

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

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



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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«СФЕРА ОБЩЕНИЯ»

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок обучения 1 год

Составители:
Мизгулина Марина Альязмовна,
педагог-психолог
Черкасова Майя Николаевна
социальный педагог
Медовикова Светлана Николаевна,
социальный педагог

Новоуральский городской округ
2026 г.

Пояснительная записка

Современная жизнь предъявляет к человеку новые требования: развитый эмоциональный интеллект, умение делать осознанный выбор в ситуации неопределенности, адаптироваться в условиях социальных изменений, конструктивно взаимодействовать для поисков решений в конфликтных случаях и т.д.

Образовательная сфера - важнейшее условие обеспечения будущего благополучия и здоровья российского общества. Образование является важнейшим этапом, на котором ребенок, получая образование и воспитание, входит в социальную действительность как личность и субъект деятельности.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования ориентирован на становление личностных характеристик выпускника ("портрет выпускника основной школы"), в том числе:

- умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике;
- социально активный, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, осознающий свои обязанности перед семьей, обществом, Отечеством;
- уважающий других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов.

Считается, что наибольшее влияние на установки и поведение детей оказывают сверстники. Это влияние может быть позитивным и негативным. Одна из задач программы – помочь детям и подросткам в построении позитивных взаимоотношений со сверстниками, развитие умения вести конструктивный диалог.

Актуальность программы в том, что она развивает умение сотрудничать: способствует развитию эмоционального интеллекта подростков, активизирует способности к систематическому самовоспитанию культурных навыков, хорошей психической саморегуляции, творческому подходу к делу, умение познавать и реалистически оценивать свои возможности.

Программа является дополнением к мероприятиям, проводимым в образовательном учреждении в рамках воспитательной программы.

Цель: создание условий для развития у подростков эмоционального интеллекта, через формирование навыков общения, осознания и выражения своих чувств, понимания и принятия чувств окружающих людей, активизации механизмов самопознания и самовыражения.

Задачи:

- формирование практических умений вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- освоение приемов саморегуляции в стрессовых ситуациях; развитие навыка конструктивного преодоления конфликтов;
- осознание ценности других людей, ценности человеческой жизни, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью;
- развитие навыков убеждения, поисков аргументов в пользу своей позиции;
- формирование адекватной самооценки, создание положительно образа «Я»;
- формирование стремления к самопознанию и саморазвитию.

Педагогическая целесообразность: современном мире мозг ребенка развивается в цифровой среде, меняются способы коммуникации, которые, в том числе оказывают влияние на формирование самооценки, представления ребенка о себе. Информатизация социального пространства воздействует на когнитивную, коммуникативную, эмоциональную, психофизиологическую и социальные сферы развития человека. Дети все меньше и меньше контактируют друг с другом, теряют навык командного взаимодействия. Программа помогает развивать коммуникативные навыки, тренировать навыки уверенного поведения и общения в среде сверстников.

Адресат программы – подростки 12-16 лет с нормальным психическим развитием.

Объем программы. Программа рассчитана на 14 академических часов. Периодичность занятий – один раз в неделю, по утвержденному плану.

Форма организации занятий – групповая. Оптимальное количество участников группы 12-15 человек.

Методы работы. В работе по программе используются следующие методы работы с группой:

- дискуссия;
- мозговой штурм как способ быстрого включения всех членов группы в работу на основе свободного выражения мыслей по предлагаемому к рассмотрению вопросу;
- сюжетно-ролевые игры - для наработки вариантов поведения в проблемных ситуациях;
- работа в малых группах – метод, позволяющий высказаться каждому участнику тренинга. Участники малой группы приобретают навык групповой работы, навык обобщения и оформления результата;
- психологические игры – игры на знакомство, игры на сплочение группы, ритуалы завершения групповой работы, коммуникативные игры.

Планируемые результаты:

- сформированность умения вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- сформированность умение применять приемы саморегуляции в стрессовых ситуациях; умение конструктивно разрешать конфликты;
- сформированность основ саморазвития в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

Формы и методы работы:

1. Лекция, мини-лекция;
2. Игры (обучающие, работа в малых группах, ролевые);
3. Упражнения (разминки, практические действия);
4. Использование аудио-видео материалов;
5. Дискуссия (обсуждение, мозговой штурм)

Ожидаемые личностные результаты Программы для обучающихся:

- увеличение степени осведомленности в области изучаемых вопросов;
- развитие коммуникативной компетентности;
- повышение самооценки;
- развитие способности к рефлексии;
- повышение культуры общения.

Ожидаемые предметные результаты Программы для обучающихся:

- обучение способам взаимодействия с окружающими;
- развитие уверенного поведения;
- развитие самоконтроля и саморегуляции.

Ожидаемые метапредметные результаты Программы для обучающихся:

- 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:

- Опросник для идентификации акцентуаций характера у подростков (Е.А.Личко);
- Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению (К.Томас);
- Исследование ценностных ориентаций (Фанталовой)
- Наблюдение за учащимися в процессе занятий.

Критерии и оценка эффективности программы:

- уменьшение количества конфликтных ситуаций у участников;
- повышение активности общественной деятельности.

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: методическая литература по образовательной и воспитательной работе, цифровые образовательные ресурсы: презентации, видео.

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. Знакомство	Приветствие и представление ведущих Ожидания от занятий Знакомство «Имя и его история» Принятие правил работы группы Игра - активатор «Меняются местами те, кто...» Упражнение «Интервью в парах» Упражнение «Никто не знает обо мне...» Упражнение «2 животных» Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	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; постановка вопросов – инициативное сотрудничество	Личностное самоопределение; нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
2. Общение: цель, виды, особенности.	Приветствие Презентация «Виды общения» Приветствие «Моя погода» Упражнение «Особое	1	Постановка и формулирование проблемы, установление причинно-	Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии к	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Личностное самоопределение; нравственно-этическая

Невербальное общение	приветствие» Упражнение «Построиться по ...» Упражнение «Стража» Упражнение «Передай фразу» Игра - активатор «Меняются местами те, кто...» Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия		следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	волевому усилию. Выделение и осознание того, что уже усвоено, осознание качества и уровня усвоения.	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
3. Вербальное общение	Приветствие «Качества личности на первую букву имени» Упражнение «Счет с закрытыми глазами». Упражнение «Бинго» Упражнение «Задай вопрос» Упражнение «Грузим космолет» Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия.	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурирование знаний. Установление причинно-следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	Целеполагание как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно.	Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	Личностное, жизненное самоопределение. Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
4.	Приветствие «Мне	1	Самостоятельн	Прогнозирован	Умение с	Личностное,

Разные чувства	интересно, когда...». Иgra-активатор «Мячики» Беседа с презентацией «Чувства и эмоции в нашей жизни» Упражнение «Ласковый стул» Упражнение «Показать чувства» Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия		ое выделение и формулирование познавательной цели; структурирование знаний. Установление причинно-следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	ие – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний. Оценка – выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, оценка результатов работы	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	жизненное самоопределение. Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
5. Счастье	Приветствие «Особое приветствие» Иgra-активатор «Мячики» Вопрос, на который мы никогда не ответим «НЕТ». Беседа с презентацией «Этимология слова «счастье» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Три повода счастья...» Притча «Слепи мне счастье» Коллаж «Счастье»	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурирование знаний. Установление причинно-следственных связей. Построение	Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний. Оценка – выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, оценка	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Личностное, жизненное самоопределение. Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей),

	Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия		логической цепочки рассуждений	результатов работы		обеспечивающе е личностный моральный выбор
6. Дружба	Приветствие «Рада видеть тебя сегодня здесь». Вопросы для обсуждения «Что для вас значит дружба» Игра-активатор «Стражники» Упражнение «Пообщаемся» Упражнение «Ладонка добрых слов» Притча «О дружбе» Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурирование знаний. Установление причинно- следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний. Оценка – выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, оценка результатов работы	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Личностное, жизненное самоопределение. Нравственно- этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающе е личностный моральный выбор
7. Любовь	Приветствие «Сегодня я думаю, что ты самый/ самая». Упражнение «Любовь - нелюбовь» Игра-активатор «Менялки» Беседа «Пять языков любви»	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурирование знаний.	Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний. Оценка – выделение и	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	Личностное, жизненное самоопределение. Нравственно- этическая ориентация и оценивание

	Упражнение «Синквейн» Притча «О ветре и цветке» Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия		Установление причинно- следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, оценка результатов работы	условиями коммуникации	содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающе е личностный моральный выбор
8. Семья	Приветствие «Комплимент соседу» Игра-активатор «Тыдыщ» Упражнение «Генеалогическое древо семьи» Мозговой штурм «Традиции семьи» Упражнение «Герб моей семьи» Притча «О семье» Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурирование знаний. Установление причинно- следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний. Оценка – выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, оценка результатов работы	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Личностное, жизненное самоопределение. Нравственно- этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающе е личностный моральный выбор
9. Личные границы	Приветствие Упражнение «Поздороваемся...»	1	Самостоятельное выделение и формулирование	Целеполагание как постановка учебной задачи	Постановка вопросов – инициативное	Личностное, жизненное самоопределение

	Беседа «Личные границы» Сюжетно-ролевая игра «Тебе, что жалко?» Мозговой штурм «Как защитить свои личные границы» Притча Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия		е познавательной цели; структурирован ие знаний. Установление причинно-следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	на основе того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно.	сотрудничество в поиске и сборе информации	ие. Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающе е личностный моральный выбор
10. Человек в трудной ситуации	Приветствие Игра - активатор «Меняются местами те, кто...» Методика «Человек в трудной ситуации» Работа в малых группах «5 советов, как вести себя в трудной ситуации» Упражнение «Перешагни проблему» Притча о мальчике и морских звездах Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурирован ие знаний. Установление причинно-следственных связей. Построение логической цепочки	Целеполагание как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно.	Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	Личностное, жизненное самоопределение. Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающе е личностный

			рассуждений			моральный выбор
11. Психологическое давление.	Приветствие Игра - активатор «Меняются местами те, кто...» Беседа о психологическом давлении в среде сверстников Мозговой штурм «Скажи нет» Притча Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурирование знаний. Установление причинно-следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	Целеполагание как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно.	Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	Личностное, жизненное самоопределение. Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
12. Я и группа.	Приветствие «Я сегодня очень...» Упражнение «Я вижу на картине...» Упражнение «Построиться по...» Упражнение с карточками «Великие имена» Упражнение «Войди в круг...»	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурирование знаний. Установление причинно-	Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний. Оценка – выделение и осознание того, что уже	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Личностное, жизненное самоопределение. Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из

	Упражнение «Золотоискатели» Упражнение «Ласковый стул» Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия		следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	усвоено и что еще нужно усвоить, оценка результатов работы		социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
13. Я - герой своей жизни	Упражнение «Если бы этот человек был...деревом, временем года, музыкой...» Упражнение «На что потратить жизнь?» Коллаж «Я подросток» Декларация «Я – это Я!» Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурирование знаний. Установление причинно-следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний. Оценка – выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, оценка результатов работы	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Личностное, жизненное самоопределение. Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
14. Кубик стрессоустойчивости BASICPh	Приветствие. Информация о многомерной модели стрессоустойчивости Мули Лаада BASICPh (описание	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной	Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Личностное, жизненное самоопределение. Нравственно-

	модели в приложении) Упражнения для 6 опор, примеры Создание собственного кубика Апробация использования персонального кубика стрессоустойчивости Упражнение «Импульс» Рефлексия занятия		цели; структурированное знание. Установление причинно-следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	усвоения знаний. Оценка – выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, оценка результатов работы	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
15. Чемодан в дорогу	Приветствие. Упражнение «Зубы дареного коня». Упражнение «Ладонка» Упражнение «Чемодан в дорогу» (материалы от ведущих). МАК «Я разрешаю себе» Общее фото	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурированное знание. Установление причинно-следственных связей. Построение логической цепочки рассуждений	Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний. Оценка – выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, оценка результатов работы	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Личностное, жизненное самоопределение. Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество академических часов			Формы организации занятий	Формы организации контроля
		всего	теоретическ ие занятия	практическ ие занятия		
1	Знакомство	1	10 мин.	35 мин.	Тренинг знакомства	Наблюдение
2	Общение: цель, виды, особенности. Невербальное общение	1	10 мин.	35 мин.	Информационный блок, психологические игры	Наблюдение,
3	Вербальное общение	1	10 мин	35 мин.	Информационный блок, психологические игры, работа в малых группах	Наблюдение
4	Разные чувства	1	10 мин.	35 мин.	Информационный блок, дискуссия, психологические игры	Наблюдение
5	Счастье	1	10 мин.	35 мин.	Информационный блок, психологические игры	Наблюдение
6	Дружба	1	10 мин.	35 мин.	Информационный блок, психологические игры	Наблюдение
7	Любовь	1	10 мин.	35 мин.	Информационный блок, психологические игры	Наблюдение
8	Семья	1	10 мин.	35 мин.	Информационный блок, мозговой штурм, психологические игры	Наблюдение
9	Личные границы	1	10 мин.	35 мин.	Информационный блок, мозговой штурм, психологические игры	Наблюдение
10	Человек в трудной ситуации	1	0	45 мин	Методика «Человек в трудной ситуации», анализ	Наблюдение

11	Психологическое давление.	1	20 мин.	25 мин.	Информационный блок, психологические игры	Наблюдение
12	Я и группа.	1	20 мин.	25 мин.	Информационный блок, психологические игры	Наблюдение
13	Я – герой своей жизни	1	0	45 мин.	Методика «Я-это Я», коллаж	Наблюдение
14	Кубик стрессоустойчивости BASIC Ph	1	10 мин	35 мин	Информирование, создание продукта (персональный кубик стрессоустойчивости)	Наблюдение
15	Чемодан в дорогу	1	0	45 мин.	Тренинг	Наблюдение
Итого		15	140 мин.	535 мин.		

Ресурсное обеспечение программы

1. Аудитория для групповых занятий.
2. Персональный компьютер (ноутбук), мультимедийный проектор/телевизор.
3. Диагностический материал.
4. Листы ватмана А1.
5. Бумага формата А4.
6. Шариковые ручки, цветные карандаши, фломастеры.
7. Реквизит для упражнений

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

Библиографический список

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб: Питер, 2005. - 271 с.; ил. - (Серия “Эффективный тренинг”)
2. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание /А. Г. Грецов - «Питер», 2011 – 295с.
3. Гулевич О. А. Психология коммуникации. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2007. - 384 с.
4. Игры-обучение, тренинг, досуг... /Под ред. В.В.Петрусинского // В четырех книгах. - М.: Новая школа, 1994. - 368 с.
5. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. - Изд. 4-е - Ростов н./Дону: Феникс, 2010. - 349 с.
6. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Тренинг для педагогов. - 4-е изд., испр. и доп. - (Психолог в школе). - М.: Генезис, 2004. - 183 с.
7. Лидере А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр “Академия”, 2004. - 256 с.

8. Максимов, В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 272 с.
9. Немов Р.С. Путь к коллективу / Р.С. Немов, А.Г. Кирпичник. - М.: Просвещение, 2004. - 144 с.
10. Панфилова А. П. Психология общения. - М.: Академия, 2013. - 368 с.
11. Рожков М.И. Организация воспитательного процесса в школе / М.И. Рожков, Л.В Байбоородова. - М.: Просвещение, 2000. - 202 с.
12. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие психолога и педагога. - М.: Генезис, 2003. - 138 с.: с ил. (Психологическая работа с детьми)
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? / К. Фопель. - М.: Генезис, 2001. - 161 с.

Ход занятий

Встреча 1. «Знакомство»

1. *Представление ведущих и программы.* Ожидания от занятий.
2. *Знакомство «Имя и его история».* Каждый участник по кругу представляется (называет свое имя) и рассказывает об его истории (что означает, в честь кого дано имя, кем предложено).
3. *Принятие правил работы группы* («говорит один», «активность», «информация остается в кругу»).
4. *Игра - активатор «Меняются местами те, кто...».*
Из круга убирается один стул. Ведущий называет признак, при наличии которого участника кругу меняются местами (нельзя пересаживаться на соседние места). Кто не успел занять место - становится ведущим.
Признаки: меняются местами те, кто ... (сегодня завтракал, в брюках, у кого дома есть животные, и тд.)
5. *Упражнение «Интервью в парах».*
Участники делятся на пары. В течение 3 минут каждый участник рассказывает своему собеседнику информацию о себе. Затем меняются. По окончании собеседования каждый рассказывает кругу информацию, которую запомнил.
6. *Упражнение «Никто не знает обо мне...».* Каждый участник по кругу рассказывает информацию о себе, которую никто не знает.
7. *Упражнение «2 животных».* Лист бумаги складывается на две части. На одной половине листа простым карандашом рисуется животное. Затем на второй стороне листа. Интерпретация: на первой половине листа – то, как видит себя участник. На второй – как видят другие.
8. *Упражнение «Импульс».* Участники встают в круг и берутся за руки. По кругу передается рукопожатие, которое должно вернуться ведущему (уложиться в короткое время).
9. *Рефлексия занятия.*

Встреча 2. Общение: цель, виды, особенности.

Невербальное общение

1. *Приветствие.*
2. *Беседа с презентацией «Виды общения»*
3. *Приветствие «Моя погода».* Каждый участник рассказывает, какая у него сегодня «погода» (ведущий уточняет почему, с чем связано).
4. *Упражнение «Особое приветствие».* Каждый участник здоровается с другими разными способами (без слов).
5. *Упражнение «Построиться по ...»*

Участники должны построиться по: росту, размеру обуви, № квартиры, по цвету глаз, по дате рождения.

6. *Игра-активатор «Стражники»*. Участники рассчитываются на 1-2. Номера «1» сидят, номера «2» встают за их спинами. Ведущий встает за свободный стул. Ему необходимо без слов переманить «охраняемого» к себе. Стражнику нужно не пустить. Упражнение продолжается до тех пор, пока все стражники не побывает в роли ведущего. Затем участники меняются местами.

7. *Упражнение «Передай фразу»*. Участники вытаскивают фразу, которую необходимо изобразить. Остальные должны угадать.

8. *Игра – активатор «Меняются местами те, кто...»*.

9. *Упражнение «Импульс»*.

10. *Рефлексия занятия*.

Встреча 3. Вербальное общение

1. *Приветствие «Качества личности на первую букву имени»*. Каждый участник называет свое качество личности (какая/какой «я»), который начинается на первую букву личности.

2. *Упражнение «Счет с закрытыми глазами»*. Участники закрывают глаза и должны посчитать до 21. Каждый называют одну цифру. Если участники ошибаются, или называют одновременно. Счет начинается заново.

3. *Упражнение «Бинго»*. Участникам выдаются листы бумаги, на которых остальные должны поставить свою подпись. Тот, кто соберёт все подписи должен крикнуть «Бинго». Ведущий уточняет «Как ты думаешь, кто подписал?»

4. *Упражнение «Задай вопрос»*. Участникам предлагаются вопросы. Каждый участник вытягивает вопрос и решает, кто на него отвечает - все или кто-то один.

5. *Упражнение «Грузим космолет»*. Ведущий рассказывает условия: «Мы летим на другую планету. С собой можно взять предметы, названия которых начинается на определенную букву «З» («Ч», «С»). Участники по кругу называют предметы. Упражнение продолжается до тех пор, пока не закончатся слова.

6. *Упражнение «Импульс»*.

7. *Рефлексия занятия*.

Встреча 4. Разные чувства

1. *Приветствие «Мне интересно, когда...»*.

2. *Игра - активатор «Мячики»*. Участники становятся в круг. Ведущий передает участникам три мяча («зеленый» - каждому участнику, «красный» - через одного, «желтый» - за спиной).

3. *Беседа с презентацией «Чувства и эмоции в нашей жизни»* (в презентации «Ромашка чувств», угадай мимику)

Специалисты насчитывают от 1500 до ~ 3000 чувств, эмоций и их нюансов. Между тем, не специалист в этой области может назвать всего 30-50 их названий. Парадокс, что такая обширная часть человеческого восприятия остается непознанной и невостребованной.

Чувства выполняют определенные функции:

1. Коммуникативная. При общении с людьми обязательно возникают чувства, которые определяют результат общения.

2. Мотивирующая. Чувства являются мотиваторами на различные поступки и т. д.

3. Физиологическая. Чувства ощутимо влияют на процессы, происходящие в человеческом организме (учащение дыхания и выброс адреналина при волнении и т. д.).

Почти все чувства имеют противоположную пару (радость-печаль и др.), за исключением некоторых, например интерес. Но это не критерий для деления чувств на «плохие» и «хорошие». Все чувства несут информацию для индивида. Чувства, субъективно переживаемые как негативные, указывают на то, что потребности индивида или его права ущемлены, а позитивные – удовлетворены.

4. *Упражнение «Ласковый стул»*. Выбирается стул, который будет «ласковым». Тому, кто на него садится, говорят только ласковые слова: комплименты, подчеркивают его достоинства, хвалят. Участники садятся на «ласковый» стул по желанию (по кругу сказать добрые хорошие слова, слова поддержки каждому участнику).

5. *Упражнение «Показать чувства»*. Участники встают в пары. Один участник говорит, «я злюсь, когда...», второй участник говорит «Когда кто-то берет твои вещи, ты злишься», это так? Первый участник подтверждает или опровергает фразу.

6. *Упражнение «Импульс»*.

7. *Рефлексия занятия*.

Встреча 5. Счастье

1. *Приветствие*. Участникам необходимо поздороваться с другими разными способами (ладошками, пятками, затылком, локтями и т.д.).

2. *Игра - активатор «Мячики»*.

3. *«Вопрос, на который мы никогда не ответим «НЕТ»*. Есть минимум один вопрос, на который мы никогда не ответим «нет». Вопрос этот звучит так: «Вам хочется быть счастливым?» Мы все хотим испытывать счастье... Только вот оно, как и любовь, у каждого своя.

4. *Беседа с презентацией «Этимология слова «Счастье»»*

Начнем с этимологии этого слова. На сегодняшний день существует много различных легенд происхождения этого слова. Одна из них, наиболее

интересная и берущая своё начало в древней Руси. Наверняка Вы помните древнерусский обычай, часто отражаемый во многих исторических фильмах, где уважаемых людей встречали с хлебом и солью. Хлеб был не только неотъемлемой частью русского стола, но в нем заключалась сама жизнь, сила и мудрость. В общем, к хлебу относились очень уважительно. Он был настоящим символом благополучия. Поэтому многие значимые события в жизни людей каким-то образом помечались хлебом. Когда в доме рождался ребенок, пекли хлеб, делили его на равные части, и одну часть давали новорожденному. Так в народе завелось выражение, что каждый человек рождается "с частью" благополучия. Затем оно, согласно этой легенде, превратилось в слово "счастье".

5. Упражнение «Ассоциации».

Цель: получить обратную связь о том, как тебя представляют окружающие.

Время – 15 минут.

Один из участников выходит за дверь, группа выбирает из присутствующих того, кого необходимо будет угадать. Вернувшись в комнату, участник начинает задавать группе вопросы, предлагая сравнивать загаданного человека с различными видами животных и растений, кухонной утварью, временами года и т.д.

Вопросы должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был картиной, погодой, цветком, видом транспорта и т.п.». На каждый вопрос разгадывающий просит сообщить конкретную ассоциацию, возникающую у каждого члена группы. При этом у каждого из участников могут возникать совершенно непохожие ассоциации на один и тот же вопрос. Это вполне естественно, и дискуссию группы с целью прийти к общему мнению здесь открывать не стоит.

В зависимости от того, какие ассоциации вызывает у группы загаданный участник, у спрашивающего постепенно начинает складываться целостный образ этого человека. Каждая новая ассоциация уточняет и конкретизирует этот образ. Когда разгадывающий чувствует, что догадался, о ком идет речь, он делает попытку назвать имя загаданного человека.

После того как разгадывание состоялось или не состоялось, и разгадывающий сдался, ведущий обязательно должен поинтересоваться у того, к кому относились все высказанные ассоциации, как ему слушалось, как сиделось, какого ему было все это слушать? Что было неожиданным, что ожидаемым, что обрадовало, что огорчило?

Отгаданный участник становится ведущим, а для ассоциаций выбирается новый человек.

6. Упражнение «Три повода счастья...».

По кругу ведущий задает вопросы: Что заставило Вас сегодня улыбнуться? За что вы можете себя сегодня похвалить? Что хорошего сегодня произошло?

Речь не идет о событиях мирового масштаба, достаточно припомнить какие-то мелочи, но для того, чтобы «закрепить» позитивный настрой, их должно быть как минимум три.

Не ленитесь, выполняйте это упражнение и дома регулярно. И совсем скоро Вы начнете по-другому смотреть на мир: научитесь ценить настоящее и радоваться каждому дню.

7. *Притча «Слепи мне счастье»*

Бог слепил человека из глины, и остался у Него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? – спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

8. *Коллаж «Счастье»*

Каждый участник берет себе лист ватмана, выбирает из журналов картинки и создает коллаж «Счастье».

9. *Упражнение «Импульс».*

10. *Рефлексия занятия.*

Встреча 6. Дружба

1. *Приветствие «Рада видеть тебя сегодня здесь».* По кругу передается фраза «Рада видеть тебя сегодня здесь».

2. *Вопросы для обсуждения «Что для вас значит дружба»*

- Что для вас значит дружба?

- Может ли быть так, что у человека, есть несколько приятелей и ни одного друга?

- Что надо делать, чтобы найти друга?

- Какие качества, необходимы в дружбе?

3. *Игра-активатор «Стражники».*

4. *Упражнение «Пообщаемся»*

Когда я скажу «начали», вы быстро находите себе пару и начинаете разговаривать друг с другом на тему «Что я обычно делаю на выходные» («Что я делал прошлым летом»; «Мое любимое занятие»; «Что мне нравится и не нравится в школе»). По моему сигналу вы смените пару и продолжите общение.

-А теперь давайте обсудим наши впечатления.

- Что вы чувствовали во время разговоров?

- Сделал ли ваш партнер что-нибудь, что облегчило или усложнило контакт?

- О чем было легче говорить?

- Итак, вы увидели, как порой трудно заговорить о чем-то. Поэтому если с вами захочет кто-то познакомиться и первым завяжет разговор, вы должны помочь ему своим вниманием, умением слушать, искренностью.

5. Упражнение «Ладонка добрых слов»

Каждый участник, на листе обводит свою ладонку и в центре пишет своё имя. В каждом из “пальчиков” автор пишет о себе какое-нибудь качество, которое он считает важным в своем характере (дружелюбная, понимающая, добрая, справедливая и т.д.) Таким образом, все “пальчики” оказываются заполненными.

Затем передает рисунок соседу по часовой стрелке, а сам получает рисунок от соседа. Получив ладонку, участник пишет около ладонки какое-то лучшее качество, которое она заметила у человека, чье имя написано в ладонке.

Рисунки ходят по часовой стрелке круга. В конце упражнения ладонки возвращаются к своим хозяевам.

6. Притча «О дружбе»

По длинной, дикой, утомительной дороге шел человек с собакой. Шел он себе, шел, устал, собака тоже устала. Вдруг перед ним - оазис! Прекрасные ворота, за оградой - музыка, цветы, журчание ручья, словом, отдых.

"Что это такое?" - спросил путешественник у привратника.

"Это рай, можешь войти и отдохнуть по-настоящему".

"А есть там вода?" - "Сколько угодно: чистые фонтаны, прохладные бассейны..."

"А поесть дадут?"

- "Все, что захочешь".

"Но со мной собака".

- "Сожалею, с собаками нельзя. Ее придется оставить здесь".

И путешественник пошел мимо.

Через некоторое время дорога привела его на ферму. У ворот тоже сидел привратник.

"Я хочу пить" - попросил путешественник.

"Заходи, во дворе есть колодец"

"А моя собака?"

- "Возле колодца увидишь поилку".

"А поесть?"

- "Могу угостить тебя ужином".

"А собаке?"

- "Найдется косточка".

"А что это за место?"

- "Это рай".

"Как так? Привратник у дворца неподалеку сказал мне, что рай - там".

- "Врет он все. Там ад".

"Как же вы, в раю, это терпите?"

- "Это нам очень полезно. До рая доходят только те, кто не бросает своих друзей".

7. Упражнение «Импульс»

- Давайте в заключении нашего тренинга, передавая рукопожатия, скажем друг другу добрые пожелания. Начну я: «Желаю вам преданного друга»...

8. *Рефлексия занятия.*

Встреча 7. Любовь

1. *Приветствие «Сегодня я думаю, что ты самый/самая».*

По кругу передается фраза «Сегодня я думаю, что ты самая, самый...»

2. *Упражнение «Любовь - нелюбовь»*

Распределить предложенные слова по двум категориям в таблице

Любовь – это...	Любовь – это не...
-----------------	--------------------

Слова: ответственность, ревность, трудная работа, чувство собственности, удовольствие, боль, преданность, жестокость, забота, эгоизм, честность, грубость, доверие, отказ от своих интересов, общение, самоутверждение, компромиссы, страх, признание ошибок, запугивание, открытость, перебранки, уважение, зависимость, дружба, манипулирование, сильные чувства, обида, радость, агрессия.

Любовь - это...		Любовь-это не...	
ответственность	общение	ревность	грубость
трудная работа	компромиссы	эгоизм	самоутверждение
удовольствие	радость	боль	жестокость
преданность	открытость	страх	запугивание
забота	уважение	обида	манипулирование
честность	дружба	агрессия	зависимость
доверие	признание ошибок	чувство собственности	отказ от своих интересов
сильные чувства		перебранки	

3. *Игра-активатор «Меняются местами те, кто...».*

4. *Беседа «Пять языков любви»*

Основной смысл произведения заключается в том, что автор разделяет понятия «любовь» и «влюбленность». Под вторым он подразумевает лишь временный всплеск гормонов и эмоций, эйфорию, которая может закончиться в любой момент.

А вот любовь, по мнению Чепмена, это, скорее, действие, а не просто состояние. То есть любящий человек ежедневно делает выбор продолжать любить, что требует от него определенной силы воли, дисциплины и ответственности

Итак, существует пять основных языков любви, которые описывает Чепмен в своей книге. Расскажем о них подробнее.

1. Ободряющие слова

Такой язык еще называют «поощряющими словами». Это вербальное выражение любви через похвалу, благодарность, подчеркивание ценности и значимости партнера. В свою очередь критика, замечания, словесные колкости в этом случае интерпретируются как отсутствие чувств.

«Наверняка вы замечали, что некоторые люди смущаются от комплиментов, а некоторые, наоборот, не представляют себя без них, в их отсутствии они сразу ощущают себя незначимыми. Для второй категории "ободряющие слова" ясно доносят мысль: "Если я тебя хвалю, ты для меня много значишь. Больше, чем кто-либо. Ведь только ты — такой прекрасный человек"».

2. Качественное время

«Люблю» на этом языке говорится, когда человек выбирает проводить значительно больше времени с партнером, нежели с другими людьми или даже с самим собой.

«Суть второго языка любви заключается в желании быть подолгу вместе, но не просто занимаясь своими делами, находясь рядом, а поддерживая разговор, оставаясь в контакте. Человек с таким языком любви говорит себе: "Мой любимый хочет, чтобы я вместе с ним был как можно больше времени».

3. Подарки

Неважно, дорогие подарки или маленькие, но приятные сюрпризы — знак внимания. Для «говорящего» на этом языке любви, он имеет большую ценность. Это символ, который несет следующий посыл: «Я люблю тебя, поэтому хочу радовать такими вещами, которые, как мне кажется, принесут тебе удовольствие, вызовут твою улыбку, восторг или будут иметь какую-то пользу для тебя».

4. Прикосновения

Этот язык любви может выражаться в разных вариантах физической близости. Человеку, для которого важны прикосновения, всегда будет хотеться поцелуев, объятий, поглаживаний, прикосновений.

«"Любить человека — хотеть касаться", говорил Станиславский. В этом языке тактильные ощущения являются главенствующими, они выражают ту самую связь с объектом любви, показывают его исключительность»

5. Помощь

В этом случае именно дела, а не слова будут иметь значение.

Помочь с учебой, сходить вместе в магазин, нести тяжелую сумку.

"Я беру часть твоих дел на себя, ведь мне так важно, быть полезным для тебя, заботиться и освобождать твоё время для радости"

5. Упражнение «Синквейн»

Участникам предлагается создать синквейн по схеме

1 строка - ключевое слово ЛЮБОВЬ

2 строка - два любых прилагательных

3 строка – три глагола

4 строка – предложение из четырех слов, в котором автор высказывает свое отношение к главному слову

5 строка – ассоциация на ключевое слово.

Пример:

ЛЮБОВЬ

красивая, романтическая

поддерживает, возвышает, окрыляет

самое прекрасное в мире

чувство

6. *Притча «О ветре и цветке»*

Ветер встретил прекрасный цветок и влюбился в него. Пока он нежно дул на цветок, тот отвечал ему любовью. Но ветру показалось этого мало, и он решил «Если я дам цветку всю свою мощи силу, то он одарит меня еще большим чувством». И ондохнул на цветок мощным дыханием своей любви. Но цветок не выдержал этой бури чувств и сломался. Ветер попытался поднять и оживить цветок, но не смог. Закричал тогда ветер «Я отдал тебе всю мощь своей любви, а ты сломался! Видно не так сильна была твоя любовь». Но, цветок уже не мог ничего ответить.

Тот, кто любит должен помнить, что не силой и страстью измеряют Любовь, а нежностью и трепетной заботой.

7. *Упражнение «Импульс»*

8. *Рефлексия занятия.*

Встреча 8. Семья

1. *Приветствие.* По кругу участники делают комплимент соседу. Пример: ты сегодня особенно романтическая, ты, как обычно пунктуален.

2. *Игра-активатор «Тыдыщ».* Мы все ковбои, у каждого заряжен пистолет. Начинает ведущий. Правила: тот на кого направлен пистолет, приседает, а его соседи устраивают дуэль. Кто выстрелит последним, становится в центр, он водящий.

3. *Упражнение «Генеалогическое древо семьи».* Тренер рассказывает о правилах составления генеалогического древа семьи. Объясняет, что мужчины обозначаются квадратом, женщины – кругом. Показывает пример структуры иерархии семьи. Участникам предлагается составить схему своей родительской семьи и дома с родителями, продолжить составлять ДРЕВО РОДА.

4. *Мозговой штурм «Традиции семьи».* Ведущий представляет участникам презентацию «Традиции семьи». Участники вспоминают и на большом листе записывают традиции, которые существуют в их семьях. Получается один расширенный список. Обсуждение: какие традиции вас удивили?, Какие традиции вы хотели бы видеть в своей семье.

Традиции, связанные с праздниками

Новый год, Пасха, начало учебного года или его конец, День защиты детей, открытие дачного сезона — отмечайте общепринятые праздники и заводите собственные.

Что можно организовать и сделать традицией:

- Пикник в парке или лесу. Устройте его в первый день лета или в первое воскресенье июня. Не забудьте средства от клещей и комаров!
- Мастер-классы от родителей и детей. Каждый учит тому, что умеет: печь печенье, приводить в чувство велосипед, плести браслеты из резиночек или собирать монстров из «Лего».
- Новогодняя капсула времени. Каждый год семья пишет письма с пожеланиями на следующий год и открывает прошлогодние. Можно увеличить «время выдержки»: открывать письма через три или пять лет.
- День рождения. Придумайте ритуал, например, ставить на торт свечи, добавив одну «на вырост», или в этот день отмечать рост именинника. Не используйте дверные косяки — когда-нибудь придет время менять двери, и потерять столь ценный артефакт будет жалко. Отмечайте на стенке шкафа или специальном ростомере.
- Семейная книга событий. Каждый разворот — отдельное событие. Пусть каждый запишет впечатления от поездки, праздника или личные итоги, если дело происходит под Новый год. Если у вас гости, пусть тоже оставят записку о себе. Книгу весело читать всем вместе спустя несколько лет.

Традиции путешествий и отдыха

Это может быть ежегодная поездка в одно и то же место. В идеале — на море. Но маленький поход к реке или поездка в глэмпинг тоже считаются.

Ритуалы, которые можно ввести:

Покидая новое место, которое понравилось, бросайте монетку — чтобы вернуться сюда.

- День без гаджетов. Прогулки, настольные игры, рисование, разговоры, совместная готовка, просмотр фильма — вы удивитесь, как много можно успеть, если не заглядывать каждые пять минут в смартфон. Самое сложное — родителям придерживаться этого же правила.

Традиции, укрепляющие связь поколений

Ритуалы помогают сблизить членов семьи и сделать их командой, не пасующей перед невзгодами. Ребенок чувствует себя сильнее, когда видит, что он часть чего-то большего — общности людей, которые были до него и окружают его сейчас.

Ритуалы, которые помогут сблизить поколения:

- Письмо в будущее. Каждый год семья пишет послание в будущее, где рассказывает о своих планах. Это может быть записка только себе или всей семье. Открыть через пять лет, не раньше!
- День наоборот, он же День самоуправления (не путать с самоуправством). Дети становятся родителями и решают, чем семья будет заниматься, а родители должны их слушаться. Чтобы все прошло хорошо,

заранее оговорите границы и определите бюджет. Например, если «родители» решат на весь день отправиться на аттракционы, они должны знать, сколько денег могут потратить. Все по-взрослому!

- Семейный гимн. Придумайте собственную песню, девиз, кричалку.

- Квест для семьи. Заранее подготовьте задания для квеста. Цель — найти клад, разгадать шифр, который приведет к мешку с подарками.

- Бабушкин сундук. Достаньте старые фото, письма, вещи, связанные с бабушками и дедушками, их родителями и другими родственниками. Расскажите детям об их жизни.

- Семейное дерево. На ватмане нарисуйте семейное дерево. Каждый листочек — член семьи, дополните его фотографией и датой рождения.

5. *Упражнение «Герб моей семьи».* Ведущий рассказывает о геральдике и показывает примеры гербов.

Геральдика - наука о гербах - одна из вспомогательных исторических наук. Возникла она в Германии, и у нее есть свои законы. Например, грифон - символ могущества и власти. Серебряный цвет символизирует доброту. А красный цвет – символ храбрости.

Ведущий рассказывает участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают в главную ценность семьи.

Участникам предлагается оформить герб своей семьей, отразив: Девиз семьи, любимые занятия и то, чем гордится семья. Девиз должен быть кратким и отражать суть жизненных устремлений, позиций, идею или цель семьи.

6. *Притча «О семье»*

Притча «Семейные ценности: камень и песок»

Жил-был старый мудрый мастер, который желал научить своего ученика важности семейных ценностей. Он рассказывал ему о том, что каждая семья, как замок, должна быть построена на прочных фундаментах, чтобы выдержать испытания времени.

Однажды мастер пригласил ученика прогуляться на морское побережье. Они вышли на берег и увидели перед собой две груды камней. Мастер указал на первую груду и сказал: «Вот камни, которые представляют семейные ценности. Каждый камень — это важный аспект в семейной жизни: любовь, забота, уважение, честность, терпение и преданность». Затем мастер указал на вторую груду, состоящую из песка: «А вот этот песок — это всё остальное в жизни: работа, деньги, развлечения, временные удовольствия».

Ученик задумался и спросил: «Почему камни и песок отделены друг от друга?» Мастер улыбнулся и ответил: «Посмотри внимательно. Если мы начнём заполнять замок сначала песком, то когда придёт время добавить камни, у нас не останется места для них. Но если мы начнём с камней, а

потом аккуратно заполним пространство песком, то всё впишется и станет гармоничным».

Затем мастер продолжил: «Точно так же, когда мы строим свои семьи, мы должны сначала уделить внимание основным семейным ценностям, сделать их главной целью и руководствоваться ими в повседневной жизни. Затем, когда приходят повседневные заботы, работа, деньги и развлечения, они заполняют нашу жизнь, но не забудут о главных ценностях, которые держат нашу семью крепко связанной».

Ученик понял урок мастера и запомнил его на всю жизнь. Он понял, что главное — это держать свои семейные ценности прочно в сердце и всегда руководствоваться ими в своих действиях, чтобы построить счастливую и крепкую семью.

7. *Упражнение «Импульс»*

8. *Рефлексия занятия*

Встреча 9. Личные границы

1. *Приветствие.*

2. *Упражнение «Поздороваемся...».* Участники здороваются друг с другом (ладошкой, локтем, пяткой, плечом)

3. *Беседа «Личные границы»*

Что такое личные границы

Личные границы — это здоровые барьеры, которые отделяют нас от других. Выстраивать личные границы значит:

- осознавать своё Я;
- научиться идентифицировать и понимать глубинные и сиюминутные эмоции;
- выбирать взаимовыгодные коммуникации;
- доверять себе и своим ощущениям;
- различать свои и чужие потребности и ценности.

Кирпичики, из которых мы строим внутренний защитный круг, состоят из следующих компонентов:

- Личное время.
- Безопасное пространство — мы решаем, кому можно входить без стука,
- Убеждения — решаем во что нам верить,
- Выбор внешности, манеры речи, самоощущения

Почему личные границы так важны

Личные границы защищают человека от окружающего мира и выделяют из потока людей вокруг.

4. *Сюжетно-ролевая игра «Тебе, что жалко?»*

Вариант 1. Подруга просит одолжить новый костюм (худи и штаны), который девочке подарили на день рождения, чтобы сходить на встречу с парнем, который ей нравится.

Вариант 2. Приятель предлагает поменяться игровыми планшетами на каникулы. У вас игровой планшет новый. Вы уезжаете с родителями на две недели отдыхать. Он говорит, что в поездке интернет будет неустойчивый и планшет будет тормозить. А, он сможет пройти много уровней и потом поделится с вами фишками о прохождении.

Вариант 3. Одноклассник периодически списывает ваши конспекты. Он дополняет их некоторыми доработками и получает лучшие отметки. В очередной раз, вы отказываетесь дать ему конспект.

5. *Мозговой штурм «Как защитить свои личные границы»*

Правильно установленные границы защищают ваше физическое, эмоциональное и духовное «я». Без них может создаться опасная ситуация, в которой вы рискуете пострадать или причинить боль другим людям. Вам надо поработать над личными границами, если вы:

- не умеете говорить «нет»
- доверяете другим слишком много личной информации
- берете на себя ответственность за чувства другого человека
- позволяете оскорблять и унижать себя
- делитесь потаенными мыслями, чувствами и опытом с малознакомыми и незнакомыми людьми
- верите, что заслуживаете плохого отношения и не замечаете недостатки других людей
- чувствуете, что сделаете что угодно, лишь бы избежать конфликта
- встаете или садитесь слишком близко к другим людям
- доверяете незнакомым людям и верите всему, что слышите

6. *Притча «Кто достоин быть тебе другом»*

Однажды к убелённому сединами мудрецу, вся в слезах, пришла молодая и очень красивая девушка:

Что мне делать? – сквозь слёзы жаловалась она. – Я всегда стараюсь по-доброму обходиться с людьми, никого не обижать, помогать чем могу. И хоть я со всеми приветлива и ласкова, но часто вместо благодарности и уважения принимаю обиды и горькие насмешки. А то и откровенно враждуют со мной. Я не виновата ни в чём, и это так несправедливо и обидно до слёз. Посоветуйте, что мне делать.

Мудрец посмотрел на красавицу и с улыбкой сказал: - Разденься донага и пройдишь по городу в таком виде.

Да вы с ума сошли! – возмутилась красавица. – В таком виде всякий обесчестит меня и ещё сотворит со мною.

Тогда мудрец открыл дверь и поставил на стол зеркало.

Вот видишь, – ответил он, – появиться на людях обнажив своё красивое тело ты боишься. Так почему ходишь по миру с обнажённой душой? Она у тебя распахнута, как эта дверь. Все кому не лень входят в твою жизнь. И если видят в добродетелях твоих, как в зеркале отражение безобразия своих пороков, то стараются оклеветать, унижить, обидеть тебя. Не у каждого есть

мужество признать, что кто-то лучше его. Не желая меняться, порочный человек враждует с тобой.

- Так что же мне делать? – спросила девушка.

- Пойдём, я покажу тебе свой сад, – предложил старец.

Водя девушку по саду, мудрец сказал:

- Много лет я поливаю эти прекрасные цветы и ухаживаю за ними. Но я ни разу не замечал, как распускается бутон цветка, хотя потом я и наслаждаюсь красотой и ароматом каждого из них. Так и ты будь подобна цветку: раскрывай своё сердце перед людьми неспеша, незаметно. Смотри кто достоин быть тебе другом и творит тебе добро, как поливает цветок водой, а кто обрывает лепестки и топчет ногами...

7. *Упражнение «Импульс»*

8. *Рефлексия занятия*

Встреча 10. Человек в трудной ситуации

1. *Приветствие.*

2. *Игра-активатор «Меняются местами те, кто...».*

3. *Методика «Человек в трудной ситуации»*

Участникам предлагается нарисовать человека, попавшего в трудную ситуацию. Дополнительные инструкции не даются. После того, как рисунок завершен, предлагается ответить на вопросы:

1. Кто нарисован?

2. Что за трудности у этого человека?

3. Какие чувства он испытывает?

4. Что он будет предпринимать, чтобы справиться с этой ситуацией?

5. Какие из его действий вы считаете правильными (конструктивными, приносящими пользу), а какие неправильными (неконструктивными, приносящими вред)?

Рисунки обсуждаются в кругу. Знакомятся с ситуацией, проговаривают варианты выхода из ситуации.

4. *Работа в малых группах «5 советов, как вести себя в трудной ситуации».*

Практические техники и шаги для самопомощи и поддержки

- Стабилизация снижение острого напряжения: дыхательные техники, короткие паузы, нормализация сна и питания.

- Структурирование ситуации: выписать факты (что точно известно), отделить их от страхов.

- Оценка ресурсов: внутренние (навыки, опыт, ценности) и внешние (люди, службы).

- Постановка малых достижимых целей: «Что я могу сделать сегодня/в ближайшие 24 часа?»

- Поиск поддержки: обращение к близким, психологу, профильным службам.

5. *Упражнение «Перешагни проблему».*

Представь проблему как физический барьер. Это может быть канава, забор, линия на полу—что угодно. Визуализация помогает дистанцироваться.

Мысленно перешагни этот барьер. Сделай уверенный шаг вперёд, как будто препятствие уже позади. Почувствуй этот момент: ты не уничтожил проблему, но ты уже по другую сторону.

6. *Притча о мальчике и морских звездах*

Однажды человек шёл по берегу моря после сильного шторма. Берег был усеян морскими звёздами — их были тысячи, десятки тысяч. Они лежали на песке и медленно погибали под палящими лучами солнца.

Вдруг человек заметил мальчика. Тот бегал по берегу, поднимал одну морскую звезду за другой и бросал их обратно в море.

Человек подошёл к мальчику и сказал: — Что ты делаешь? Посмотри вокруг — здесь миллионы морских звёзд. Твои старания ничего не изменят. Ты не сможешь спасти их всех.

Мальчик на мгновение замер, взял в руки очередную морскую звезду, посмотрел на неё, а потом бросил в волны. И тихо ответил: — Может, я и не смогу спасти всех... но для этой звезды я всё изменил.

7. *Упражнение «Импульс»*

8. *Рефлексия занятия*

Встреча 11. Психологическое давление

1. *Приветствие.*

2. *Игра-активатор «Меняются местами те, кто...».*

3. *Беседа о психологическом давлении в среде сверстников*

Психологическое давление в подростковой среде — действительно острая проблема: когда кто-то из сверстников (а иногда и группа) систематически пытается подчинить, деморализовать или заставить сделать что-то против воли другого подростка. Важно сразу разделить два понятия: разовый конфликт — это одно, а вот если давление повторяется, оно часто перерастает в травлю.

- Вербальное давление: оскорбления, унижительные прозвища, постоянная критика, насмешки над внешностью, увлечениями, интеллектом или социальным статусом.

- Социальное давление: бойкот, игнорирование, намеренное исключение из круга общения, распространение сплетен или лживых слухов.

- Скрытое давление: невербальные сигналы — косые взгляды, саркастические жесты, намёки, что подросток «не такой, как все».

- Манипуляции и шантаж: попытки заставить что-то сделать через чувство вины («Ты же друг, ты должен...»), угрозы («Расскажу всем пацанам, если не...»), приём «А слабо?!».

- Давление с целью вовлечения в рискованное поведение: подталкивание к употреблению алкоголя, курению, вандализму или другим опасным поступкам.

Почему это происходит?

- Потребность в принадлежности. В подростковом возрасте очень важно чувствовать себя частью группы. Из-за этого многие поддаются давлению, даже если внутренне не согласны.

- Поиск идентичности. Подростки экспериментируют с ролями, и давление со стороны группы может быть частью этого поиска.

- Низкая самооценка. Подростки неуверенные в себе, чаще становятся мишенью или, наоборот, сами начинают давить на других, чтобы самоутвердиться.

- Особенности группы. В коллективах, где царит атмосфера конкуренции, где есть явный лидер-агрессор или где другие участники молча поддерживают агрессора, риск давления выше.

- Внешние влияния. Стиль воспитания в семье (например, демонстрация агрессии), нормы в ближайшем окружении, а также контент в СМИ и соцсетях, нормализующий жестокость, тоже провоцируют возникновение давления в подростковой среде.

Какие могут быть последствия?

Если давление не остановить, оно серьёзно бьёт по психике:

- снижается самооценка, появляется чувство беспомощности;
- растёт тревожность, могут развиваться социальные страхи;
- возникает риск социальной изоляции — подросток начинает избегать общения;

- на фоне хронического стресса возможны нарушения сна, психосоматические симптомы (головные боли, проблемы с пищеварением);

- в тяжёлых случаях — тревожные или депрессивные расстройства.

Что можно сделать?

- Если вы сами столкнулись с таким давлением:

- Не молчите. Расскажите тому, кому доверяете: родителю, учителю, школьному психологу. Часто страх, что ситуацию не поймут или усугубят, мешает обратиться за помощью.

- Попробуйте техники противостояния. Например, спокойно задать вопрос агрессору («Почему ты так говоришь?»), чтобы переключить его внимание. Можно использовать «заезженную пластинку» — твёрдо, но спокойно повторять своё решение. Иногда эффективно просто выйти из ситуации.

- Работайте над уверенностью в себе. Развитие навыков уверенного поведения (умение отстаивать границы) помогает лучше противостоять давлению.

4. Мозговой штурм «Скажи нет»

Участникам предлагается подобрать фразы, и ответить на ситуацию давления

Прямое давление. Когда сверстники открыто подталкивают к чему-то: попробовать алкоголь, совершить рискованный поступок, нарушить правила.

«Катя, не будь занудой, мы просто попробуем это. Зря что-ли Маша у отца из бара взяла такую классную бутылку. Мы же понемногу попробуем, потом пойдем вместе гулять, все быстро выветрится, у тебя дома никто и не поймет, что ты пробовала алкоголь».

Косвенное давление. Неявные ожидания группы: следовать определённой моде, разделять конкретные взгляды, вести себя «как все». Подросток может подавлять свою индивидуальность, чтобы быть принятым.

«Серёга, сейчас не носят такие джинсы, ты их что у деда своего забрал?»

Скрытое давление. Косые взгляды, едва заметные намёки, что подросток «не такой, как все».

«Девочки, наша отличница Кристина опять пришла с косой, вообще за собой не следит».

Газлайтинг. Более тонкая и опасная форма, когда кто-то систематически внушает подростку, что он неправильно воспринимает ситуацию, ошибается в своих чувствах или воспоминаниях. Цель — заставить сомневаться в собственной адекватности.

«Данила, ты же нормальный парень, зачем классному сказал, что мы у тебя списали домашку? Ты же сам по дружбе нам предложил взять твою тетрадь. (Данила не предлагал, тетрадь тайком взяли из его сумки)»

5. Притча «Два совета»

Посоветовала лиса ежу в парикмахерскую сходить.

- Такие колючки, – говорит она, а сама облизывается, – больше не носят. Теперь в моде причёска «под черепаху»!

Послушался еж совета и пошел в город. Хорошо, что вслед за лисой сова мимо него пролетала.

- Ты уж тогда сразу попроси себя огуречным лосьоном и морковной водой освежить! – узнав, в чем дело, сказала она.

- Зачем? – не понял еж.

- А чтобы лисе вкуснее есть тебя было! – объяснила сова. – Ведь до этого ей колючки твои мешали!

И только тут еж понял, что не всякому совету и, уж тем более, не всякому, дающему совет, можно верить!

Автор притчи Монах Варнава (Евгений Санин). Из книги "Маленькие притчи для детей и взрослых".

6. Упражнение «Импульс»

7. Рефлексия занятия

Встреча 12. Я и группа.

1. Приветствие. Продолжить фразу «Я сегодня очень...»

2. Упражнение «Я вижу на картине...»

Ведущий предлагает всей группе «нарисовать» словами картину. Начинает ведущий:

- Я вижу на картине небо. Произносит свое слово (Пример: небо, море, гору и т.д.)
- Второй участник произносит: - Я вижу на картине небо и облака (добавляет свое слово, например – облака
- Третий участник повторяет: - Я вижу на картине небо, облака и море
- Каждый последующий участник произносит: -Я вижу на картине, говорит всю цепочку и добавляет свое слово
- Последний участник описывает всю картину.

3. Упражнение «Построиться по...»

4. Упражнение «Великие имена»

Заранее подготовлены карточки с именами великих, известных людей. Группе необходимо догадаться, кого из великих людей загадал ведущий. Ведущий может отвечать на вопросы только «Да», «Нет».

5. Упражнение «Войди в круг...»

Участники выстраивают тесный круг, их задача не пустить в круг водящего. Ведущий дает установку, что круг можно разомкнуть и впустить участника, если он подойдет и скажет: «Пропусти меня, пожалуйста». Водящему необходимо попасть в круг любым способом, кроме физического нажима.

6. Упражнение «Золотоискатели»

Участвует вся группа. Участники держат полотно, на котором рассыпаны мячи и шары разного размера. Их задача выкатить с поля полотна маленькие шарики определенного цвета (желтые шарики), но не дать скатиться с полотна другим шарикам и мячам.

7. Упражнение «Ласковый стул»

8. Упражнение «Импульс»

9. Рефлексия занятия

Встреча 13. Я - герой своей жизни

1. Упражнение «Если бы этот человек был...деревом, временем года, музыкой...»

По кругу для каждого участника называются ассоциации: 1 круг – если этот человек был бы деревом, то каким; 2 круг - если этот человек был бы временем года, то каким; 3 круг – если этот человек был бы музыкой, то какой.

2. Упражнение «На что потратить жизнь?»

Ведущий: «У вас есть листочки с десятью кругами. Каждый круг (или жетон) символизирует часть вашей жизни - 1/10 долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти десять жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность.

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор «потратить» или «сэкономить» часть вашей жизни. На продажу будут выставлены несколько пар лотов. Вы вправе выбрать один любой лот из пары или не выбрать никакого, но только не оба сразу. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Думаю, что этой информации достаточно, поэтому во время игры постарайтесь не отвлекаться на лишние вопросы.

Готовы? Итак, начнем.

Первая пара лотов:

А) Хорошая просторная квартира или дом - 1 жетон.

Б) Новая машина - 1 жетон.

Кто желает приобрести один из 2-х предложенных «товаров»? Если вы готовы купить машину или дом, зачеркните один жетон и впишите в него название купленного вами лота.

Следующая пара:

А) Полностью оплаченный отдых в течение одного месяца в любой точке земного шара для вас и вашего друга/подруги - 2 жетона.

Б) Полная гарантия того, что девушка, на которой вы мечтаете жениться, действительно в недалеком будущем станет вашей женой - 2 жетона.

Впишите название купленного товара в два жетона, которые вы на него потратили.

Следующая пара:

А) Вы будете пользоваться самой большой популярностью в вашей компании (фирме) в течение двух лет - 1 жетон.

Б) Один настоящий друг - 2 жетона.

Затем:

А) Хорошее образование - 2 жетона.

Б) Прибыльный бизнес - 2 жетона.

Следующая пара:

А) Здоровая семья - 3 жетона.

Б) Всемирная слава - 3 жетона.

Выбрали? Те из вас, кто выбрал здоровую семью, получают в награду 2 дополнительных жетона. Дорисуйте на своей страничке 2 кружка.

Продолжим. Следующая пара:

А) Изменить любую черту своей внешности - 1 жетон.

Б) Быть всю жизнь довольным собой - 2 жетона.

Следующая пара:

А) Возможность делать все, что пожелаешь и когда пожелаешь, на протяжении пяти лет - 2 жетона.

Б) Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените - 2 жетона.

Выбрали? Теперь сюрприз: те, кто выбрал делать все, что пожелает на протяжении пяти лет, должны заплатить еще один жетон (если он у вас есть), потому что есть вещи, за которые придется платить дороже, чем мы думали.

Если «нет», то всё. Свою жизнь ты уже проиграл.

Затем:

А) Чистая совесть - 2 жетона.

Б) Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали - 2 жетона.

Следующая пара:

А) Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите - 2 жетона.

Б) Возможность изменить какое-то одно событие из своего прошлого - 2 жетона.

Затем:

А) 7 дополнительных лет жизни - 3 жетона.

Б) Безболезненная, легкая смерть, когда придет время - 3 жетона.

У кого из вас остались неиспользованные жетоны?

А кто потратил все свои жетоны? Больше покупок делать нельзя, все ваши неиспользованные жетоны пропадают, можете их зачеркнуть».

Обсуждение игры

Ведущий: «Я предлагаю вам в течение следующих пяти минут, обсудить свои покупки и ответить на следующие вопросы:

– Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?

– Какие моменты игры вас разочаровали?

– Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры и почему?

– Желательно услышать от вас следующие предложения:

– Прежде чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться.

Я хочу, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже.

Нужно, чтобы перед началом игры у нас было больше жетонов».

Если никто не высказывает подобных предположений, то можно спросить учащихся, не считают ли они, что игра от этого стала бы более интересной?

Ведущий: «Поскольку в этой игре мы решали, на что потратить жизнь, давайте посмотрим, насколько изменения, которые вы хотели бы в нее внести, соответствуют реальной жизни. Даже если ваши предложения могли бы облегчить игру, на самом деле в реальной жизни все обстоит далеко не так.

В реальной жизни:

- невозможно отменить последствия ранее принятого решения;

- мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем;

- всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. Поэтому нельзя воспользоваться сразу всеми возможностями;

- за все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали (как в случае с лотом, который предлагал вам возможность пять лет делать все, что захочется);

- мы не знаем, сколько продлится наша жизнь. И если мы не проявим мудрость в распределении наших жизненных ресурсов, мы можем так и не реализовать свой потенциал.

Это была всего лишь игра, но...

Почему ценности так важны? Они отражают наши убеждения и отношение к жизни. Предположим, я считаю счастье важнейшей ценностью и готова приложить максимум усилий, даже чем-то пожертвовать ради этого обретения. Значит, я убеждена, что в жизни нет ничего важнее счастья. А если ты отдал жетон за изменение внешности, значит, ты придаешь большое значение тому, что думают о тебе окружающие. Если предпочел быть довольным собой, значит, больше ценишь собственное мнение о себе».

3. Коллаж «Я подросток»

Участникам предлагается создать один коллаж на тему «Я подросток». В коллаже можно отразить:

- Интересы и хобби: фото или картинки, связанные с тем, что нравится: игры, музыка, спорт, рисование, аниме и т.д.
- Повседневность, прогулка с друзьями, любимый завтрак, вид из окна
- Эмоции и настроение картинки, которые передают чувства: радость, задумчивость, волнение. Можно добавить стикеры, эмодзи, надписи
- Цитаты: фразы из любимых песен, книг или фильмов
- Стиль и мода: любимые образы или вещи, которые отражают подростковый стиль.
- Планы и мечты: картинки, символизирующие цели: путешествие, профессия мечты.

4. Упражнение «Я – это Я!» Каждому подростку выдается «Декларация моей самости» (По Вирджинии Сатир)

«Я – это Я»

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

- Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были – тревога, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или самому себе.

- Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне помогало мне.

- Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпимо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

- Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться оттого, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в самом себе.

- Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я - это замечательно.

5. Упражнение «Импульс»

6. Рефлексия занятия

Встреча 14. Кубик стрессоустойчивости BASICPh

1. Приветствие.
2. Информация о многомерной модели стрессоустойчивости Мули Лаада BASICPh (описание модели в **Приложении**)
3. Упражнения для 6 опор, примеры
4. Создание собственного кубика
5. Апробация использования персонального кубика стрессоустойчивости
6. Упражнение «Импульс»
7. Рефлексия занятия

Встреча 15. Чемодан в дорогу

1. Приветствие.
2. Упражнение «Зубы дареного коня».

Цель - проработать навыки эмпатии, умения понимать чужие потребности, а также учиться корректно высказывать своё мнение и принимать обратную связь.

1. Роли. Один участник становится «именинником, остальные - дарителями.

2. Выбор подарков. Дарители мысленно или на бумаге придумывают подарок для «именинника». Подарок может быть любым: от реального предмета до абстрактного качества (мудрость, смелость) или даже фантастического дара (способность летать). При выборе нужно постараться угадать, что действительно было бы ценно для этого человека.

3. Вручение и оценка. Дарители по очереди «дарят» свои подарки. «Именинник» не просто принимает их, а как раз смотрит на «зубы коня»: честно говорит, насколько подарок ему подходит, нужен ли он, почему да или почему нет. Важно делать это уважительно, не обижая дарителя, и аргументировать свою позицию. Например: «Спасибо за предложение дать мне смелость, но я и так стараюсь быть смелее, а вот поддержка в сложных ситуациях была бы нужна».

4. Смена ролей. Когда первый «именинник» получил и оценил все подарки, роль переходит к следующему участнику, и так по кругу, пока каждый не побывает в роли именинника.

5. Общая рефлексия. Что было сложнее - дарить или принимать; как удавалось формулировать отказ, не задевая чувств других.

3. *Упражнение «Ладонка»*

4. *Упражнение «Чемодан в дорогу»* (материалы от ведущих).

Ведущие заранее готовят «чемодан» (папка, листы в форме чемодана)

5. *МАК «Я разрешаю себе»*

6. *Общее фото*

Кубик стрессоустойчивости BASICPh

Кубик стрессоустойчивости BASIC Ph — это практический инструмент, который помогает осознать и задействовать внутренние ресурсы для преодоления стресса. Он визуализирует шестикомпонентную модель преодоления стресса, разработанную израильским психологом Мули Лаадом.

Как устроен кубик

Каждая грань кубика соответствует одному из шести каналов (кодов), через которые человек может получать поддержку и справляться с трудностями. Буквы в названии складываются в аббревиатуру BASIC Ph:

В — Belief (Вера и ценности). Опора на смысл, убеждения, духовные практики, философские взгляды или чувство миссии.

А — Affect (Эмоции). Выражение чувств приемлемым способом: через разговор, творчество, письмо или танец.

S — Social (Общение). Поддержка со стороны близких, участие в группах или сообществах.

I — Imagination (Воображение). Творчество, фантазии, визуализация или умение «уйти» в другой мир.

C — Cognition (Когниции). Рациональный анализ, сбор информации, составление планов.

Ph — Physiology (Физическая активность). Забота о теле: движение, дыхание, сон, питание.

Идея в том, чтобы помочь человеку увидеть весь спектр своих ресурсов, а не полагаться только на один привычный способ. У каждого есть свой уникальный психологический профиль выживания: в спокойные времена могут доминировать 2–3 канала, а в кризис человек неожиданно обнаруживает силу в том, что раньше казалось «не нужным».

Цель кубика — научить человека осознанно «включать» разные каналы, повышая тем самым гибкость в преодолении стресса. Например, если любимый канал временно недоступен (сломалась нога и нельзя побегать), можно задействовать другие ресурсы.

Как работать с кубиком

1. **Самодиагностика.** Оцените по шкале от 1 до 5, насколько вы опираетесь на каждый канал в стрессовых ситуациях.

2. **Анализ дефицитарных зон.** Определите, какие каналы у вас слабо развиты или не используются.

3. **Планирование.** Составьте индивидуальный «маршрут» — какие действия и в какой последовательности помогут активировать недостающие ресурсы.

4. **Регулярная актуализация.** Периодически возвращайтесь к кубiku, чтобы обновлять список ресурсов и адаптировать его под меняющиеся обстоятельства.

Важные нюансы

- Модель не является универсальным «рецептом» и не заменяет профессиональную психологическую помощь в острых кризисных ситуациях (например, при потере близкого).
- При серьёзных проблемах рекомендуется обратиться к специалисту.
- Модель подчёркивает, что нет «правильных» или «неправильных» каналов — все они важны и могут стать опорой.

