роль в общении?



Педагог с учащимися договаривается о задаче на предстоящую неделю. Это может быть, например, фокус на благодарности или извинении.

Цель занятия

Создать условия для саморефлексии и способствовать формированию внутренней мотивации к саморазвитию.

Планируемые результаты

Подросток:

- опираясь на предложенные вопросы, отмечает произошедшие благодаря курсу изменения;
- обозначает дальнейшие шаги в сторону желательных изменений.

Материалы

Лист бумаги, ручка или карандаш для каждого участника; презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	5 мин	Постановка проблемы	Создать условия для рефлексии. Сформулировать проблему
2	30 мин	Подводим итоги	Организовать рефлекссию
3	10 мин	Наши точки роста	Мотивировать к активным действиям
4	5 мин	Что дальше?	Познакомить с общим содержанием курса по развитию личностного потенциала

Важные заметки

Это занятие может быть посвящено оценке эффективности всего курса. В приложении «Оценка» вы найдёте несколько опросников, которые помогут вам и подросткам отразить полученный опыт и зафиксировать результаты.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует участников, напоминает содержание прошлой встречи и то, что *они договорились обратить особое внимание на то, как мы благо-*

дарим и приносим свои извинения (или то, о чём действительно договорились).



2.

Подводим итоги

Педагог. Завершился первый модуль большой программы по развитию личного потенциала. Пришло время подвести некоторые итоги. Помните своё первое домашнее задание? Вы отвечали на вопросы о себе и школе, чтобы по окончании курса посмотреть, изменилось ли что-то. Сегодня я вам приготовила несколько вопросов, чтобы можно было это оценить (*слайд*).

- Какие мысли, возникшие в процессе или по итогам прохождения модуля, стали для тебя наиболее ценными?
- Что из содержания модуля вызвало трудности, непонимание или несогласие?
- Помогли ли занятия узнать что-то новое о себе? Как это отразилось на отношении к самому себе?

- Как занятия отразились на твоих взаимоотношениях с семьёй и друзьями?
- Как занятия повлияли на твой взгляд в будущее?
- Как занятия отразились на твоей учёбе?

У вас есть 10 минут, чтобы ответить на эти вопросы письменно в своих тетрадах.

По окончании педагог предлагает желающим поделиться своими наблюдениями и размышлениями. Педагог тоже участвует в общем обсуждении, высказывая своё мнение, делится своими наблюдениями за изменениями в классе (вопросы для анализа в приложении «Оценка»).



3.

Наши точки роста

Педагог. Каким вы видите себя и свой класс через год? Можно представить это себе в виде какого-то образа, например: мы будем похожи на рой пчёл, которые... или это набор цветных карандашей, потому что... Подумайте, обсудите с соседями по парте и по мере готовности поделитесь, пожалуйста, своими образами со всеми.

После представления и обсуждения педагог обобщает все варианты, отмечая то, что их объединяет, и то, чем они отличаются. Затем можно обозначить шаги в сторону желаемых характеристик.

4.

Что дальше?

Педагог. Что же дальше?

Как вы думаете, от чего зависит, будет ли человек счастливым и успешным или нет? (Пауза для ответов.)

Всегда ли тот, кто кажется нам более талантливым, более способным в чём-то, будет успешнее и счастливее другого — того, кого мы воспринимаем как менее талантливого? (Пауза для ответов.) От чего это зависит? (Пауза для ответов.)

Каждый из нас обладает определёнными способностями, талантами, знаниями, умениями. В качестве метафоры давайте возьмём автомобиль. Есть разные автомобили, рассчитанные на определённые условия эксплуатации, о которых важно знать. Есть внедорожники, городские, спортивные машины и т. д. Любую машину можно улучшить, усилив её необходимыми деталями. Это называется тюнингом. Наши способности тоже развиваются, навыки нарабатываются, знания приобретаются. Этим вы занимаетесь, например, в школе. Есть и другие возможности «прокачать» себя — было бы желание.

И теперь наше счастье и успех будут зависеть от того, насколько грамотно и умело мы сможем распорядиться теми способностями, которые у нас есть.

Это умение управлять своими ресурсами называется личностным потенциалом. На что оно похоже? Это уже не автомобиль, а искусство вождения. Можно иметь роскошный автомобиль, но без умения водить далеко не уедешь. Вот и мы с вами на этих занятиях будем, во-первых, изучать и познавать себя, свои ресурсы, возможности, способности, интересы. Во-вторых, будем учиться «водить», т. е. управлять своими способностями, чтобы максимально реализовывать их в жизни.

А ещё есть автопилот. Что это такое? (Пауза для ответов.) Что имеют в виду, когда говорят «делать на автопилоте»? (Пауза для ответов.) В чём разница между автопилотом и живым управлением? (Пауза для ответов.) Автопилот ведёт по заданному направлению. Кто-то предпочитает жить на автопилоте. Ему не нужен личный потенциал. Это похоже на

движение по рельсам или, как ещё говорят, по накатанной.

Весь большой курс по развитию личностного потенциала состоит из нескольких модулей, в фокусе которых разные нюансы «вождения». Прежде чем отправляться в дальний путь, необходимо построить маршрут. Выбору направления движения, сложности маршрута и экипажа посвящён модуль «Я и мой выбор».

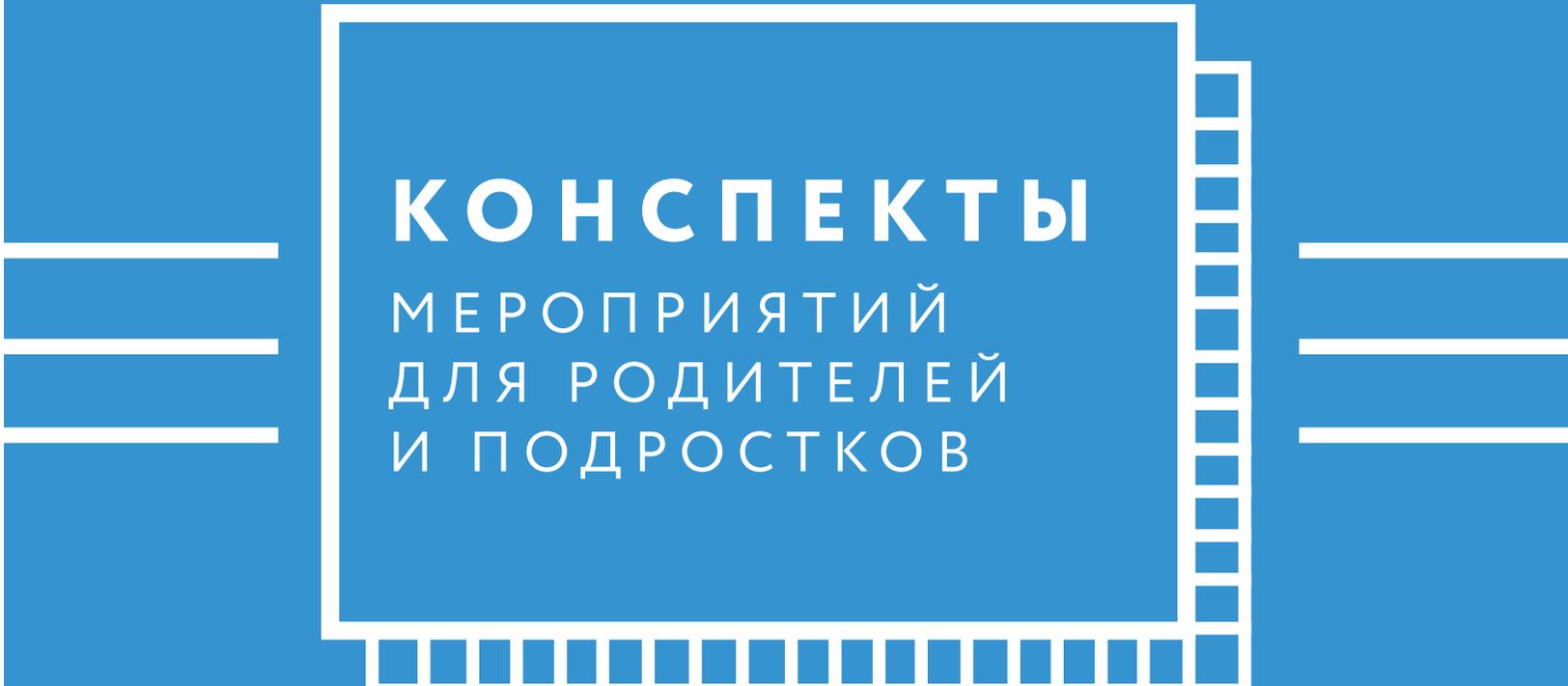
Следующий шаг — достижение цели. О том, как не заблудиться в пути, где и чем заправляться, как в слу-

чае необходимости скорректировать маршрут, говорим и учимся на модуле «Я иду к мечте».

Всякое может случиться в пути: колесо спустило, завал на дороге, непогода и т. д. Что делать? На этот вопрос будем отвечать на модуле «Я справлюсь!».

Кому это интересно? (Пауза для реакции учащихся.) Значит, встретимся на занятиях следующего модуля!

Педагог благодарит подростков за участие и прощается с ними.



КОНСПЕКТЫ

МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И ПОДРОСТКОВ

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ

Цель встречи

Способствовать заинтересованному участию родителей в общении по содержанию курса.

Необходимое время

30 минут.

Планируемые результаты

Родители:

- ознакомлены с целями, задачами и особенностями курса;
- осознают свою роль в личностном развитии ребёнка;
- заинтересованы содержанием курса.

Материалы

Презентация.

КАРТА ВСТРЕЧИ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	10 мин	Возрастные особенности подростка в контексте развития личностного потенциала	Познакомить с фокусом программы
2	10 мин	Об особенностях программы	Способствовать пониманию смысловой сути программы
3	10 мин	О роли родителей. Обсуждение	Мотивировать на сотрудничество

ХОД ВСТРЕЧИ

Важные заметки

При ведении этой встречи воздержитесь от лекционного формата. Постарайтесь выстроить её как диалог. Чаще обращайтесь к родителям с вопросами: «Как вы думаете?», «Как вы это понимаете?», «Что бы вы ответили?». Их заинтересованность в теме положительно отразится на отношении детей к курсу. К описанному содержанию вы можете добавить рассказ о других возрастных особенностях детей, провести их связь с особенностями ваших подростков (культурными, индивидуальными и др.). Личный

опыт родителей иногда гораздо убедительнее, чем авторитетное мнение, поэтому обращайтесь к нему, выстраивая логику разговора. Здесь представлен ориентировочный сценарий, который вы можете творчески переработать, опираясь на свой практический опыт.

Педагог. Сегодня я познакомлю вас с целями и содержанием нового курса для наших ребят — развитие личностного потенциала. Мы поговорим о том, что можем сделать для того, чтобы наши дети были успешны и счастливы.

Педагог предлагает родителям ответить на следующие вопросы.

- Какими знаниями и навыками должен обладать ваш ребёнок, чтобы достичь успеха и быть счастливым?

- Какими словами вам хотелось бы описывать вашего ребёнка?

Ответы желательно фиксировать на доске или флипчарте, чтобы апеллировать к ним в дальнейших рассуждениях.



1.

Возрастные особенности подростка в контексте развития личностного потенциала

Педагог. В течение жизни человек сталкивается с тремя типами ситуаций. Первый тип – ситуации самоопределения и выбора, когда необходимо ответить на вопросы: «Кто я? Зачем я? Что для меня важно? Почему это для меня важно? Куда пойти? С кем быть?» Ответы на эти вопросы определяют наше движение, наш путь. Второй тип – ситуации достижения, когда цель определена и надо двигаться к ней. Как удержать фокус и поддерживать себя в этом движении? Как оптимально организовать свою деятельность, чтобы достичь цели быстрее и с меньшими потерями? Всё, что мы имеем, в большей степени зависит от того, как мы решаем эти задачи. Третий тип – ситуации давления, когда мы вынуждены что-то предпринимать, чтобы сохранить себя и свои ценности. Далеко не все мы обладаем способностью распорядиться своими ресурсами так, чтобы из всех этих ситуаций выйти победителями. Эта способность называется личностным потенциалом, и она может развиваться. Процесс её развития начинается с рождения человека и продолжается в течение всей его жизни. Что-то мы уже сделали, сознательно или не осознавая, для своих детей, а на что-то ещё можем влиять. Об этом мы и поговорим.

Наша способность влиять на свою жизнь и управлять ею интенсивно развивается в подростковом возрасте. Среди ключевых механизмов, активно формирующихся именно в этом возрасте, – свобода и ответственность: *свобода* как специфическая форма активности, которая, во-первых, является осознанной, во-вторых, отвечает на ценностный вопрос «Для чего?» и, в-третьих, полностью управляема самим

человеком¹; *ответственность* как внутренняя регуляция, опирающаяся на ценностные ориентиры (*слайд*). От того, как эти механизмы будут сформированы у ребёнка в подростковом возрасте, зависит стратегия поведения уже взрослого человека. Это может быть импульсивное поведение без ответственности, добросовестное исполнительство без свободы или конформизм без свободы и ответственности.

Вопросы для обсуждения

- Что мы делаем для того, чтобы наши дети росли свободными и ответственными?
- Как мы влияем на формирование их системы ценностей?
- Что способствует тому, чтобы они брали ответственность за свои поступки?
- Что ещё мы можем сделать?
- Какова роль родителей и школы в этом процессе?

Важные заметки

Цель этих вопросов не в развёртывании дискуссии и поиске виноватых, а в том, чтобы расставить акценты. Поэтому задача педагога – безоценочно принять все точки зрения, вопросы и мнения участников и зафиксировать их. Фразы типа «То есть вы считаете, что правильно...», «Я правильно вас поняла, что главное...», «Иначе говоря, ваш вопрос заключается в том, что...» помогут вам в этом.

Родителям будет значительно интереснее слушать теорию с примерами, напрямую связанными с их подростками, поэтому заранее подготовьте зарисовки из жизни класса, не называя имён, а также попросите взрослых вспомнить ситуации по теме.

СВОБОДА

- осознанная форма активности
- отвечает на ценностный вопрос «Для чего?»
- управляема самим человеком



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- внутренняя регуляция, опирающаяся на ценностные ориентиры

¹ См.: Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности. М., 1993.

2.

Об особенностях программы

Педагог. Нам бы хотелось создать условия для развития личности с высокой степенью персональной ответственности, со стабильным позитивным самоотношением, внутренней опорой, основанной на личностных ценностях и собственных критериях оценки ситуации. Именно на это направлена программа «Развитие личностного потенциала подростков», которая начинается у нас в этом учебном году.

Формат занятий, проводимых в рамках модулей, отличается от традиционного урока. В них нет привычного объяснения нового материала и экспертной учительской позиции, нет и обязательного для усвоения объёма знаний. В фокусе личностное развитие подростков.

Курс имеет модульную структуру. Первый, базовый модуль направлен на сплочение класса, создание безопасной атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывая свои интересы, предпочтения, ценности.

Особое внимание в этом модуле уделено выработке договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. С помощью работы над Соглашением о взаимоотношениях мы хотим помочь подростку научиться принимать ответственные решения, осознанно выбирать ту или иную модель поведения, строить и сохранять мир, развивая навыки коммуникации, сотрудничества и критического мышления. При его создании важно ответить на два ключевых вопроса, которые задают общее направление.

- Как мы хотим себя чувствовать?
- Что мы для этого готовы сделать?

Речь идёт не о требованиях к другому, а о личной ответственности каждого, в том числе взрослых.

В отличие от правил и законов, Соглашение не подразумевает никаких санкций за нарушение. Выполнение договорённостей не может опираться на страх как ведущий мотив. Любое нарушение — повод подумать и обсудить, что мешает нам следовать Соглашению. Подробно о нём вам расскажут сами дети после первого занятия. Подобное Соглашение мы рекомендуем вам заключить и дома.



3.

О роли родителей. Обсуждение

Педагог. Важным условием успешности программы, а главное, формирования зрелого человека является отношение взрослых, особенно родителей, эмоционально принимающих подростков **без ограничения их автономии**. Что это значит? Взрослый поощряет инициативу ребёнка и предоставляет ему возможность самому принимать решения и отвечать за последствия. Взрослый создаёт среду, где является проводником и даёт **конструктивную обратную связь** подростку, а также демонстрирует **включённость** — уделяет ребёнку время и внимание, при этом давая ему возможность проявлять себя (*слайд*).



Условия оптимального развития подростка

- поддержка автономии
- обратная связь
- включённость



Важные заметки

Предлагаем вам коротко обсудить, как конкретно могут быть реализованы эти три условия. Каким образом и в чём родители готовы поддерживать автономию? Что такое конструктивная обратная связь? Как не быть категоричным и не занимать соглашательскую позицию, а быть равноправным собеседником своего «уже-не-ребёнка»? При обсуждении вы можете сослаться на специалистов.

Исследования российских учёных подтвердили важность эмоционального компонента отношений в детско-родительском взаимодействии между родителями и младшими подростками, в обеспечении необходимого баланса автономии и эмоциональной безопасности подростков. «Авторитетность родителя в глазах младших подростков основывается не только и не столько на компетентности в деловом сотрудничестве, умении согласовывать действия и организовывать совместную деятельность, но и на эмоциональной отзывчивости, сенситивности и понимании. Сама же удовлетворённость отношениями оказывается обусловленной эмоциональной близостью, принятием подростка родителем и отсутствием строгих санкций и дисципли-

плины. Эмоциональный, а не деловой аспект отношений оказывается для младших подростков стержневым для обобщённой оценки гармоничности отношений с родителями и степени удовлетворённости ими»¹.

Венди Грольник, известный специалист по проблеме поддержки автономии в сфере детско-родительских отношений, говорит о том, что все подростки нуждаются в родительской поддержке их автономии и позволении принимать самостоятельные решения, однако указывает на интересное наблюдение: когда речь заходит о том, чтобы позволять самостоятельно справляться со школьной учёбой, подростки в одной культуре склонны усматривать в этом поддержку автономии, а в другой — недостаток заботы².

Канадский психолог Мирей Джуссем в качестве примеров поддержки автономии подростка в ежедневном общении называет обратную связь, похвалу, вопросы, выражение чувств и решение проблем³. Возможно, во время разговора выявятся дефициты родителей, тогда вы можете предложить им дополнительные встречи, на которые будет уместно пригласить психолога.

Педагог. В конце каждого занятия даётся задание для самостоятельного выполнения, которое носит рекомендательный характер и не является обязательным, зачастую предполагает обсуждение каких-то вопросов с родителями. Мы надеемся, что это поможет вам поговорить о важных вещах и, возможно, сблизит вас ещё больше на ценностном уровне. По окончании курса мы предложим ребятам провести исследовательскую работу. Есть вероятность, что им потребуется ваша поддержка и советы. Будем очень рады вашему участию! И конечно, мы открыты для обсуждения и обратной связи от вас.

Чтобы вам было легче понять контекст, мы подготовили описание некоторых важных инструментов, которые ваши дети будут осваивать на занятиях (приложения 13, 14). Было бы здорово, чтобы вы не просто прочитали и теоретически познакомились с этим, но и освоили сами. Желающих⁴ мы приглашаем на практические занятия — неформальные встречи, где можно потренироваться, обсудить вопросы по теме. Надеемся, что это поможет вам поддерживать доверительные, близкие отношения с вашими подростками и в сложных ситуациях позволит быстро и наиболее безболезненно найти хорошее решение.



Рекомендуемая литература

- *Байярд Р.* Ваш беспокойный подросток : практическое руководство для отчаявшихся родителей. М., 2018.
- *Джонсон Н.* Самостоятельные дети. М., 2020.
- *Карабанова О. А.* Образ детско-родительских отношений у современных российских подростков // Детская психология : портал. URL: <http://childpsy.ru/lib/articles/id/10301.php> (дата обращения: 01.06.2020).
- *Ньюмарк Д.* Как воспитать эмоционально здоровых детей. М., 2008.
- *Паркер М.* Важные вопросы. Что стоит обсудить с детьми, пока они не выросли. М., 2017.
- *Уинстон Р.* Как помочь ребёнку повзрослеть. М., 2018.
- *Фабер А.* Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили / А. Фабер, Э. Мазлиш. М., 2012.
- *Эйестад Г.* Самооценка у детей и подростков : Книга для родителей. М., 2019.

¹ *Карабанова О. А.* Образ детско-родительских отношений у современных российских подростков. URL: <http://childpsy.ru/lib/articles/id/10301.php> (дата обращения: 01.06.2020).

² *Гордеева Т. О.* Теория самодетерминации: настоящее и будущее // Психологические исследования. 2010.

³ Там же.

⁴ Встречи не являются обязательными и проводятся, когда желание и возможности школы и родителей совпадут.

МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

ШКОЛЬНАЯ ГАЛАКТИКА

Целевая группа

Учащиеся класса.

Задачи мероприятия

- Создать условия для развития навыков сотрудничества.
- Способствовать развитию любознательности, повышению познавательной активности учащихся.

КАРТА МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения	Задание / активность	Задачи
1	45 мин	Подготовка	Мотивировать на знакомство со школой и её «обитателями»
2	До 5 дней	Сбор и обработка данных	Способствовать развитию навыков общения, сотрудничества, самостоятельности
3	45 мин	Подведение итогов	Создать условия для развития навыков рефлексии
4	20 мин	Благодарности	Создать атмосферу принятия и благодарности

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ИГРЫ

1. Подготовка

Педагог. На одном из занятий мы читали отрывок из стихотворения Евгения Евтушенко «Людей неинтересных в мире нет», в котором он сравнивал людей с планетами.

Людей неинтересных в мире нет.
Их судьбы – как истории планет.
У каждой всё особое, своё,
и нет планет, похожих на неё.

Если продолжить эту аналогию, то наш класс тоже система сродни Солнечной. А наша школа –

целая галактика. Много ли мы знаем о своей галактике? Что мы знаем об отдельных системах, созвездиях?

Я предлагаю вам почувствовать себя учёными-исследователями и поближе познакомиться с особенностями и некоторыми характерными признаками галактики № ... (номер школы).

Далее участники проходят несколько этапов.

1. Все записывают на отдельных стикерах вопросы, которые помогли бы узнать лучше школьную галактику.

2. Вопросы распределяются по темам.

3. Участники делятся на группы по интересующим их темам, список вопросов уточняется.

4. Внутри группы определяются способы получения информации (наблюдение, опрос, получение сведений у конкретного лица и др.), распределяются роли (наблюдатель, журналист, аналитик, художник и др.), обозначаются сроки (не позднее чем через неделю).

Важные заметки

1. Педагог сам регулирует степень своего сопровождения процесса в зависимости от готовности класса и опыта проектной деятельности участников.
2. Круг вопросов может быть регламентирован по-разному. Можно оставить предложенную формулировку, тогда это покажет спектр интересов участников и позволит обогатиться за счёт друг друга. Но если участники не будут достаточно за-

интересованы предложением и вовлечены в процесс, то такая широкая постановка вопроса может повергнуть их в растерянность и сильно демотивировать. В таком случае лучше ограничить круг вопросов, например, интересами и хобби жителей школьной галактики или их ценностями или вопросами, раскрывающими темы курса (например, «Что бы вы выбрали: быть белой вороной и следовать своим путём или поступиться своими ценностями, но быть “своим”?»).

3. При назначении сроков соизмеряйте общую нагрузку ребят и свои возможности сопровождения, если таковое потребуется. В этот проект можно погрузиться на один день, а можно работать над ним несколько дней. Чем больше срок, тем сильнее должна быть мотивация и активнее поддержка.

2.

Сбор и обработка данных

Участники собирают, анализируют полученную информацию с помощью приобретённых на курсе умений и навыков, визуализируют результат любым способом.

Результаты с подписью команды исследователей можно вывесить в общем коридоре. Это, во-первых,

может вдохновляюще подействовать на самих исследователей и мотивировать их на следующие проекты, во-вторых, является хорошей возможностью вовлечь в программу других учащихся и сотрудников школы.

3.

Подведение итогов

После проведения мероприятия важно подвести итоги и отразить результаты.

Возможные вопросы

- *Какие эмоции вы испытывали в процессе работы? Чем они были вызваны?*
- *Какие факты вас удивили или вызвали другие сильные эмоции?*

- *Какие свои умения и навыки вы применили для решения поставленной задачи?*
- *Что вы сделали впервые?*
- *Чему ещё вы хотели бы научиться? Как вы будете этому учиться?*
- *На какие мысли натолкнула вас эта работа?*

4.

Благодарности

Обязательно включите в это занятие поощрения и благодарности всем участникам мероприятия. Это можно сделать в форме игры «Карусель благодарности».

Участники произвольно распределяются по двум группам, которые образуют два круга — внешний и внутренний. Входящие в круги участники стоят лицом друг к другу, образуя пары (внешний — внутренний). Перед началом игры педагог объясняет, как важна обратная связь между людьми, и предлагает каж-

дому вспомнить, что участник, стоящий напротив, сделал для реализации проекта, и поблагодарить его за этот вклад. Также можно добавить свои личные впечатления от совместной работы: чему вы научились у этого участника, что вас приятно удивило, в чём вы увидели его сильную сторону.

Каждый диалог длится 3–5 минут. Затем по хлопку ведущего внутренний круг смещается на одного человека по часовой стрелке.

По окончании игры группы аплодируют себе.

Вопросы для саморефлексии педагога и подростков

Оценка педагогом самого себя

Для успешной реализации модуля важна личность педагога. Поэтому программой предусмотрена возможность его самооценки. Критериями могут быть как инструментальные навыки, предлагаемые в программе, так и профессиональное развитие, а также личностные результаты. Все они тесно переплетены и влияют на личностный потенциал педагога. В отличие от участников, он оценивает себя гораздо чаще, чем два раза за модуль. Полезно фиксировать свои наблюдения и изменения, которые происходят по мере прохождения модуля классом, чтобы впоследствии, опираясь на этот опыт, иметь возможность проиллюстрировать некоторые феномены или внести необходимые изменения в содержание или логику обучения. Также мы рекомендуем делиться своими мыслями и чувствами с детьми: это мотивирует их на развитие и открытое обсуждение, подкрепляет идею открытости и доверия в коллективе. Хорошим подспорьем будет работа в профессиональных обучающих сообществах (ПОС), где можно делиться опытом и получать поддержку коллег.

Варианты вопросов	
До начала занятий	После окончания занятий
<ul style="list-style-type: none"> ■ Каких целей Вы хотели бы достичь в этом модуле (профессиональных, личных)? ■ Каких принципов в общении Вы придерживаетесь? ■ Готовы ли Вы узнать что-то новое о себе от своих учеников? 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Что нового Вы узнали о себе? ■ Какие личные достижения Вы можете отметить? ■ С какими трудностями Вы столкнулись при ведении занятий? ■ Как повлиял модуль на Ваши отношения в семье, с коллегами? ■ Как изменились Ваши отношения с учениками? ■ Как курс повлиял на Ваши принципы общения? ■ Какими новыми инструментами Вы овладели за модуль? ■ Какие навыки Вы перенесли или готовы перенести в своё предметное преподавание? ■ Удалось ли вынести ценности программы за рамки модуля и вовлечь в неё коллектив школы? ■ Проявили ли интерес родители к содержанию модуля? Что Вы предприняли для того, чтобы заинтересовать родителей темой развития личностного потенциала? ■ Какие точки роста Вы для себя наметили в результате прохождения модуля в профессиональной сфере? В личностном развитии?

Оценка подростками самих себя

Важной задачей проведения оценки подростками самих себя (самооценки) является развитие навыков рефлексии. В начале модуля самооценка нацеливает их на работу, а в конце — показывает динамику продвижения и позволяет осознать реальные достижения. Кроме того, умение чётко формулировать свои мысли также относится к полезным навыкам.

Самооценка может быть проведена в виде простого опроса (см. вопросы ниже) или менее формальных вариантов, например написать письмо или эссе о прошедших занятиях (в этом случае вопросы могут послужить ориентиром). Если речь идёт об оценке результатов, можно выделить специальное время и провести рефлексивный урок по итогам модуля, где ученики только по собственному желанию могут озвучить важные для них моменты, вынести их на доску. При необходимости по итогам этой оценки вносятся изменения в Соглашение, формулируются задачи на будущее.

Варианты вопросов	
До начала занятий	После окончания занятий
<ul style="list-style-type: none">■ Как ты думаешь, насколько хорошо ты себя знаешь? Оцени по 10-балльной шкале.■ Как ты к себе относишься?■ Как ты чувствуешь себя в школе? Какие эмоции ты испытываешь чаще всего, общаясь с одноклассниками?■ Влияет ли твоё эмоциональное состояние в школе на твою успешность?■ Что тебе хотелось бы изменить в классе, в школе?	<ul style="list-style-type: none">■ Какие мысли, возникшие в процессе или по итогам прохождения модуля, стали для тебя наиболее ценными?■ Что из содержания модуля вызвало трудности, непонимание или несогласие?■ Помогли ли занятия узнать что-то новое о себе? Как это отразилось на самоотношении?■ Как занятия отразились на твоих взаимоотношениях с членами семьи и друзьями?■ Как занятия повлияли на твой взгляд в будущее?■ Как занятия повлияли на твою учёбу?

Вопросы для фиксирования изменений педагогом и родителями

Оценка изменений педагогом

Одним из показателей изменений, происходящих с классом, является то, как подростки работают с Соглашением: насколько последовательно реализуют договорённости, активно дополняют имеющееся Соглашение и в связи с чем вносят в него изменения. Имеет смысл обратить внимание на то, как атмосфера в классе влияет на академическую успеваемость подростков.

Варианты вопросов	
До начала занятий	После окончания занятий
<ul style="list-style-type: none">■ Какие актуальные проблемы существуют в Вашем классе?■ Каких негласных правил придерживаются подростки Вашего класса?■ Есть ли в Вашем коллективе ребята-изгои?■ Как, по-Вашему, отношения в классе влияют на успеваемость ребят?■ Умеют ли ребята сотрудничать и поддерживать друг друга?	<ul style="list-style-type: none">■ Насколько Вашим подросткам удаётся придерживаться договорённостей Соглашения?■ Как ребята справляются с возникающими трудностями коммуникации?■ Применяют ли они навыки, полученные на занятиях? Ссылаются ли они на договорённости Соглашения? Является ли для ребят отсылка к договорённостям серьёзным аргументом в проблемных ситуациях?■ Как повлияли занятия модуля на общую атмосферу в классе и на взаимоотношения между отдельными его представителями?■ Какие конкретно принципы Соглашения, идеи из содержания модуля оказали сильное влияние на учеников вашего класса?■ Что, на Ваш взгляд, необходимо ещё внести в Соглашение?■ Какая тема модуля оказалась самой вовлекающей?■ Какой модуль, по-Вашему, будет актуален следующим?

Оценка изменений родителями подростков

То, что не заметил педагог, могут увидеть и почувствовать близкие и члены семьи подростка. Поэтому было бы правильным обратиться к родителям или опекунам учащихся, чтобы получить более полную картину изменений. Кроме того, эти вопросы могут очередной раз обратить внимание взрослых на их взаимоотношения и пробудить интерес к программе.

Варианты вопросов	
До начала занятий	После окончания занятий
<ul style="list-style-type: none">■ Какого рода трудности Вы испытываете при общении с Вашим подростком?■ Делится ли подросток с Вами своими проблемами?	<ul style="list-style-type: none">■ Делился ли Ваш подросток тем, что происходило на занятиях курса?■ Заметили ли Вы какие-нибудь изменения в подростке: темы разговоров, частота обращения с вопросами и мнениями, манера общения, суждения, поведение и др.? Если да, то какие это изменения?

«Подвиги» незадачливого рыцаря

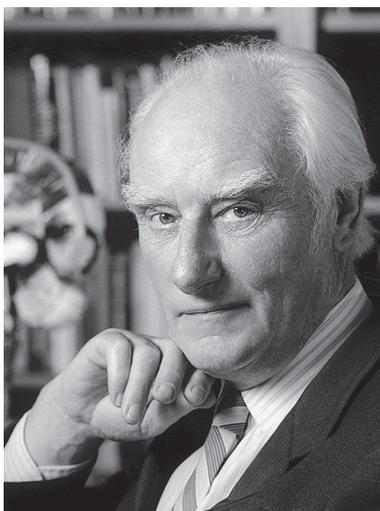
Ситуация	Что можно подумать?	К чему это может привести?

От стимула к результату

<p>Ситуация: учительница математики объявила, что сейчас будет проверочная работа по последней изученной теме. Петя почувствовал...</p> <p>Эмоция Пети Радость</p>	<p>Запишите действия Пети:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Ситуация: учительница математики объявила, что сейчас будет проверочная работа по последней изученной теме. Петя почувствовал...</p> <p>Эмоция Пети Злость</p>	<p>Запишите действия Пети:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Ситуация: учительница математики объявила, что сейчас будет проверочная работа по последней изученной теме. Петя почувствовал...</p> <p>Эмоция Пети Печаль</p>	<p>Запишите действия Пети:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Ситуация: учительница математики объявила, что сейчас будет проверочная работа по последней изученной теме. Петя почувствовал...</p> <p>Эмоция Пети Страх</p>	<p>Запишите действия Пети:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Ситуация: учительница математики объявила, что сейчас будет проверочная работа по последней изученной теме. Петя почувствовал...</p> <p>Эмоция Пети Удивление</p>	<p>Запишите действия Пети:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

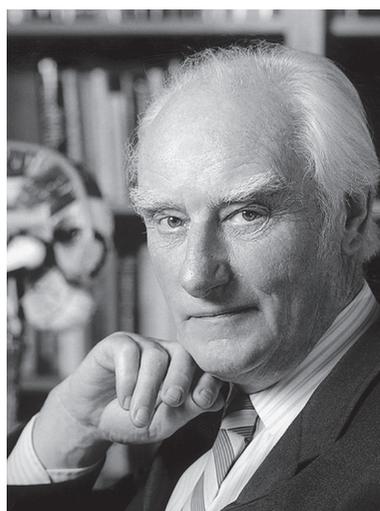
Сыщики

1.



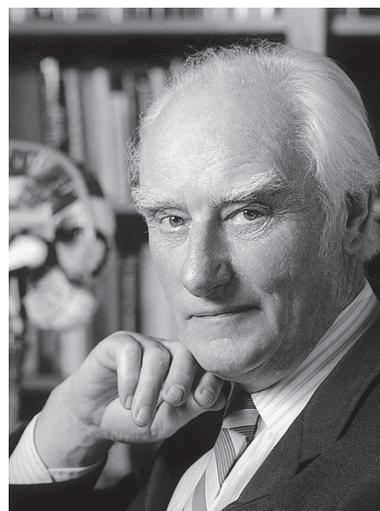
Это глава известной мафиозной группировки в Калифорнии. В течение нескольких десятков лет он держал под контролем экономику штата.

2.



Это британский молекулярный биолог, биофизик и нейробиолог Фрэнсис Крик, обладатель Нобелевской премии по физиологии и медицине.

3.



Это английский актёр, известный исполнитель трагических ролей в кино и театре.

4.



Это итальянский актёр второй половины XX века, снимавшийся преимущественно в детских фильмах.

5.



Это Альфонсе Габриэль Капоне, великий Аль Капоне, американский гангстер, действовавший в 20–30-е годы XX века в Чикаго.

6.



Это фотография простого человека, отца семейства, в день годовщины его свадьбы. На тот момент у него уже трое детей, все девочки.

7.



Эта прекрасная дама в шляпе — Хеди Ламарр, спасшая от вражеских торпед множество кораблей флота США, работавшая над технологиями, которые легли в основу стандартов Wi-Fi и Bluetooth.

8.



Эта прекрасная дама в шляпе — Хеди Ламарр, американская актриса, звезда Голливуда 40-х годов XX века.

Задание для самостоятельного выполнения

Имя человека	Мои суждения о нём	Мои наблюдения (факты)	Вывод

Азбука эмоций

ИНТЕРЕС	ОЖИДАНИЕ	НАСТОРОЖЕННОСТЬ
БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ	РАДОСТЬ	ВОСТОРГ
ПРИНЯТИЕ	ДОВЕРИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ТРЕВОГА	СТРАХ	УЖАС
РАСТЕРЯННОСТЬ	УДИВЛЕНИЕ	ИЗУМЛЕНИЕ
ГРУСТЬ	ПЕЧАЛЬ	ГОРЕ
СКУКА	НЕУДОВОЛЬСТВИЕ	ОТВРАЩЕНИЕ
ДОСАДА	ЗЛОСТЬ	ГНЕВ
СМУЩЕНИЕ	СТЫД	ВИНА

Каждый раз, когда Антон слышал свою фамилию на уроке математики, он вздрагивал. В его голове вихрем проносились мысли, которые не оставляли ни капли надежды на пощаду — очередная двойка в журнале обеспечена! Никакая зубрёжка не помогала, репетитор отчаянно вопрошал: «Как же так? Ты же всё это решал вчера сам!» Голос Валентины Степановны бесследно стирал из памяти все математические правила и законы...

«Отойди и не смей больше подходить к моей парте!» — это новенькая пытается отстоять свои права. Она ещё не знает, чем грозит такая смелость. А я очень хорошо помню тот год: порванные учебники, исписанные тетради, оплёванная спина — цена моей инаковости. Поэтому сижу тихо, втянув голову в плечи. Мне страшно...

«Да, я знаю, что был не прав. Но я же не мог при всех признаться в своей ошибке! Я боялся, что все отвернутся от меня. В итоге всем всё равно, а вот лучшего друга я, кажется, потерял... Ох... Что же делать? Как объяснить ему, что... Да нет, нечего тут объяснять... Как подойти и попросить прощения?»

«Мне сложно даётся математика. И учительница у нас строгая. Хотя она и говорит, что всегда можно подойти и спросить, но я не решаюсь, уж очень у неё взгляд пронзительный. К Светке Ивановой подойти тоже стрёмно. Она, конечно, отличница, ну уж больно красивая. Боюсь, подумает, что я совсем глупый. Сашка Петров тоже шарит в математике, ну уж больно заносчивый — обойдётся. Вроде и помощь нужна, а попросить не могу, уж больно... страшно...»

«Сегодня я точно это сделаю!» — думал я, уверенно вышагивая по школьному коридору. «Я подойду к ней и спрошу... ну-у-у...» — по мере приближения к кабинету мысли терялись, как будто растворялись в воздухе, прежде чем я успевал их осознать, зато сердце вдруг пускалось вскачь, как если бы прямо сейчас мяч летел в мои ворота и от меня зависел исход решающего матча. «Я подойду к ней и...» Но ноги определённо были против. Я зашёл в класс, тихо прошмыгнув за свою парту, даже не посмев посмотреть в её сторону. В очередной раз...

Мы переехали сюда совсем недавно. Новое место. Новая школа. Новые люди. От одной мысли, что завтра я должна прийти в новый класс, у меня земля уходит из-под ног. А вдруг я им не понравлюсь? Вдруг буду белой вороной? Вдруг мальчиков там больше, чем девочек? Вдруг учителя строже, а требований больше?..

«Ненавижу себя! Зачем я каждый раз даю ему списывать? Это нечестно! Неправильно!.. Но жалко его как-то... У него две младшие сестрёнки. Я видела, как он провожает их в детский сад. Мама рассказывала, что он часто остаётся с ними один на ночь, пока родители на работе. И даже еду им готовит сам! Конечно, он просто не успевает делать уроки... Но ведь списывать — это неправильно! Что же делать?»

«В который раз ловлю на себе взгляд Артёма. Но только повернусь к нему, он тут же отворачивается, будто и не смотрел вовсе. Мне просто любопытно, я ему нравлюсь или он просто списать хочет, но спросить стесняется. Если нравлюсь, то я с ним всё равно дружить не буду — размечтался! Хотя... Парень-то он неглупый, просто невнимательный. Может, предложить ему свою помощь по русскому языку?.. Вдруг задружимся...»

Выражение чувств

Проверьте себя в устном выражении чувств — отметьте в столбце справа знаком «+» утверждения, в которых выражены эмоции, чувства, ощущения говорящего.

1. Я чувствую, что вы меня не любите	
2. Я готова заплакать, потому что не успеваю встретиться с вами	
3. Ваши слова меня пугают	
4. Когда ты не звонишь мне, я чувствую, что ты меня игнорируешь	
5. Вы отвратительны	
6. Я с радостью и волнением жду нашей встречи	
7. Я чувствую, что меня это задевает	
8. Я чувствую, что на меня несправедливо обиделись	
9. Я чувствую себя неудачником	
10. Мне стало гораздо легче после разговора с тобой	

Выражение потребностей

Чтобы потренироваться в выражении потребностей, отметьте знаком «+» в столбце справа утверждения, в которых собеседник проговаривает свои потребности.

1. Мне страшно, когда ты кричишь	
2. Мне очень жаль, что ты не придёшь, я надеялась провести этот вечер вместе	
3. Замечание учителя, высказанное при одноклассниках, сильно задевает меня	
4. Я сержусь, когда договорённости не выполняют, для меня важно доверие	
5. Спасибо тебе за поддержку, она мне сейчас необходима	
6. Меня раздражает, когда на нашей парте бардак	
7. Я счастлив, что эта награда досталась тебе	
8. Играйте, пожалуйста, тише, я устала и хочу побыть в тишине	
9. Я злюсь на твоё опоздание	
10. Я разочарован тем, что вы не справились со своими обязанностями	

Выражение просьбы

Отметьте в правом столбце знаком «+» те утверждения, в которых высказана просьба по правилам ненасильственного общения.

1. Я хочу, чтобы вы меня поняли	
2. Я хотел бы, чтобы ты вёл себя увереннее	
3. Только не хлопайте дверью, хорошо?	
4. Позаботьтесь, пожалуйста, о том, чтобы в классе было больше порядка	
5. Пожалуйста, отстаньте от меня все!	
6. Я хотел бы, чтобы вы стучали в дверь, прежде чем войти в мою комнату	
7. Ты не мог бы после себя стереть записи с доски?	
8. Мне бы хотелось узнать о тебе побольше	
9. Да послушай же меня, наконец!	
10. Я буду тебе благодарна, если ты в следующий раз предупредишь об опоздании	

ПРИЛОЖЕНИЕ К ТЕМЕ 13

Какие эмоции могут возникнуть у разных ребят? Как они могут поступить под влиянием этих эмоций? К чему это может привести?

Ситуация: группа одноклассников не позвала меня в кино			
Эмоции	Мысли	Действия	Результат
			
			
			

Ситуация: я допустил(а) ошибку в контрольной работе			
Эмоции	Мысли	Действия	Результат
			
			
			

Ситуация: ребята выдвинули мою кандидатуру для участия в конкурсе

Эмоции	Мысли	Действия	Результат
			
			
			

Ситуация: формулировки в Соглашении меняются каждую неделю

Эмоции	Мысли	Действия	Результат
			
			
			

Ситуация: педагог говорит мне, что я должен/должна предложить своё решение, что важно мнение каждого

Эмоции	Мысли	Действия	Результат
			
			
			

Ситуация: одноклассник выразил своё несогласие со мной или высказался против

Эмоции	Мысли	Действия	Результат
			
			
			

<p>Ты был болен и не приходил в школу две недели. Твой школьный друг всё это время никак с тобой не общался. Что ты скажешь ему при встрече?</p>	<p>Твои школьные подруги общаются между собой, смеются. Увидев, что ты на них смотришь, они начинают говорить тише, когда ты подходишь, замолкают. Твои действия?</p>
<p>Ты пришёл в гости к своей бабушке. Она приготовила обед и накрыла на стол. Бабушка очень любит тебя покормить, но ты не очень голоден. Приготовленный суп оказался пересолен. Как ты поступишь?</p>	<p>Друг взял у тебя взаймы некоторую сумму и не вернул в срок. Как ты поступишь?</p>
<p>Вы договорились с подругой (другом) вместе пойти в кино. В назначенное время она (он) не приходит, позже говорит, что планы неожиданно изменились. Что ты ответишь?</p>	<p>Учитель решил, что ты списал, и поставил тебе неудовлетворительную оценку. Ты выполнил(а) работу сам(а). Что ты ответишь учителю?</p>
<p>Ты уединяешься, чтобы поговорить по телефону, но замечаешь, что мама пытается услышать твой разговор. Что ты скажешь маме?</p>	<p>Твоя подруга (друг) настойчиво предлагает тебе провести время в компании, в которую тебе идти не хочется. Говорит, что в случае твоего отказа очень расстроится. Как ты поступишь?</p>
<p>Твой друг не нравится твоим родителям, они просят меньше с ним общаться. Что ты скажешь родителям?</p>	<p>Учитель дал тебе поручение, о котором ты забыл(а). Как ты сообщишь ему об этом?</p>

Учебное издание

Катеева Марина Ивановна

Рычка Нина Евгеньевна

Развитие личностного потенциала подростков

5–7 классы

Модуль «Я и Ты»

Методическое пособие

Редактор Ю. О. Андреева

Художественный редактор М. Л. Удадовская

Внешнее оформление Л. А. Овчаровой

Макет В. Ю. Стеблевой, В. В. Дубовой

Компьютерная вёрстка О. В. Клюшниковой

Технический редактор Е. А. Урвачева

Корректор О. Н. Шутова

Подписано в печать . Формат 60×90 1/8. Гарнитура Сігсе. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 12,0. Тираж экз. Заказ № .



ISBN 978-5-09-109782-5



9 785091 097825