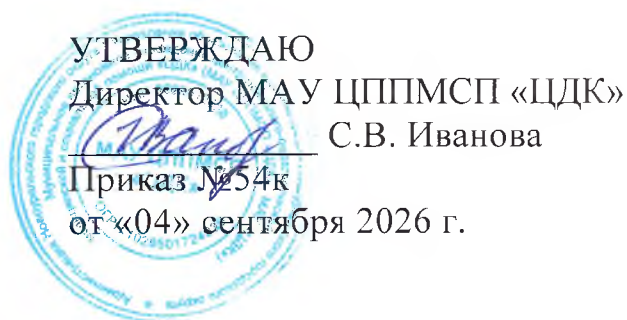


Муниципальное автономное учреждение центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «ЦДК»

ПРИНЯТО
Советом Центра
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦППМСП «ЦДК»
С.В. Иванова
Приказ №54к
от «04» сентября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«ПРО ЧУВСТВА И ПРО ДРУЗЕЙ»

Возраст обучающихся: 12–15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Мизгулина Марина Альязмовна,
педагог-психолог высшей квалификационной категории;
Черкасова Майя Николаевна,
социальный педагог высшей квалификационной категории;
Медовикова Светлана Николаевна,
социальный педагог первой квалификационной категории

Новоуральский городской округ
2026 г.

Аннотация

Программа «Про чувства и про друзей» направлена на развитие эмоционального интеллекта, предназначено для профилактики конфликтов среди учащихся 6-8 классов общеобразовательных учреждений

Время проведения – 3 академических часа. Оптимальное количество участников – 25 – 30 обучающихся.

Занятие может проводиться педагогами-психологами, социальными педагогами, классными руководителями.

Возможно использование отдельных разделов программы как самостоятельных.

Содержание программы является примерным, может при необходимости дополняться и изменяться.

Пояснительная записка

Актуальность

В современном мире всё больше ценится эмоциональный интеллект — способность понимать свои и чужие эмоции, управлять ими, строить гармоничные отношения. В 6–8 классах у ребят активно формируется представление о себе, своих чувствах и ценностях. Одновременно усиливается потребность в близком общении со сверстниками: дружба становится одной из ведущих деятельностей. В этих отношениях подросток ищет взаимопонимание, возможность быть услышанным и принятым. Но есть нюанс: в этом возрасте часто встречается эмоциональная неустойчивость. Подростки могут остро переживать конфликты, но не всегда умеют их конструктивно разрешать, потому что пока не до конца научились распознавать и называть свои эмоции, а также «считывать» состояние другого человека. Занятия помогают заложить базу: научить ребят осознавать свои чувства, а через это — лучше понимать друзей и снижать риск недопонимания. Для подростка дружба — это не просто общение ради веселья. Через неё он учится строить доверительные отношения, развивать эмпатию, формировать собственные морально-этические нормы и ценности. Наличие надёжного друга положительно влияет на психологическое благополучие, помогает лучше адаптироваться в коллективе, снижает риски асоциального поведения. Но важно и другое: не всякая дружба полезна. Иногда окружение может подталкивать к рискованным поступкам. Занятия позволяют обсудить с ребятами, какие качества действительно важны в друге, как выстраивать границы, как отличить настоящую поддержку от манипулятивного поведения. Сегодня подростки много времени проводят онлайн, и это меняет характер общения. Виртуальное взаимодействие иногда снижает навык «считывания» невербальных сигналов (мимики, интонации),

которые так важны для глубокого эмоционального контакта в реальной жизни. Таким образом, такая программа закрывает сразу несколько потребностей: помогает подросткам лучше понять себя, даёт инструменты для построения здоровых отношений и учит ориентироваться в сложных социальных ситуациях, с которыми они неизбежно сталкиваются.

Новизна:

Новизна программы заключается в интеграции развития эмоционального интеллекта с формированием навыков построения здоровых дружеских отношений: умения распознавать и называть свои эмоции рассматриваются как базовый инструмент для предотвращения и разрешения межличностных конфликтов в подростковой среде. Новизна в честном обсуждении: что такое здоровые границы, как отличить поддержку от манипуляции, когда дружба становится источником стресса, куда обращаться за помощью.

Педагогическая целесообразность:

Программа целенаправленно развивает способность распознавать, называть и регулировать эмоции, а также считывать состояние другого человека. Это напрямую поддерживает требования ФГОС к метапредметным результатам: умение ставить себя на место другого, анализировать причины поведения, выбирать социально приемлемые способы выражения чувств.

Понимание собственных эмоций и эмоций других снижает импульсивность и количество «случайных» обид. В рамках тем можно легально и без запугивания обсуждать, когда дружба становится источником стресса, как распознать манипуляцию и где искать поддержку (классный руководитель, психолог, телефон доверия). Занятия легко встраиваются в классные часы, модуль внеурочной деятельности, профилактические недели, работу школьного психолога и социального педагога.

Цель: формирование у обучающихся 6–8 классов основ эмоционального интеллекта и социально-коммуникативных компетенций, необходимых для осознанного понимания собственных эмоций и эмоций окружающих, конструктивного разрешения конфликтов, выстраивания доверительных дружеских отношений и безопасного взаимодействия в реальной и цифровой среде.

Задачи:

1. сформировать у подростков навык дифференциации базовых и сложных эмоций (например, отличать обиду от разочарования, злость от раздражения) и расширить эмоциональный словарь;

2. развить способность считывать невербальные сигналы (мимика, поза, интонация) и делать обоснованные предположения о состоянии другого человека;

3. сформировать понимание личных границ: что допустимо и недопустимо в общении;

4. научить различать поддерживающее и токсичное поведение в дружбе (манипуляции, давление группы, пассивная агрессия, шантаж чувствами);

Адресат программы: подростки 12-14 лет с нормальным психическим развитием.

Объем программы: Программа рассчитана на 3 академических часа.

Методы работы

В программе используются следующие методы работы:

- мозговой штурм как способ быстрого включения всех членов группы в работу на основе свободного выражения мыслей по предлагаемому к рассмотрению вопросу;

- метод кейсов (ситуационные задачи);

- работа в малых группах – метод, позволяющий высказаться каждому участнику занятия. Участники малой группы приобретают навык групповой работы, навык обобщения и оформления результата;

- психологический тест.

Ожидаемые личностные результаты программы:

- развитие эмпатии;
- укрепление позитивной самооценки и уверенности в себе;
- снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения в ситуациях общения;

- развитие коммуникативной компетентности;

- развитие способности к рефлексии;

- повышение культуры общения.

Ожидаемые предметные результаты программы:

- понимание личных границ;

- навыки построения дружеских отношений;

- развитие уверенного поведения;

- развитие самоконтроля и саморегуляции.

Ожидаемые метапредметные результаты:

- развитие мотивов и интересов своей познавательной деятельности;

- умение соотносить свои действия с результатами, развитие ответственного поведения;

- умение организовывать совместную деятельность со сверстниками;

- развитие эмоционального интеллекта.

Способы контроля освоения программы:

Контроль освоения программы осуществляется через комплексный подход: наблюдение за поведением учащихся в ролевых и реальных ситуациях, выполнение заданий по алгоритму.

Критерии и оценка эффективности программы:

Эффективность реализации программы оценивается по совокупности критериев: уровень сформированности навыков распознавания и регуляции эмоций, способность распознавать риски в дружеских отношениях и применять алгоритмы безопасного обращения за поддержкой.

Материально-технические условия реализации программы: в процессе обучения используются упражнения, к проведению которых требуется предварительная подготовка (распечатка анкет, заданий, подготовка раздаточного материала).

Проведение программы предполагает **наличие мультимедийного оборудования:** компьютера/ноутбука и телевизора.

Информационные условия реализации программы: презентации, видео.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество академических часов			Формы организации занятий	Формы организации контроля
		всего	Теоретическая часть	Практическая часть		
1	Учимся понимать себя и других	1	10 мин.	35 мин.	Информационный блок, работа в малых группах, психологические игры	Наблюдение
2	Дружба крепкая не сломается...	1	10 мин.	35 мин.	Информационный блок, психологический тест, психологические игры, работа в малых группах	Наблюдение
3	Такие разные друзья	1	10 мин.	35 мин.	Информационный блок, психологические игры, работа в малых группах	Наблюдение
Итого		3	30 мин.	105 мин.		

Содержание программы

Тема	Основное содержание	Количество часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности			
			Метапредметные результаты			Личностные результаты
			Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	
1. Учимся понимать себя и других	Организационный этап Информационный блок - понятие «эмоции», «Колесо эмоций» Роберта Плутчика	1	Самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели	Целеполагание как постановка учебной задачи на	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Личностное самоопределение; нравственно-этическая

	Игра «Угадай эмоцию» Рисунок: «Три эмоции» Заключительный этап			основе того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно.	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
2. Дружба крепкая не сломается ...	Организационный этап Экспресс-тест «Хороший ли ты друг?» Кейсы про дружбу Упражнение «Письмо другу» Заключительный этап	1	Постановка и формулирование проблемы, установление причинно-следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии к волевому усилию. Выделение и осознание того, что уже усвоено, осознание качества и уровня	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Личностное самоопределение; нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей),

				усвоения.		обеспечивающее личностный моральный выбор
3. Такие разные друзья	Организационный этап Беседа «Какие бывают друзья» Работа в малых группах «Портрет друга» Игра «Угадай друга» Заключительный этап	1	Постановка и формулирование проблемы, установление причинно-следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии к волевому усилию. Выделение и осознание того, что уже усвоено, осознание качества и уровня усвоения.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Личностное самоопределение; нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
4. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

Список литературы

1. Еременко Н.И. Классные часы. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.
2. Матусевич М. С. Активные формы работы с подростками и молодежью по профилактике аддиктивного поведения. – СПб.: Агентство ВиТ-принт, 2006
3. Савенкова Л. И. «Эмоциональный интеллект: развитие в подростковом возрасте». — М.: Просвещение, 2018.
4. Фельдштейн Д. И. «Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте». — М.: Педагогика, 2004.

Ход занятия 1. Учимся понимать себя и других

1. Организационный этап

- Здравствуйте ребята! Присаживайтесь.

Посмотрите на экран (*слайд 1*). Как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь? (Обучающиеся называют тему). Да все верно. Тема нашего занятия «Чувства и Эмоции» (*слайд 2*). Ну что же попробуем разобраться в океане эмоций и чувств.

2. Основной этап

- Мы с вами живем в век технического прогресса, в век торжества науки. Но чувства и эмоции по-прежнему являются важной частью нашей жизни. Попробуйте сформулировать определение понятия «эмоции» (ответы обучающихся).

- Эмоции – это наши внутренние реакции на то, что происходит вокруг. Они показывают, как мы относимся к событиям, людям, своим мыслям или в воспоминаниям — нравится нам это или нет, пугает, радует, злит и т.д. (*слайд 3*). Эмоции и чувства тесно взаимосвязаны.

- Перед вами «**Колесо эмоций**» Роберта Плутчика — это модель, разработанная американским психологом Робертом Плутчиком в 1980 году. Она помогает визуализировать, классифицировать и понимать человеческие эмоции, их взаимосвязь и интенсивность (*слайд 4*). Колесо эмоций представляет собой круг, разделённый на сектора, каждый из которых символизирует определённую эмоцию или группу чувств. Оно состоит из трёх уровней:

1. Центральный круг — аффекты, то есть эмоции, которые проявляются наиболее ярко.

2. Средний круг — базовые (первичные) эмоции.

3. Внешний круг — сложные эмоции, которые возникают при соединении базовых.

Восемь базовых эмоций, которые часто изображают в виде лепестков цветка (радость; грусть; доверие; неудовольствие; страх; злость; удивление; ожидание).

Интенсивность эмоций меняется по радиусам: чем ближе к центру, тем сильнее переживание; чем дальше — тем менее оно выражено. В нижней точке, где лепестки смыкаются, — полный эмоциональный покой.

На внешнем круге между лепестками указаны состояния, которые возникают при одновременном испытании двух сильных эмоций.

Например: радость + доверие = любовь; печаль + гнев — чувство горя; восхищение + ужас — покорность; печаль + удивление — разочарование;

радость + ожидание — оптимизм.

Каждая базовая эмоция имеет свой цвет, который темнеет по мере увеличения интенсивности

- **Предлагаю сыграть в игру «Угадай эмоцию».** Вы условно разделены на 2 группы. На слайдах вам будут представлены фотографии людей. Постарайтесь определить какую эмоцию или чувство они изображают (*слайд 5-14*). Какая группа будет наиболее точнее (*слайд 5 – радость, слайд 6- отвращение, слайд 7- удивление, слайд 8 - доверие, слайд 9 - страх, слайд 10 – печаль, слайд 11 – любопытство, слайд 12 – агрессия, слайд 13 – скука, слайд 14 - восторг*).

- Вы хорошо ориентируетесь в мире эмоций и чувств.

- Для чего нам нужны эмоции и чувства? (ответы обучающихся).

- Мы можем являться обладателями разнообразных эмоций и качеств, и одни из них полезны и помогают нам договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации, а другие наоборот мешают правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией. А дружба вообще не бывает без эмоций. Мы радуемся вместе, обижаемся друг на друга, переживаем, поддерживаем, иногда ссоримся. Именно в дружбе эти эмоции особенно яркие, потому что друг — это тот, чьё мнение для нас важно. Поэтому умение понимать свои эмоции и не терять голову в конфликте — это и есть часть настоящей дружбы: не просто «быть вместе», а уметь оставаться рядом даже тогда, когда злишься или обидно.

Рисунок «Три эмоции». У вас на столах лежит лист бумаги, нарисуйте 3 овала и изобразите в них по одной эмоции из списка: радость, грусть, злость, страх, удивление, стыд. Особое внимание уделите ключевым зонам: бровям, глазам, рту — именно они делают эмоцию узнаваемой.

Но сделаем это через призму дружбы: под каждым рисунком напишите 1–2 слова про ситуацию, где эту эмоцию ты можешь испытать именно с другом или из-за друга. Например: “радость — друг поддержал в трудную минуту”, “грусть — друг не позвал на встречу”, “злость — друг нарушил обещание”.

- Кто готов показать свой рисунок? Задание для остальных – **угадайте о какой эмоции идет речь?**

Ученики (3-4 человека по желанию) показывают работы. Учащиеся угадывают и обсуждают, какие детали сделали эмоцию понятной, В какой ситуации эта эмоция особенно мешает дружбе? Что можно сделать, чтобы не навредить отношениям, когда чувствуешь эту эмоцию? Как понять, что другу сейчас тяжело, даже если он ничего не говорит?

3. Заключительный этап.

- Эмоция — это не просто “мне плохо” или “мне хорошо”. Это история, которую можно прочесть по деталям: по глазам, по тому, как человек сжимает кулаки или опускает плечи. Назвать эмоцию — значит приручить её: когда мы говорим “я злюсь” или “мне тревожно”, она перестаёт быть бесформенной и пугающей. А выразить её словами — значит не сорваться на крик, а донести до друга, что с тобой происходит. И именно так рождаются доверительные отношения.

Ход занятия № 2: «Дружба крепкая не сломается...»

1. Организационный этап

- Сегодня мы поговорим не про “мы вместе ходим на перемену”, а про то, почему одни дружбы держатся годами, а другие рассыпаются от одной ссоры.

Поднимите руку тех, кто хоть раз думал: «А он(а) правда мой друг?»

2. Основной этап

- У большинства из нас есть друзья, у кого-то больше, у кого-то меньше. Предлагаю вам пройти экспресс-тест «Хороший ли ты друг?». Вам будут предложены 6 вопросов с 3 вариантами ответа. За каждый ответ от 1 до 3 баллов. (Слайды 2-7). Подведем итоги (слайд 8).

На примере простого теста мы можем оценить своё отношение к дружбе. Отношение между друзьями могут развиваться по-разному, могут возникать конфликты и ссоры.

- Предлагаем поработать с разными ситуациями. Вопросы для обсуждения:

(слайд 9)

- *Что хорошего есть в онлайн-дружбе, а что может быть рискованным, если ребята ни разу не виделись вживую?*

- *Как можно мягко прояснить отношения со старыми друзьями, если Миша пока не готов к живому разговору?*

- *Почему Мише могло стать легче от общения с Бекметом? Что в переписке даёт ощущение поддержки?*

- *Где в этой ситуации могут быть риски (например, излишняя откровенность, доверие незнакомцу, уход от реальных проблем)? Назови 1–2 риска и один безопасный шаг, который Миша мог бы сделать.*

- *Если Миша будет только опираться на онлайн-друга и полностью избегать класса, к каким последствиям это может привести через 1–2 месяца?*

(слайд 10)

- Какие чувства, скорее всего, испытывает Маша в моменты, когда Оля и Света увлечённо говорят про калории и бренды?

- Если бы Маша могла описать своё состояние одним словом, что бы это было: одиночество, обида, раздражение, грусть? Аргументируй выбор.

- Что в словах и поведении Оли и Светы сильнее всего ранит Машу: сам предмет разговора, тон, то, что её не спрашивают, или что-то ещё?

- Представь, что ты — Маша. Напиши 2–3 фразы, которые она могла бы мысленно проговорить себе, чтобы немного поддержать себя в этот момент.

- Как бы ты посоветовал Оле и Свете вести разговор о своих увлечениях, чтобы не исключать Машу?

- Можно ли быть друзьями, если у людей почти нет общих интересов? Что тогда становится «клеем» дружбы?

- Что важнее для дружбы: общие увлечения или умение принимать различия друг друга?

- Познакомьтесь с историей выдающегося академика Льва Семёновича Понтрягина. Она является ярким примером того, как поддержка друзей, родных, одноклассников очень важна и помогает не опустить руки и двигаться дальше, развиваться, достигать вершин (слайд 11).

- В дружбе часто бывает не про „правильно/неправильно“, а про то, какие эмоции стоят за поступками и как мы их выражаем. Предлагаем вам написать «Письмо другу».

1. Представьте, что ваш друг попал в одну из ситуаций:

- не взяли в команду на соревнование;
- получил несправедливую оценку;
- поссорился с родителями;
- его кто-то высмеял в классе.

2. Напишите ему письмо из 6–8 предложений.

3. В письме обязательно должны быть:

- признание его чувства: «Похоже, тебе сейчас очень обидно...»;
- фраза поддержки без обесценивания: не «да забудь», а «это правда неприятно»;
- предложение конкретного действия: «Можем после уроков просто погулять и про это поговорить» или «Если хочешь, можем вместе придумать, что сказать учителю».

2–3 ученика читают (без имён) фрагменты писем. Класс называет: какая эмоция была у друга и какая фраза лучше всего её признаёт.

3. Заключительный этап.

- Крепкая дружба держится не на том, что никогда не ссорятся, а на том, что умеют замечать чувства, называть их и говорить о них так, чтобы друг слышал и не чувствовал себя виноватым. Письмо — это способ сказать важное, когда живую слишком страшно.

Ход занятия № 3: «Такие разные друзья»

1. Организационный этап

Сегодня мы поговорим о том, что дружба бывает очень разной, и взаимоотношения между друзьями могут быть разные.

2. Основной этап

- Сколько у человека может быть друзей? (ответы обучающихся)

Беседа «Какие бывают друзья». Психологи обозначают 3–4 типа: (слайд 2).

- **Приятель:** общаемся по делу или в компании, не делимся самым личным.
- **Близкий друг:** доверяем, рассказываем о сложном, поддерживаем.
- **Ситуативный друг:** вместе из-за обстоятельств (лагерь, секция, проект), связь может ослабнуть вне этой ситуации.
- **Друг-вдохновитель:** рядом с ним хочется становиться лучше, пробовать новое.

Работа в малых группах «Портрет друга» (Слайд 3)

У каждого есть друг, рядом с которым становится спокойнее или веселее. Сегодня мы «соберём» портрет друга — не просто как он выглядит, а что в нём по-настоящему ценно. Ваша задача — не нарисовать «идеальную картинку», а собрать такой портрет, по которому сразу понятно: вот это мой друг, вот что в нём главное. Подумайте и обсудите, какой мой друг или подруга: внешние черты, одежда, увлечения, качества. И постарайтесь изобразить, нарисовать, написать портрет. На столах у вас есть трафареты, с которыми вы будете работать, создавать образ, маркеры, фломастеры. По окончании работы каждая группа представляет портрет своего друга или подруги.

Посмотрите, какие разные портреты получились — и это здорово. Но почти везде встречаются одни и те же важные качества: надёжность, доброта, умение поддержать.

- И в мире животных встречается дружба у абсолютно противоположных животных. Пример: Дружба Тигра Амура с козлом Тимуром (слайд 4).

- **Игра «Угадай друга».** На экране будут появляться реальные пары животных, которые дружат. Предлагаем вам угадать «друга» (слайды 5-10).

Как вы уже поняли «Разные друзья — как разные краски: вместе получается целая картина жизни» (слайд 11). Именно различия делают дружбу живой: один друг может поддержать словом, другой — действием, третий — просто тем, что умеет слушать. Когда мы ценим эти разные „краски“, наши отношения становятся глубже и теплее. Пусть каждый из вас подумает: какая „краска“ есть в вас самих — и какую вы особенно цените в своих друзьях.

3. Заключительный этап

- Мы смотрели на удивительные пары: тигр и козёл, собака и сова, кошка и ящерица. И видели, что даже очень разным существам удаётся находить общий язык, если есть внимание и терпение. Но бывает и так, что понимания не хватает, а чувства слишком тяжёлые, чтобы искать его самостоятельно. В такие моменты не нужно справляться в одиночку. На телефоне доверия всегда есть человек, который умеет слушать и не торопится с оценками: (слайд 12)

5-88-80 - эти цифры могут стать той самой «точкой опоры», когда кажется, что все краски вдруг потускнели.

Экспресс-тест: «Хороший ли ты друг?» от психологов Детского телефона доверия

На вопросы надо отвечать быстро, не задумываясь, тогда результат будет достоверным. Безусловно, дружба не измеряется баллами, да и тест — штука субъективная, тем не менее результат поможет тебе оценить свои дружеские качества.

1. Представь, что ты знаешь очень смешную историю о своем друге, но он ее стесняется:

- а) поведаешь историю всем, кто готов слушать — *1 балл*
- б) расскажешь при случае, изменив имя друга — *2 балла*
- в) не будешь никому рассказывать — *3 балла*

2. Друг некрасиво поступил. Твои действия:

- а) поддержишь — *1 балл*
- б) прекратишь с ним дружбу — *2 балла*
- в) скажешь, чем недоволен — *3 балла*

3. Друг часто просит у тебя какие-то вещи на время и редко их возвращает. Вот и сейчас он обратился к тебе с такой просьбой:

- а) все равно дашь другу то, что он/она просит — *1 балл*
- б) скажешь, что сейчас у тебя нет этой вещи — *1 балл*
- в) откажешь в просьбе, указав истинную причину — *3 балла*

4. Ты считаешь, что твои друзья:

- а) проигрывают тебе в умственных способностях — *1 балл*
- б) гораздо умнее тебя — *2 балла*
- в) примерно равны тебе по интеллекту — *3 балла*

5. Друг стал тесно общаться с человеком, который тебе не нравится:

- а) предложишь выбор — ты или он — *1 балл*
- б) прекратишь с ним дружбу — *2 балла*
- в) поговоришь с другом, когда почувствуешь негатив или угрозу от этого человека — *3 балла*

6. Ты заметил, что друг влипает в нехорошую историю:

- а) дистанцируешься, чтобы не влипнуть самому — *1 балл*
- б) постарайся не замечать происходящего — *2 балла*
- в) честно скажешь, что думаешь — *3 балла*

Подведем итоги

- До 6 баллов. Ты привык думать в первую очередь о себе, что в дружбе не приветствуется.

- С 7 до 12 баллов. Ты не всегда понимаешь своих друзей, а они — тебя, поэтому в ваших отношениях мало доверия. Старайся чаще ставить себя на их место.

- С 13 до 18 баллов. Ты — хороший друг, и достоин такого же отношения к себе. Друзья не ищут выгоды от общения, а от души помогают друг другу. Залог дружбы — взаимное доверие, без него не будет теплых искренних отношений.

Еще раз прочитай вопросы теста и ответы, которые оценены на 3 балла. Именно так в приведенных ситуациях должен поступать Настоящий Друг.

Приложение 2

Ситуация 1

Миша всегда был в шумной компании заводилой. Но пару недель назад случилась ссора, и Миша перестал общаться с друзьями.

После уроков он почти сразу уходит домой, а там его ждёт новый друг. В одной из игр он познакомился с Бекметом. Тот живёт в другом городе, они ни разу не виделись вживую, но часами болтают в чате обо всём на свете: о любимых супергероях, смешных мемах, о том, как порой несправедливы взрослые и как тяжело бывает находить общий язык с теми, кто рядом. Постепенно Миша стал проводить в переписке всё больше времени.

Ситуация 2

Оля, Света и Маша дружили с первого класса — вместе бегали на переменах, делились секретами и даже придумали свой тайный язык из смешных словечек. Со временем они решили, что им нужен свой «клуб по интересам», и зарегистрировались в группе «Зайки», где обсуждаются вопросы моды и правильного питания. Оля и Света увлеклись здоровым питанием — дома теперь завтракали только тёртой морковкой и крепким зелёным чаем, уверяя, что так они становятся энергичнее и красивее. Когда они снова начинают увлечённо рассуждать про калории и модные бренды, Маша чувствует себя лишней — будто она не вписывается в их новый мир.