



**MARGULAN
UNIVERSITY**

Программа психолого-педагогической поддержки одаренных школьников

**Матаев Б. А.,
Мухаметкаиров А. Е.**



Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті

Министерство науки и высшего образования Республики Казахстан
Павлодарский педагогический университет имени Әлкей Марғұлан



Рассмотрено и утверждено
на заседании Ученого совета
27.05.2026 г., протокол №9

Программа психолого-педагогической поддержки одаренных школьников

Павлодар, 2026 ж.

Матаев Б.А., Мухаметкаиров А. Е.

Программа психолого-педагогической поддержки одаренных школьников– Павлодар: Павлодарский педагогический университет имени Әлкей Марғұлан, 2026. – 316 с.

Программа подготовлена в рамках проекта программно-целевого финансирования на 2025-2027 гг. «Создание комплексной научно-инновационной системы подготовки педагогических кадров по развитию одаренных детей Казахстана» (№ BR28712263).

© Матаев Б.А.Мухаметкаиров А. Е.

© Павлодарский педагогический университет имени Әлкей Марғұлан, 2026.

Введение

Современное образование все чаще акцентирует внимание на развитии не только академических знаний, но и гибких навыков (soft skills), которые являются ключевыми для успешной социализации и личностного развития учащихся. К гибким навыкам относятся коммуникативные способности, эмоциональный интеллект, критическое мышление, тайм-менеджмент, целеполагание и мотивация. Освоение этих навыков позволяет школьникам более эффективно взаимодействовать с окружающими, управлять своими эмоциями, ставить и достигать цели, принимать обоснованные решения и адаптироваться к разнообразным социальным ситуациям.

В связи с этим актуальной становится разработка и внедрение системных упражнений, направленных на развитие гибких навыков, с учетом возрастных особенностей детей и подростков. Настоящий сборник упражнений предназначен для педагогов-психологов и охватывает три возрастные группы: 5–6 классы, 7–8 классы и 9–11 классы. Такой подход позволяет учитывать психологические и эмоциональные потребности учащихся, создавать безопасную и поддерживающую образовательную среду и формировать у них уверенность в себе и своих возможностях.

Каждое упражнение в сборнике структурировано по единой схеме: приветствие и разминка для создания позитивного настроения, основная практическая часть, рефлексия для обсуждения впечатлений и трудностей, а также заключительная часть с подведением итогов и закреплением результатов. Такая структура способствует системному развитию гибких навыков, формированию ответственности, способности к сотрудничеству и эмпатии, а также стимулирует личную мотивацию к обучению.

Использование данных упражнений в педагогической практике позволяет не только развивать социальные и личностные компетенции школьников, но и укреплять командный дух, чувство принадлежности к группе, навыки конструктивного общения и эмоциональную устойчивость. Они становятся инструментом формирования гармонично развитой личности, готовой к успешной социальной и академической деятельности в условиях современного образовательного пространства.

Все упражнения на развитие следующих навыков:

1. навыки коммуникация
2. эмоциональный интеллект
3. критическое мышление,
4. тайм-менеджмент
5. целеполагание,
6. мотивация

Данные упражнения рассчитаны на три возрастные группы, что позволяет учесть возрастные требования школьников:

- 5-6 класс.
- 7-8 класс.
- 9-11 класс.

Каждое упражнение рекомендуется проводить в следующей последовательности:

Приветствие и разминка - создание позитивного настроения.

Основная часть - проведение запланированного упражнения.

Рефлексия - обсуждение впечатлений, успехов и трудностей.

Заключительная часть - подведение итогов, поощрение достижений, объявление домашнего задания (при необходимости), прощание.

1 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ КОММУНИКАЦИИ

1.1 Упражнения для первой группы: 5-6 классы.

Упражнение «Клубок дружбы и тепло рук»

Тип упражнения: групповой тренинг **Форма проведения:** круговая
Рекомендуемый возраст: 8–17 лет

Количество участников: 10–30 человек

Время проведения: 25–35 минут

Необходимые материалы: клубок пряжи (ярких, теплых цветов), доска или флипчарт, маркер

Цель

Улучшение настроения учащихся и усиление сплоченности школьного коллектива; формирование тесных связей между учащимися, стимулирование осознания телесных ощущений и чувств.

Задачи

Развитие навыков активного слушания и эмпатии; формирование позитивного образа «я» через получение теплых слов от сверстников; снижение психологических барьеров в общении; создание безопасной, доверительной атмосферы в классе; обучение учащихся выражать свои чувства и ощущения корректно и уважительно.

Психологическое обоснование

Упражнение основано на принципах гуманистической психологии и телесно-ориентированной терапии. Физический контакт – держание за руки – и вербальное выражение теплых чувств активируют окситоциновую систему мозга, способствуя снижению тревожности и формированию доверия. Работа с клубком создает наглядную метафору социальных связей, что особенно эффективно для детей и подростков, воспринимающих абстрактные понятия через конкретные образы.

Подготовительный этап (3–5 минут)

Педагог-психолог заблаговременно расставляет стулья в круг так, чтобы между участниками не было лишних предметов. Проверяет, что пространство достаточно просторное для свободного движения. На доске заготавливает два столбца: «Пожелания» и «Ощущения».

Педагог-психолог приветствует участников и создает эмоциональный настрой вступительным словом: *«Сегодня мы с вами сделаем кое-что особенное – мы увидим, как наш класс связан невидимыми, но очень крепкими нитями. Каждый из вас важен, каждый нужен, и сегодня мы это почувствуем по-настоящему».*

Ход упражнения

Часть 1. «Клубок дружбы» (10–12 минут)

Педагог-психолог отмечает важность добра и добрых дел, говорит о том, что у него в руках волшебный клубок ниток, передавая который следует не только говорить теплые слова, но и называть себя. Это делается для того, чтобы добро воспринималось им самим и другим, кому оно предназначено, как личное. Основная задача – при помощи нити соединить всех и увидеть, какая крепкая связь возникла между классом.

Участники располагаются в круге и передают друг другу клубок пряжи, наматывая нить на запястье, называя свое имя и обращаясь с теплым пожеланием к товарищу слева. Пожелания записываются на доске.

Инструкция педагога-психолога: *«Я держу в руках волшебный клубок. Когда он окажется у вас, намотайте нить на запястье, назовите свое имя и скажите соседу слева одно доброе пожелание – от всего сердца. Например: "Меня зовут Аня, и я желаю Саше всегда улыбаться." Потом передайте клубок дальше, держа нить».*

Педагог-психолог начинает первым, показывая пример, и передает клубок по кругу. Когда клубок обойдет всех, все участники оказываются соединены единой нитью. Педагог-психолог предлагает всем натянуть нить и почувствовать, как она соединяет класс.

Обсуждение пожеланий: педагог-психолог читает записанные на доске пожелания и обращает внимание участников на то, сколько тепла и заботы они только что подарили друг другу.

Вопросы для обсуждения: – Что вы чувствовали, когда произносили пожелание? – Приятно ли было слышать свое имя и пожелание в свой адрес? – Посмотрите на нить – что вы видите?

После обсуждения нить аккуратно сматывается обратно, и педагог-психолог объясняет: *«Даже когда мы отпустим нить, связь между нами останется».*

Часть 2. «Тепло рук» (10–12 минут)

Все ученики образуют круг и берут соседа за руку. Педагог-психолог дает участникам 10–15 секунд, чтобы просто почувствовать руку соседа, ничего не говоря.

Инструкция педагога-психолога: *«Закройте глаза на несколько секунд. Почувствуйте руку человека рядом с вами. Какая она? Теплая или прохладная? Мягкая или крепкая? Что вы ощущаете?»*

Затем каждый ученик поворачивается вправо и делится своими ощущениями о руке соседа, используя только добрые и позитивные характеристики: «какая теплая рука», «очень ласковая рука», «очень приятная рука», «такая надежная рука» и другие.

Работа с негативными реакциями: если кто-то из учащихся затрудняется найти позитивное описание, педагог-психолог мягко напоминает: *«Даже если рука прохладная – это значит, что она освежает, как весенний ветерок. В каждом прикосновении можно найти что-то хорошее. Негативные слова ранят человека и снижают его желание общаться с тобой – давай попробуем найти доброе слово».*

Вопросы для обсуждения после части 2: – Легко ли вам было говорить приятные вещи вслух? – Как вы себя чувствовали, когда о вас говорили что-то хорошее? – Изменилось ли ваше отношение к соседу после того, как вы поддержались за руки?

Завершение и рефлексия (5–7 минут)

Педагог-психолог подводит итог упражнения, предлагая каждому участнику по очереди завершить одно из предложений:

– «Сегодня я почувствовал(а)...» – «Я узнал(а) о своем классе...» – «Мне было приятно, когда...»

Педагог-психолог завершает тренинг обобщающим словом: *«Посмотрите, сколько тепла есть в нашем классе. Каждый из вас – важная часть этого круга. Когда мы замечаем друг друга, называем по имени, говорим добрые слова и чувствуем тепло рук рядом – мы становимся командой. Берегите эту связь».*

Планируемые результаты

Развитие навыков общения и активного слушания; улучшение межличностных контактов и снижение уровня тревожности; укрепление чувства принадлежности к группе и повышение уверенности в себе; формирование навыка позитивного вербального выражения чувств; осознание ценности каждого участника коллектива.

Рекомендации педагогу-психологу

Важно самому педагогу-психологу начать упражнение, задав тон искренности и тепла – это снимает скованность участников. Если класс незнакомый или тревожный, перед упражнением можно провести короткую дыхательную разминку на 1–2 минуты. При работе с подростками старшего возраста акцент в обсуждении стоит сместить на осознанность ощущений и рефлексия. Рекомендуется фиксировать пожелания на доске цветными маркерами – это усиливает визуальный эффект и делает результат более ощутимым. Упражнение рекомендуется проводить в начале учебного года, после каникул или в период обострения конфликтов в классе.

Критерии оценки эффективности

Педагог-психолог наблюдает за следующими показателями в ходе упражнения и после него: активность участия всех учеников; качество и искренность высказываний; эмоциональный фон группы (смех, расслабленность, открытость); готовность учащихся держаться за руки без напряжения и стеснения; характер обсуждения на этапе рефлексии.

Упражнение «Наш Кодекс сотрудничества и доверия»

Цели:

совместное обсуждение и утверждение принципов комфортного взаимодействия в группе;

закрепление усвоенных правил поведения и выработка личной ответственности за их исполнение;

формирование чувства принадлежности к группе и психологической безопасности каждого участника;

развитие навыков конструктивного диалога, умения слушать и уважать позицию другого.

Целевая аудитория: учащиеся 5–9 классов

Форма проведения: групповая работа с элементами творческой деятельности

Время проведения: 40–45 минут

Материалы и оборудование:

листы бумаги А4 по количеству участников;

большой лист ватмана или флипчарт;

маркеры, фломастеры, цветные карандаши;

клей или скотч для крепления рисунков на плакат;

стикеры двух цветов (по желанию педагога-психолога).

Ход упражнения

Этап 1. Вводное слово педагога-психолога (5 минут)

Педагог-психолог открывает занятие, создавая доверительную атмосферу. Он обращается к участникам примерно следующим образом:

«Каждый из нас бывал в ситуации, когда в каком-то коллективе – классе, кружке, команде – было особенно хорошо и спокойно. А бывало и наоборот: тревожно, неуютно, хотелось спрятаться. Разница между этими двумя ситуациями – в правилах, которые люди приняли для себя. Сегодня мы с вами создадим собственный Кодекс – документ, по которому будет жить наш класс на протяжении всего курса. Это не список запретов, а набор договоренностей, которые мы выбираем сами, потому что они делают нас сильнее и счастливее вместе».

Педагог-психолог кратко называет несколько универсальных принципов комфортного общения, предлагая их как отправную точку для дискуссии:

уважение к слову каждого (говорит один – остальные слушают);

право на ошибку без осуждения;

конфиденциальность – личное остается внутри группы;

поддержка вместо критики;

честность с собой и другими.

Педагог-психолог подчеркивает, что этот список – лишь основа, и участники могут его расширить, изменить или дополнить по своему усмотрению.

Этап 2. Индивидуальная работа – «Мои правила» (7–10 минут)

Каждый участник получает лист бумаги А4. Педагог-психолог предлагает в тишине, самостоятельно написать или нарисовать 2–3 правила, которые лично для него являются самыми важными в общении с другими людьми. Это могут быть правила, которых ему не хватает в жизни, или те, которые он сам всегда старается соблюдать.

Педагог-психолог мягко обходит участников, при необходимости помогает сформулировать мысль, задает наводящие вопросы:

«Когда тебе бывает некомфортно рядом с другими людьми? Чего тебе не хватает?»

«Что ты ценишь в друзьях больше всего?»

«Как ты хочешь, чтобы к тебе относились?»

Этап 3. Групповое обсуждение и составление общего свода правил (10 минут)

Участники по кругу называют свои правила. Педагог-психолог фиксирует их на ватмане или флипчарте, группируя похожие по смыслу. Если несколько человек называют одно и то же правило – оно отмечается особо (например, звездочкой или стикером), что показывает его значимость для большинства.

После того как все высказались, педагог-психолог вместе с группой формулирует итоговый список – 5–8 правил, которые войдут в Кодекс. Формулировки должны быть простыми, понятными и обязательно в позитивном ключе (не «не кричать», а «говорим спокойно»; не «не смеяться над другими», а «поддерживаем, а не осуждаем»).

Примеры правил, которые могут войти в Кодекс:

Я слушаю, когда говорит другой.

Мое мнение важно – и мнение другого тоже.

Здесь можно ошибаться – это часть роста.

Я не делюсь чужими секретами.

Я поддерживаю, даже если не согласен.

Я говорю «я чувствую», а не «ты виноват».

Мы вместе – значит, каждый в безопасности.

Этап 4. Разработка пиктограммы Доверия (10 минут)

Каждый участник получает чистый лист бумаги. Его задача – выбрать из утвержденного общего Кодекса 1–2 правила, которые особенно важны лично для него, и отобразить их графически: в виде символа, рисунка, знака, абстрактного образа. Педагог-психолог поясняет, что изображение не должно быть «красивым» или «правильным» – главное, чтобы оно было понятно самому автору и передавало смысл.

Если кто-то затрудняется, педагог-психолог помогает натолкнуть на образ:

«Как выглядит поддержка? Может быть, это рука, или свет, или мост?»

«Как изобразить доверие? Что приходит в голову первым?»

Этап 5. Презентация и оформление плаката (8–10 минут)

Участники по желанию (или по очереди) представляют свои пиктограммы классу, объясняя, какое правило они изобразили и почему выбрали именно его. Педагог-психолог тактично поддерживает каждого выступающего, при необходимости помогает сформулировать мысль или дополняет пояснение. Остальные участники слушают, не перебивая.

После презентаций все пиктограммы прикрепляются к большому плакату вокруг текста Кодекса. Плакат оформляется совместно и размещается на видном месте в кабинете на весь период курса.

Этап 6. Символическое принятие Кодекса (2–3 минуты)

Педагог-психолог предлагает участникам совершить небольшой ритуал принятия: каждый подходит к плакату и ставит свою подпись или отпечаток ладони рядом с Кодексом, тем самым символически принимая на себя ответственность за его соблюдение. Это действие усиливает личную причастность и значимость договоренностей.

Завершающие слова педагога-психолога:

«Теперь этот Кодекс – наш общий. Не мой, не чей-то одного – а наш. Мы создали его вместе, и каждый из нас несет за него ответственность. Этот плакат будет напоминать нам о том, как мы договорились жить в этом классе».

Планируемые результаты:

- совместно разработанный свод правил, отражающих потребности и ожидания самих учащихся;
- повышенная личная ответственность за выполнение установленных договоренностей;
- сформированные конструктивные модели поведения в коллективе;
- развитие навыков самовыражения, рефлексии и эмпатии;
- укрепление чувства групповой идентичности и психологической безопасности.

Рекомендации педагогу-психологу:

Плакат с Кодексом рекомендуется периодически использовать в дальнейшей работе – обращаться к нему в начале занятий, при возникновении конфликтных ситуаций, а также на этапе итоговой рефлексии курса. Это позволит превратить Кодекс из разового упражнения в живой инструмент групповой жизни.

Упражнение «Круг доброго слова»

Форма проведения: групповое упражнение
Возраст участников: 8–16 лет
Время проведения: 30–40 минут
Количество участников: 10–25 человек

Цель

- Воспитание атмосферы взаимоуважения и принятия, углубление навыков общения и проявления чуткости.
- Развитие доверия и ощущения защищенности среди членов группы, создание поддерживающей психологической среды.

Задачи

- Формировать умение видеть и ценить положительные качества других людей.
- Развивать навыки конструктивного и доброжелательного общения.
- Способствовать снижению тревожности и барьеров в межличностном взаимодействии.
- Стимулировать рефлекссию собственных эмоций и реакций на позитивную обратную связь.

Необходимые материалы

- Мягкий мяч или небольшой мягкий предмет (для передачи по кругу).
- Карточки и ручки (для письменного этапа).
- Листы для записи «добрых слов» (по одному на каждого участника).
- Маркеры или фломастеры.
- Коробочка или шкатулка («копилка добрых слов»).

Описание упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)

В начале упражнения педагог-психолог проводит беседу о том, что важно делать что-то искренне хорошее и доброе. Напоминает о том, что даже каждое доброе слово способно согреть сердце того человека, которому вы его говорите.

Педагог-психолог задает группе вопросы для размышления:

- «Вспомните момент, когда кто-то сказал вам что-то очень приятное. Что вы почувствовали?»
- «Как вы думаете, трудно ли говорить добрые слова вслух? Почему?»
- «Что значит – заметить хорошее в другом человеке?»

Важно создать спокойную, доверительную атмосферу, дать детям почувствовать безопасность пространства. Педагог-психолог обозначает правила работы в группе: говорим только искренне, не перебиваем, уважаем чувства друг друга.

Этап 2. «Круг добрых слов» (10–12 минут)

Дети усаживаются в круг. Любой желающий занимает центральное положение, а остальные поочередно отмечают лучшие черты характера выбранного товарища и говорят об этом ему.

Дополнительный элемент: перед тем как сказать доброе слово, участник передает мяч следующему – это помогает соблюдать очередность и снижает тревогу у застенчивых детей. Педагог-психолог мягко поддерживает тех, кому трудно начать, предлагая опорные фразы:

- «Мне нравится в тебе то, что ты...»
- «Я замечая, что ты умеешь...»
- «Ты всегда...»

По завершении педагог-психолог делает обобщение относительно высказанного. Предлагает выделить наиболее часто используемые слова и дать их пояснение. Слова записываются на общем листе или доске – формируется визуальный «облако добрых слов» группы.

Этап 3. «Имя с теплом» (8–10 минут)

Затем участники сохраняют круговое расположение. Один доброволец располагается посередине, а окружающие предлагают альтернативные, ласковые или необычные формы его имени. Выбранный школьник выбирает понравившийся ему вариант, после чего следующий ребенок перемещается в центр, и процесс продолжается.

Дополнительный элемент: после того как участник выбрал понравившееся ему имя, он может коротко объяснить свой выбор: «Мне понравилось это имя, потому что оно звучит...». Это развивает осознанность и умение выражать свои предпочтения.

Этап 4. Письменная «копилка добрых слов» (5 минут)

Каждый участник получает небольшую карточку, на которой пишет одно доброе пожелание или комплимент любому другому участнику группы (анонимно или с подписью – по желанию). Карточки складываются в «копилку добрых слов» – красивую коробочку или шкатулку. Педагог-психолог зачитывает несколько карточек вслух, остальные дети забирают свои карточки с собой как памятный и поддерживающий «подарок».

Этап 5. Мини-дискуссия и рефлексия (5–7 минут)

В конце проводится мини-дискуссия о доброте по отношению к другим людям. Педагог-психолог предлагает следующие вопросы для обсуждения:

- «Что вы почувствовали, когда стояли в центре круга и слышали добрые слова о себе?»
- «Было ли трудно говорить доброе слово вслух? Что мешало?»
- «Изменилось ли что-то в вашем отношении к одноклассникам после этого упражнения?»
- «Как можно перенести этот опыт в повседневную жизнь?»

Педагог-психолог подводит итог, акцентируя внимание на том, что доброта – это навык, который можно и нужно развивать каждый день, и что каждый человек в группе обладает качествами, достойными уважения и признания.

Рекомендации для педагога-психолога

- Если кто-то из детей отказывается выходить в центр – не настаивайте, предложите ему роль наблюдателя или помощника.
- Следите за тем, чтобы добрые слова были конкретными («ты добрый», а не просто «ты хороший»), – это делает обратную связь более ценной.

- При необходимости деликатно направляйте группу, если высказывания становятся поверхностными или формальными.
- Упражнение особенно эффективно проводить в начале учебного года или в периоды напряженности в коллективе.

Планируемые результаты

Создание атмосферы взаимного уважения и принятия всех учеников класса.

- Осознание собственной и иной значимости.
- Рост самооценки и уверенности в собственных силах.
- Развитие эмпатии и навыков позитивной обратной связи.
- Укрепление сплоченности классного коллектива.

Критерии оценки эффективности упражнения

Критерий	Показатель
Активность участия	Все или большинство детей выходят в центр круга добровольно
Качество высказываний	Преобладают конкретные, искренние, развернутые комплименты
Эмоциональный фон	Дети улыбаются, расслаблены, открыты к общению
Рефлексия	Участники способны выразить свои чувства в мини-дискуссии

4 упражнение. Упражнение «Волшебная история»

Форма проведения: групповое творческое упражнение **Возраст участников:** 8–16 лет **Время проведения:** 40–50 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Безопасное раскрытие личных переживаний тревоги и беспокойства через художественное творчество.

Задачи

- Создать безопасное пространство для выражения тревог и страхов в символической, проективной форме.
- Формировать понимание того, что тревога – нормальная часть жизни каждого человека.
- Развивать навыки совместного творчества, умения продолжать чужую мысль и дополнять ее.
- Укреплять веру в собственные силы и ресурсы через конструктивное завершение истории.

- Способствовать осознанию групповой поддержки как реального инструмента преодоления трудностей.

Необходимые материалы

- Иллюстрация-стимул (1–2 картинки с нейтральным или сказочным сюжетом: лес, замок, тропинка, одинокая фигура на распутье и т. п.).
- Листы бумаги А4 и ручки для желающих записать свою часть истории.
- Диктофон или возможность записи (по желанию педагога-психолога – для последующей распечатки истории).
- Большой лист ватмана или флипчарт для записи ключевых образов и событий истории.
- Маркеры.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)

Педагог-психолог создает доверительную атмосферу и вводит участников в тему:

«Тревоги и страхи есть у каждого из нас – у детей и у взрослых. Иногда они кажутся очень большими и непреодолимыми. Но люди придумали удивительный способ справляться со страхами – превращать их в истории. Именно так рождались сказки: герой встречает чудовище, оказывается в темном лесу, теряет дорогу домой – и находит выход. Сегодня мы с вами тоже станем авторами такой истории.»

Представьте, что ваша тревога или страх превратились в персонажа сказки. Может быть, это туман, который не дает разглядеть дорогу. Или дракон, который охраняет мост. Или незнакомый лес, в котором легко заблудиться. Наш герой встретится с этим персонажем – и обязательно найдет выход».

Педагог-психолог задает группе несколько вопросов для «разогрева»:

- «Какие сказочные герои умеют справляться с трудностями? Что им помогает?»
- «Если бы ваш страх был персонажем – как бы он выглядел?»
- «Что помогает сказочному герою не сдаться?»

Этап 2. Знакомство с иллюстрацией (3–5 минут)

Педагог-психолог демонстрирует иллюстрацию-стимул. Участники несколько секунд рассматривают ее молча, затем педагог-психолог предлагает ответить на вопросы:

- «Что вы видите на этой картинке?»
- «Кто мог бы быть героем этой истории?»
- «Куда он идет? Что его ждет впереди?»

Ответы не оцениваются и не обсуждаются подробно – они лишь помогают «запустить» воображение участников и дают первые образы для будущей истории.

Этап 3. Совместное создание истории по цепочке (15–20 минут)

Педагог-психолог начинает историю – предлагает зачин, задающий образ героя, его мира и первой трудности:

«Жил-был герой, который однажды оказался на краю большого темного леса. Внутри что-то сжималось от страха, но нужно было идти вперед – потому что за лесом было что-то очень важное...»

Далее история передается по цепочке: каждый участник добавляет 2–4 предложения, продолжая сюжет. Педагог-психолог фиксирует на ватмане ключевые образы и повороты истории – это помогает следующим участникам ориентироваться в повествовании.

Рекомендации по ведению этапа:

- Если участник затрудняется, педагог-психолог мягко помогает наводящими вопросами: *«Что произошло дальше? Кого встретил герой? Что он почувствовал?»*
- Если история уходит в темную или безвыходную сторону, педагог-психолог аккуратно направляет: *«Интересно – а вдруг в этот момент герой заметил что-то, чего раньше не видел?»*
- Каждый вклад принимается с благодарностью, без оценки и правок.
- Застенчивым участникам можно предложить записать свою часть и зачитать ее вслух.

Этап 4. Совместная работа над финалом (5–7 минут)

Конец истории предлагается последнему участнику. Если группа испытывает затруднения с позитивным завершением, педагог-психолог приглашает всех поработать над финалом вместе:

«Как же наш герой справился? Что ему помогло? Кто был рядом?»

Педагог-психолог следит за тем, чтобы финал был ресурсным: герой преодолевает трудность, обретает опору – в себе самом, в друзьях, в неожиданной помощи. Если группа не приходит к согласию, финал можно предложить доработать дома в качестве творческого задания и представить на следующем занятии.

Примерные варианты финала, которые педагог-психолог может предложить в качестве подсказки:

- Герой понял, что страх был не врагом, а проводником – он указывал на то, что важно.
- Друзья пришли на помощь именно тогда, когда герой перестал скрывать, что ему страшно.
- Герой обнаружил внутри себя силу, о которой раньше не знал.

Этап 5. Рефлексия и мини-дискуссия (7–10 минут)

После завершения истории педагог-психолог проводит обсуждение:

- *«Какой момент в истории показался вам самым важным? Почему?»*
- *«Что помогло герою справиться со страхом?»*
- *«Было ли в этой истории что-то похожее на то, что бывает в реальной жизни?»*

- «Если бы вы были этим героем – что бы вы почувствовали в конце?»
- «Что из истории можно «забрать» с собой в жизнь?»

Педагог-психолог подводит итог, акцентируя ключевые идеи:

«Вы только что вместе создали историю, в которой герой – несмотря на страх – нашел выход. Это важно: не отсутствие страха делает нас сильными, а умение идти вперед даже тогда, когда страшно. И еще – герою помогли другие. Точно так же, как вы сегодня помогали друг другу строить эту историю».

Рекомендации для педагога-психолога

- Выбирайте иллюстрацию с открытым, неоднозначным сюжетом – это дает простор для проекции и не навязывает единственную интерпретацию.
- Не интерпретируйте вслух символику, которую дети вносят в историю, – это может нарушить безопасность и вызвать тревогу.
- Если кто-то из участников вносит в историю очень тяжелые, мрачные образы – это сигнал для индивидуальной работы. Не акцентируйте это публично, но сделайте пометку для себя.
- Историю можно распечатать и подарить классу как совместное творческое произведение – это усиливает чувство причастности и ценности общего дела.
- Упражнение особенно эффективно в периоды повышенной тревожности: перед экзаменами, в моменты конфликтов в коллективе, в начале нового учебного года.

Планируемые результаты

- Развитые навыки общения и соучастия в общем деле.
- Развитые творческие способности и воображение.
- Сформированные представления о способах совместного преодоления трудностей.
- Повышение индивидуальной стрессоустойчивости через символическое проживание тревоги.
- Осознание групповой поддержки как реального ресурса.
- Снижение тревожности за счет безопасного выражения переживаний в проективной форме.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Вовлеченность	Все участники внесли свой вклад в историю
Эмоциональный фон	Атмосфера безопасности, отсутствие насмешек и оценочных реакций
Качество финала	История завершена позитивно, ресурсно

Критерий	Показатель
Рефлексия	Участники способны связать сюжет истории с реальными переживаниями
Групповая динамика	Дети слушают друг друга, подхватывают и развивают чужие

5 Упражнение «Незнакомец в стране знаний»

Форма проведения: групповое интерактивное упражнение **Возраст участников:** 10–16 лет **Время проведения:** 40–50 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цели

- Развитие эмоционального настроя и подготовка к активной работе на уроке.
- Формирование толерантного отношения к людям различного происхождения и привычек.
- Развитие уважения к особенностям других людей и культур.

Задачи

- Формировать умение выражать мысли и эмоции невербальными средствами.
- Развивать эмпатию и способность поставить себя на место другого человека.
- Расширять представления учащихся о культурном многообразии мира.
- Укреплять чувство гордости за собственные семейные и национальные традиции.
- Создавать в классе атмосферу принятия, в которой различия воспринимаются как ценность, а не как повод для разделения.

Необходимые материалы

- Доска или флипчарт с маркерами.
- Карточки с названиями школьных ситуаций (для Задания 1) – по числу команд или участников.
- Листы бумаги А4 и ручки для каждого участника.
- По желанию: распечатанные или демонстрируемые на экране фотографии необычных традиций народов мира.
- Стикеры двух цветов (для финального этапа).

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)

Педагог-психолог открывает занятие, создавая доверительную атмосферу:

«Представьте: вы оказались в незнакомой стране. Вокруг – чужой язык, незнакомые лица, непонятные правила. Как вы себя чувствуете? Что вам было бы нужно в этот момент? А теперь представьте обратное: к вам приехал человек, который не знает ничего о вашей жизни, вашей школе, вашей семье. Как вы можете помочь ему почувствовать себя своим?»

Педагог-психолог задает классу несколько вопросов для размышления:

- «Что значит – принять другого человека?»
- «Бывало ли у вас ощущение, что вы чужой в каком-то месте или компании? Что вам помогло?»
- «Что делает человека «своим» для нового коллектива?»

Педагог-психолог акцентирует ключевую мысль: умение принять и понять другого человека – это навык, который можно развивать. И сегодняшнее упражнение – один из шагов к этому.

Задание 1. Пантомима для гостя (12–15 минут)

Постановка ситуации

Педагог-психолог представляет воображаемую ситуацию:

«Сегодня в нашу школу приехал гость из далекой страны. Он совершенно не знает русского языка – ни слова. Ему нужно понять, что происходит в нашей школе: как здесь учатся, как общаются, чем живут. Ваша задача – рассказать ему об этом без единого слова: только жесты, мимика, движения тела».

Ход задания

Класс делится на небольшие группы по 3–4 человека. Каждая группа получает карточку с заданием – школьную ситуацию, которую нужно показать в пантомиме. Примеры ситуаций:

- Урок математики: учитель объясняет задачу, ученик не понимает, просит помощи у соседа.
- Перемена: друзья делятся едой, смеются, кто-то упал и расстроился, его поддержали.
- Первый день в школе: новый ученик не знает, куда идти, и кто-то из класса помогает ему найти кабинет.
- Школьный праздник: дети готовят сюрприз для учителя.
- Конфликт и примирение: двое поспорили, третий помог помириться.

Роль «гостя-иностранца» исполняет один из участников (доброволец) или сам педагог-психолог. «Гость» наблюдает за пантомимой и вслух угадывает смысл происходящего. Педагог-психолог регулирует порядок выступлений и при необходимости помогает группам с подготовкой.

Обсуждение после пантомимы

- «Что было труднее всего показать без слов?»
- «Что вы чувствовали, когда вас понимали? Когда не понимали?»
- «Как нужно встретить гостя, чтобы он почувствовал себя уютно и спокойно? Какие жесты, действия, мелочи помогают?»

Педагог-психолог фиксирует на доске ответы на последний вопрос – формируется небольшой «кодекс гостеприимства» класса.

Этап 2. Рассказ о традициях народов мира (5–7 минут)

Педагог-психолог рассказывает о нескольких необычных традициях и обычаях разных народов, сопровождая рассказ иллюстрациями (по возможности). Примеры:

- В Японии принято снимать обувь при входе в дом – это знак уважения к чистоте и пространству другого.
- В Эфиопии новый год отмечают в сентябре, когда заканчивается сезон дождей и расцветают желтые цветы.
- У народов Средней Азии гость – священен: хозяин дома обязан накормить и принять любого, кто переступил его порог.
- В Норвегии дети ходят в школу в любую погоду – там говорят: «Нет плохой погоды, есть неподходящая одежда».
- В Индии покачивание головой из стороны в сторону означает согласие, а не отрицание.

Педагог-психолог предлагает участникам поразмышлять: «Какие из этих традиций кажутся вам странными? А какие – мудрыми? Почему одно и то же действие может означать разное в разных культурах?»

Задание 2. «Моя семья – моя культура» (10–12 минут)

Каждый участник получает лист бумаги и в течение 3–4 минут записывает ответы на вопросы:

- Есть ли в вашей семье особый праздник или традиция, которой нет у других?
- Какое блюдо готовят в вашей семье только по особым случаям?
- Есть ли в вашей семье слово, выражение или шутка, понятная только «своим»?
- Если ваша семья связана с определенной национальной культурой – что в ней особенного?

Затем участники по желанию делятся своими ответами с классом. Педагог-психолог записывает на доске яркие факты и особенности – формируется «карта культурного разнообразия» класса.

Важно: педагог-психолог создает атмосферу, в которой каждая традиция воспринимается с интересом и уважением. Никакая особенность не становится поводом для смеха или удивления в негативном смысле.

Этап 3. Рефлексия и завершение (5–7 минут)

Педагог-психолог обращает внимание класса на «карту разнообразия» на доске и завершает упражнение:

«Посмотрите, сколько всего разного есть в нашем классе – и это только то, что мы успели рассказать. За каждой традицией, за каждым обычаем стоит история семьи, история народа, история человека. Это не то, что нас разделяет – это то, что делает каждого из нас интересным и

неповторимым. Мир, в котором все разные, – это мир, в котором всегда есть чему удивляться и чему учиться».

Вопросы для финального обсуждения:

- «Что нового вы узнали о своих одноклассниках сегодня?»
- «Изменилось ли ваше отношение к каким-то традициям или особенностям после нашего разговора?»
- «Что значит – уважать различия? Это сложно?»

Финальный ритуал: каждый участник получает два стикера. На одном пишет, что нового и ценного он узнал сегодня о другой культуре или традиции. На втором – что особенного есть лично в нем самом, чем он мог бы поделиться с «гостем из другой страны». Стикеры прикрепляются на общий лист – «карту разнообразия» класса.

Рекомендации для педагога-психолога

- Заранее уточните, есть ли в классе дети из семей с выраженной национальной или культурной идентичностью – это поможет использовать их опыт как ресурс, а не поставить в неловкое положение.
- Если кто-то из участников стесняется рассказывать о своей семье – не настаивайте, предложите описать традицию анонимно или в письменной форме.
- Следите за тем, чтобы обсуждение оставалось уважительным: любые насмешки над чужими традициями мягко, но четко пресекаются.
- Упражнение хорошо сочетается с последующей проектной работой: класс может создать «Альбом традиций», куда каждый вносит страницу своей семьи.

Планируемые результаты

- Воспитанное уважительное отношение к различиям и многообразию культур.
- Сформированная готовность к взаимодействию с новыми людьми и ситуациями.
- Развитые навыки невербальной коммуникации и эмпатии.
- Расширенные представления о культурном многообразии мира и своего класса.
- Укрепленное чувство ценности собственной семейной и культурной идентичности.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Вовлеченность	Все участники активно участвуют в пантомиме и обсуждении
Атмосфера	Отсутствие насмешек, принятие любых культурных особенностей

Критерий	Показатель
Рефлексия	Участники способны сформулировать, что нового они узнали
Открытость	Дети делятся личными семейными традициями без стеснения
Перенос	Участники называют конкретные способы помочь «чужому» почувствовать себя своим

1.2 Упражнения по развитию навыков коммуникации, для детей второй группы 7 – 8 класса (дети, находящиеся в подростковом возрасте).

Они исходя из подросткового возраста, в целом направлены на развитие навыков совместной деятельности и укрепления дружбы в коллективе и формирование комфортной социальной среды в школьном коллективе.

Упражнение «Строим башню»

Форма проведения: командное практическое упражнение **Возраст участников:** 10–16 лет **Время проведения:** 35–45 минут **Количество участников:** 15–30 человек

Цель

Развитие навыков совместной работы, координации действий и планирования.

Задачи

- Формировать умение договариваться, распределять роли и ресурсы внутри команды.
- Развивать лидерские качества и ответственность за общий результат.
- Тренировать навыки принятия решений в условиях ограниченного времени.
- Способствовать осознанию взаимосвязи между слаженностью действий и качеством результата.
- Создать опыт успешного достижения общей цели через взаимодействие.

Необходимые материалы

- Одинаковые наборы строительного материала для каждой команды (кубики, деревянные блоки, конструктор, листы бумаги, скотч, канцелярские принадлежности – на усмотрение педагога-психолога).
- Линейка или рулетка для измерения высоты башен.
- Секундомер или таймер.
- Карточки с ролями (по желанию).
- Листы для рефлексии (по одному на участника).
- Флипчарт или доска для фиксации результатов.

Ход упражнения

Этап 1. Вводное слово педагога-психолога (3–5 минут)

Педагог-психолог создает рабочую, слегка соревновательную атмосферу и формулирует задачу:

«Сегодня каждая команда превратится в бригаду строителей. Ваша задача – построить самую высокую и устойчивую башню из тех материалов, которые у вас есть. Но есть условие: башня должна простоять не менее 10 секунд после того, как вы завершите строительство. Время на постройку – 3 минуты.

Почему именно башня? Потому что башня – это метафора любого общего дела. Если каждый тянет в свою сторону, она рухнет. Если все действуют слаженно – она будет стоять. Успех зависит от вашей координации и четкого распределения обязанностей».

Педагог-психолог задает группе вопрос: «Кто готов возглавить команду строителей?» – и предлагает каждой команде выбрать капитана. Важно подчеркнуть, что капитан – не тот, кто строит за всех, а тот, кто помогает команде договориться и действовать вместе.

Этап 2. Разделение на команды и распределение ролей (5 минут)

Класс делится на команды по 4–5 человек. Педагог-психолог раздает каждой команде одинаковый набор материалов.

Дополнительный элемент – карточки ролей. Каждый участник получает карточку с описанием своей функции в команде:

Роль	Функция
Капитан	Координирует работу, принимает финальные решения
Архитектор	Предлагает план и стратегию строительства
Строитель	Непосредственно возводит башню
Контролер устойчивости	Следит за балансом и надежностью конструкции
Хранитель материалов	Распределяет и подает детали в нужный момент

Педагог-психолог поясняет: роли – это подсказка, а не жесткое ограничение. Команда может договориться иначе, если сочтет нужным.

Перед началом строительства каждой команде дается **1 минута на планирование** – молча или вслух обсудить стратегию. Строить в это время нельзя.

Этап 3. Строительство башни (3–5 минут)

По сигналу педагога-психолога команды приступают к строительству. Педагог-психолог включает таймер и объявляет оставшееся время на отметках «2 минуты», «1 минута», «30 секунд».

В ходе строительства педагог-психолог наблюдает за командами, фиксируя для себя:

- кто берет инициативу, а кто остается пассивным;
- как команда реагирует на ошибки и падения конструкции;
- насколько капитан действительно координирует, а не выполняет все сам;
- есть ли конфликты и как они разрешаются.

По окончании времени строительство останавливается. Педагог-психолог измеряет высоту каждой башни линейкой, проверяет устойчивость (башня должна простоять 10 секунд без поддержки рук).

Этап 4. Презентация и подведение результатов (5 минут)

Каждая команда коротко представляет свою башню:

- Какую стратегию вы выбрали?
- Что помогло вам достичь результата?
- Что пошло не так, как планировали?

Педагог-психолог фиксирует результаты на доске или флипчарте. Важно отметить не только высоту, но и устойчивость, слаженность команды, оригинальность решений – чтобы у каждой группы был повод для гордости.

Этап 5. Рефлексия и обсуждение (10–12 минут)

После подведения итогов педагог-психолог организует общее обсуждение. Вопросы для рефлексии:

О процессе работы:

- «Как вы распределяли обязанности? Это происходило само собой или вам пришлось договариваться?»
- «Был ли момент, когда вы не могли договориться? Как вышли из ситуации?»
- «Что мешало работать быстрее и слаженнее?»

О роли капитана:

- «Что было самым трудным в роли капитана?»
- «Чем капитан помог команде? А что он мог бы сделать иначе?»
- «Хотели бы вы поменяться ролями? Почему?»

О связи с реальной жизнью:

- «Где в вашей обычной жизни вам тоже нужно действовать командой?»
- «Что из сегодняшнего опыта вы могли бы использовать в реальных ситуациях?»

Педагог-психолог завершает обсуждение обобщающим выводом:

«Башня – это наглядная модель любого командного дела. Даже самые качественные материалы не сложатся в устойчивую конструкцию без договоренности, доверия и готовности слышать друг друга. Именно это вы сегодня и проверили на практике».

Этап 6. Индивидуальная рефлексия (3–5 минут)

Каждый участник получает лист для рефлексии и отвечает на 3 вопроса письменно:

1. Какую роль я сыграл в команде сегодня?
2. Что я мог бы сделать иначе, чтобы команда сработала лучше?
3. Какое качество командной работы я хочу развить в себе?

Листы остаются у участников – как личный материал для размышления.

Варианты усложнения упражнения

- **«Молчаливое строительство»** – команда строит башню без слов, общаясь только жестами. Это усиливает акцент на невербальной коммуникации.
- **«Слепой архитектор»** – один участник видит чертеж башни, но не может трогать материалы; остальные строят, но не видят чертеж – только слушают инструкции.
- **«Смена капитана»** – каждые 60 секунд роль капитана переходит к следующему участнику.

Рекомендации для педагога-психолога

- Следите за тем, чтобы в каждой команде был негласный баланс активности: если один участник доминирует, мягко включайте остальных вопросом: *«А что думает остальная команда?»*
- Если башня рухнет в процессе строительства – это ценный педагогический момент: важно наблюдать, как команда реагирует на неудачу.
- Избегайте прямого сравнения команд в оценочном ключе – акцентируйте внимание на процессе, а не только на результате.
- При рефлексии не называйте конкретных участников в критическом контексте – только общие наблюдения.

Планируемые результаты

- Отработанные навыки эффективного взаимодействия и распределения ресурсов.
- Развитые лидерские качества и ответственность за общее дело.
- Полученный опыт успешного достижения общей цели.
- Осознание личного вклада в командный результат.
- Развитые навыки принятия решений в условиях ограниченного времени и ресурсов.

Упражнение «Рисуем вместе»

Форма проведения: парная и групповая творческая работа **Возраст участников:** 8–16 лет **Время проведения:** 35–45 минут **Количество участников:** 10–30 человек (четное количество)

Цель

Развитие творческого сотрудничества, умения договариваться и распределять обязанности.

Задачи

- Формировать навыки совместного планирования и распределения ролей в паре.
- Развивать умение договариваться, учитывать позицию партнера и находить компромисс.
- Воспитывать уважение к чужому творческому вкладу и видению.
- Развивать способность объединять индивидуальные усилия в единый результат.
- Создавать условия для позитивного совместного опыта и чувства удовлетворения от общего дела.

Необходимые материалы

- Большие листы бумаги А3 или А2 – по одному на пару.
- Цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки – по одному набору на пару.
- Скотч или магниты для размещения рисунков на доске или стене.
- Карточки с темами (если педагог-психолог предлагает выбор тем).
- Небольшие стикеры двух цветов для этапа обсуждения (по желанию).

Ход упражнения

Этап 1. Вводное слово педагога-психолога (3–5 минут)

Педагог-психолог создает рабочую атмосферу и формулирует задачу:

«Сегодня нам предстоит создать не просто рисунок, а маленькое чудо сотрудничества. В жизни нам часто нужно работать вместе с другими людьми: в классе, в команде, в семье. И каждый раз перед нами встает вопрос: как сделать так, чтобы два разных человека с разными идеями создали что-то единое и красивое?»

Сегодня вы будете работать в парах. Каждая пара получит один лист бумаги. Ваша задача – создать единую картину, в которой будет виден вклад каждого из вас. Это непросто: нужно договориться, услышать партнера и при этом не потерять себя».

Педагог-психолог подчеркивает ключевой принцип упражнения: индивидуальная работа становится частью целого только тогда, когда каждый думает не только о своей половине, но и об общем результате.

Этап 2. Выбор темы и формирование пар (3–5 минут)

Формирование пар может быть организовано по-разному в зависимости от целей педагога-психолога:

- случайным образом (по жребию, по номеру в списке) – для развития навыков взаимодействия с разными людьми;
- по желанию участников – для снижения тревоги и повышения комфорта;

- целенаправленно педагогом – если есть задача улучшить отношения между конкретными учениками.

Выбор темы. Педагог-психолог предлагает несколько вариантов тем и дает классу возможность выбрать наиболее интересную:

- «Наш класс в будущем»
- «Город, в котором хотелось бы жить»
- «Волшебный лес»
- «Место, где всегда хорошо»
- «Наша общая мечта»

Если класс не приходит к единому решению, можно разрешить разным парам работать с разными темами – это сделает итоговую галерею разнообразнее.

Этап 3. Этап переговоров внутри пары (3–5 минут)

Прежде чем приступить к рисованию, каждая пара получает время на обсуждение:

- Что именно будет изображено на рисунке в целом?
- Кто рисует какую часть?
- Как части будут соединены – что будет на «стыке»?
- Какие цвета, образы, детали должны повторяться в обеих половинах, чтобы рисунок выглядел единым?

Педагог-психолог обходит пары, мягко направляя обсуждение, если пара затрудняется договориться. Он напоминает: *«Нет правильного и неправильного – есть ваше общее решение».*

Этап 4. Совместное рисование (15–20 минут)

Каждая пара работает на своем листе одновременно: каждый участник рисует свою половину, при этом ориентируясь на договоренности, достигнутые на этапе переговоров. В процессе работы партнеры могут общаться, уточнять детали, корректировать замысел.

Дополнительный элемент: в середине работы педагог-психолог предлагает парам сделать паузу на 1 минуту и посмотреть на рисунок партнера. Вопросы для мини-паузы:

- «Нравится ли вам то, что вы видите?»
- «Нужно ли что-то скорректировать, чтобы части лучше совпали?»
- «Есть ли что-то, что хочется добавить на свою половину с учетом того, что нарисовал партнер?»

После завершения работы пары соединяют части рисунка в единое целое (если лист был условно разделен) и при необходимости дорабатывают стык – добавляют связующие элементы, объединяющие обе половины.

Этап 5. Презентация работ (5–7 минут)

Готовые рисунки вывешиваются на доске или стене. Каждая пара представляет свою работу классу, рассказывая:

- Какую тему они выбрали и почему.

- Как они договорились о распределении частей.
- Что было легко, а что оказалось неожиданно трудным.
- Что в итоговом рисунке им нравится больше всего.

Педагог-психолог поддерживает каждую пару, отмечая уникальность каждой работы. Остальные участники слушают, не перебивая.

Дополнительный элемент: после всех презентаций каждый участник получает два стикера разных цветов. На одном пишет, что больше всего понравилось в чужих работах, на другом – какой совместный прием показался ему самым интересным. Стикеры приклеиваются рядом с рисунками.

Этап 6. Общее обсуждение и рефлексия (5–7 минут)

Педагог-психолог проводит групповое обсуждение, предлагая вопросы:

- «Легко ли было договориться с партнером в самом начале? Что помогало?»
- «Был ли момент, когда ваши идеи расходились? Как вы с этим справились?»
- «Посмотрите на готовые рисунки: видно ли, что их делали два разных человека? Это хорошо или плохо?»
- «Что изменилось бы, если бы каждый рисовал в одиночку?»
- «Где в жизни вам пригодится умение работать вместе вот так – договариваясь, уступая, объединяя?»

Педагог-психолог завершает упражнение обобщением:

«Посмотрите на эти рисунки. Каждый из них – результат двух разных людей, двух разных видений. И все же они цельные. Это и есть сотрудничество: не раствориться в другом и не настоять только на своем, а найти то пространство, где оба становятся частью чего-то большего».

Рекомендации для педагога-психолога

- Если в паре возникает конфликт на этапе переговоров – не торопитесь вмешиваться. Дайте паре самостоятельно найти решение: это и есть ценный опыт упражнения. Вмешивайтесь только если ситуация заходит в тупик.
- Обращайте внимание на пары, где один участник доминирует, а другой отстраняется – это материал для индивидуальной работы или мягкого направления в процессе.
- Не оценивайте рисунки с художественной точки зрения – акцент всегда на процессе взаимодействия, а не на качестве изображения.
- Готовые рисунки можно оформить как классную галерею и оставить на некоторое время в кабинете – это усиливает чувство гордости за общий результат.

Планируемые результаты

- Развитие навыков согласования позиций через творческое сотрудничество.

- Получение опыта успешной реализации общего замысла посредством переговоров и компромисса.
- Чувство удовлетворения от совместного творчества и общего результата.
- Осознание ценности чужого вклада и уважение к партнеру.
- Развитие коммуникативной гибкости и умения находить общий язык.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Процесс переговоров	Пары самостоятельно достигают договоренности без конфликта
Единство рисунка	Итоговая работа воспринимается как целостная, а не разорванная
Включенность	Оба партнера активно участвуют в работе
Рефлексия	Участники способны описать, как именно они договаривались
Эмоциональный итог	Участники выражают удовлетворение от совместного результата

Упражнение «Собираем пазл»

Форма проведения: командная практическая работа **Возраст участников:** 8–16 лет **Время проведения:** 35–45 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Развитие терпимости, настойчивости и умения решать общие задачи.

Задачи

- Формировать навыки распределения ролей и ответственности в группе.
- Развивать умение договариваться, слушать и учитывать мнение других участников.
- Воспитывать терпение и сосредоточенность при выполнении длительного совместного дела.
- Укреплять понимание того, что общий результат складывается из вклада каждого.
- Создавать опыт переживания совместного успеха как источника групповой гордости и сплоченности.

Необходимые материалы

- Крупный пазл (от 100 до 500 деталей в зависимости от возраста и размера группы); рекомендуется выбирать пазлы с ярким, позитивным изображением – природа, город, карта мира, коллективный праздник.
- Большой стол или несколько сдвинутых столов, достаточных для раскладки всех деталей.
- Таймер (по желанию педагога-психолога).
- Карточки с ролями участников (см. ниже).
- Небольшие стикеры для маркировки зон сборки (по желанию).

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5 минут)

Педагог-психолог создает рабочий настрой и формулирует смысл упражнения:

«Любое сложное дело состоит из множества действий – как пазл из большого числа деталей. Когда смотришь на рассыпанные кусочки, кажется, что собрать их невозможно. Но если каждый берет на себя свою часть работы и при этом не забывает о соседе – пазл складывается. Именно так работает любая команда: школьный класс, рабочий коллектив, семья. Сегодня мы проверим это на практике».

Педагог-психолог задает группе вопросы для размышления:

- «Как вы думаете, что мешает людям работать вместе?»
- «Что помогает довести общее дело до конца, даже когда трудно?»
- «Что значит – взять на себя ответственность за часть общей задачи?»

Этап 2. Организация команды и распределение ролей (5–7 минут)

Перед началом сборки педагог-психолог предлагает группе распределить роли. Роли можно назначить, разыграть по жребию или предложить добровольцам.

Примерные роли:

Роль	Описание
Координатор	Следит за общим ходом сборки, помогает командам договариваться
Сортировщики (2–3 чел.)	Разбирают детали по цвету, краям, тематическим зонам
Строители (основная группа)	Непосредственно собирают пазл
Наблюдатель-стратег	Смотрит на картинку-образец и подсказывает, где искать нужную деталь
Хранитель времени	Отслеживает темп работы, при необходимости мягко напоминает о цели

Педагог-психолог подчеркивает: роли равнозначны, каждая важна для общего результата.

Класс делится на несколько малых групп (по 3–5 человек), каждой из которых назначается своя зона сборки – например, углы, центр, определенный цветовой фрагмент. Это позволяет работать параллельно и избегает хаоса.

Этап 3. Сборка пазла (15–20 минут)

Педагог-психолог дает сигнал к началу работы. В процессе он не руководит напрямую, а наблюдает за динамикой: кто берет инициативу, кто отстраняется, кто помогает, кто испытывает frustration при неудаче.

Возможные дополнительные элементы для усложнения или разнообразия:

- *Вариант «Молчаливый пазл»:* первые 5 минут сборки проходят в полной тишине – участники могут общаться только жестами. Это усиливает наблюдательность и невербальное взаимодействие.
- *Вариант «Перемешанные зоны»:* несколько деталей из зоны одной группы изначально помещены в набор другой – участники должны обменяться ими, договорившись.
- *Вариант «Без образца»:* картинка-образец закрыта первые 7 минут, команда работает по памяти или интуиции.

Педагог-психолог при необходимости мягко вмешивается, если возникает конфликт или кто-то из участников выключается из работы:

- *«Как вы можете помочь друг другу прямо сейчас?»*
- *«Что нужно сделать, чтобы эта часть встала на место?»*

Этап 4. Завершение сборки и момент фиксации результата (2–3 минуты)

Когда пазл собран, педагог-психолог предлагает всем на несколько секунд остановиться и молча посмотреть на результат. Это пауза признания – важный момент, который часто пропускают в спешке.

Затем можно сделать совместное фото класса рядом с собранным пазлом – как символ общего достижения. По желанию пазл можно сохранить в кабинете как напоминание о совместном успехе.

Этап 5. Обсуждение и рефлексия (8–10 минут)

Педагог-психолог проводит обсуждение процесса и результата. Вопросы задаются последовательно – от описания к осмыслению:

О процессе:

- *«Что было самым сложным в работе?»*
- *«Был ли момент, когда хотелось сдать или казалось, что не получится?»*
- *«Как вы справлялись, когда деталь никак не находила свое место?»*

О взаимодействии:

- *«Кто помог вам больше всего? Как именно?»*
- *«Были ли моменты, когда мешали друг другу? Как их преодолевали?»*

- «Что было бы, если бы кто-то один решил собирать пазл молча, не взаимодействуя с другими?»

О результате:

- «Чей это успех – ваш личный или общий? Почему?»
- «Что изменилось бы в пазле, если бы не хватало хотя бы одной детали – то есть одного человека?»

Педагог-психолог завершает обсуждение обобщением:

«Каждый из вас был важной деталью этого пазла. Не было лишних и незначимых – без любого из вас картина была бы неполной. Именно так устроена настоящая команда: в ней важен каждый, и успех – общий».

Рекомендации для педагога-психолога

- Заранее проверьте комплектность пазла – недостающие детали могут стать источником разочарования и нарушить позитивный финал.
- Подбирайте пазл с учетом возраста: 8–10 лет – 100–150 деталей, 11–13 лет – 200–300 деталей, 14–16 лет – 300–500 деталей.
- Обратите особое внимание на участников, которые в процессе работы отстраняются или, напротив, стремятся все контролировать – это важный материал для индивидуальной работы.
- Если группа не успевает собрать пазл за отведенное время – это тоже ценный опыт для обсуждения: что помешало, что можно было сделать иначе.

Планируемые результаты

- Развитие навыков терпимости и настойчивости при выполнении длительной общей задачи.
- Опыт решения общих проблем путем объединения усилий каждого участника.
- Восприятие успеха как результата совместных стараний, а не индивидуального достижения.
- Развитие навыков распределения ролей, договоренности и взаимопомощи.
- Укрепление группового единства и чувства принадлежности к коллективу.

Упражнение «Мы – единая команда»

Форма проведения: групповое упражнение **Возраст участников:** 8–16 лет **Время проведения:** 30–40 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Осознание ценности командного духа, значимости каждого участника и итогового результата совместной деятельности.

Задачи

- Формировать у участников понимание того, что сила команды складывается из индивидуального вклада каждого.
- Развивать умение замечать и ценить сильные стороны одноклассников.
- Укреплять чувство принадлежности к группе и личную ответственность за общий результат.
- Повышать мотивацию к сотрудничеству и совместному достижению целей.
- Создавать позитивный эмоциональный фон и атмосферу взаимного признания.

Необходимые материалы

- Символический предмет-«эстафета»: мягкая игрушка, небольшой мяч, декоративный камень, фигурка или любой предмет, имеющий образный смысл (например, звезда, сердце, пазл).
- Большой лист ватмана или флипчарт.
- Маркеры разных цветов.
- Стикеры или небольшие карточки по количеству участников.
- Ручки или карандаши.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)

Педагог-психолог открывает упражнение, создавая настрой на размышление о команде:

«Пришло время задуматься о том, что значит быть настоящей командой. Команда – это не просто люди, которые оказались рядом. Это те, кто знает: у каждого есть что-то свое, особенное, что делает общее дело сильнее. Сегодня мы на практике узнаем, какой вклад каждый из вас приносит в жизнь нашего класса – и почему это важно для всех остальных».

Педагог-психолог задает группе вопросы для размышления:

- «Вспомните любую команду – спортивную, в кино, в игре. Что делало ее сильной?»
- «Может ли команда быть сильной, если кто-то из участников считает себя незначимым?»
- «Как вы думаете – у каждого ли человека есть качество, которое помогает другим?»

Педагог-психолог кратко представляет символический предмет, который будет передаваться по кругу, и объясняет его смысл: *«Этот предмет – символ нашей команды. Пока он у тебя в руках, ты говоришь о ком-то из нас что-то важное и настоящее».*

Этап 2. Основное упражнение – «Эстафета силы» (15–20 минут)

Весь класс собирается в круг. Педагог-психолог передает символический предмет первому участнику со словами:

«Наша команда сильна благодаря...» – и называет положительное качество любого участника группы, глядя на него.

Получивший предмет продолжает эстафету: передает его следующему, называя качество уже другого одноклассника. Цепочка продолжается до тех пор, пока каждый участник не получит возможность отметить достоинства хотя бы одного одноклассника и услышать доброе слово в свой адрес.

Опорные фразы для участников:

- «Наша команда сильна благодаря тому, что Саша всегда готов помочь...»
- «Наша команда сильна благодаря тому, что Маша умеет поднимать настроение...»
- «Наша команда сильна благодаря тому, что Антон никогда не сдаётся...»

Рекомендации по ведению этапа:

- Педагог-психолог мягко следит за тем, чтобы каждый участник был упомянут хотя бы раз. Если кто-то остается «в тени», педагог-психолог деликатно обращает на это внимание: *«А кто еще не был назван? Давайте подумаем вместе – что особенного есть в этом человеке?»*
- Если участник затрудняется назвать качество, педагог-психолог помогает наводящими вопросами: *«Вспомни, когда этот человек тебе помог или удивил тебя. Что он сделал?»*
- Качества могут быть самыми разными: не только «академическими» (умный, старательный), но и человеческими (добрый, честный, смешной, надежный, спокойный).

Этап 3. Создание «Карты команды» (7–10 минут)

После завершения эстафеты педагог-психолог предлагает совместно создать визуальный образ команды. На большом листе ватмана в центре пишется название класса или команды. Каждый участник получает стикер или карточку, на которой пишет свое имя и одно качество, которое он сам считает своим вкладом в команду. Карточки прикрепляются вокруг центральной надписи – формируется «Карта команды», где каждый занимает свое место.

Педагог-психолог обращает внимание группы на получившийся плакат:

«Посмотрите – это и есть ваша команда. Не одно имя, не два – а все вместе. Уберите хотя бы одну карточку – и что-то изменится. Каждый из вас здесь важен».

Этап 4. Командное испытание (необязательный этап, 5–7 минут)

Для закрепления командного духа педагог-психолог предлагает короткое практическое задание, требующее совместных усилий. Примеры:

- **«Живой пазл»:** группа должна молча, без слов, выстроиться в определенном порядке (по росту, по дню рождения, по первой букве имени).
- **«Общий счет»:** группа считает до числа, равного количеству участников, – каждый называет только одно число, нельзя называть два числа подряд одному человеку. Если кто-то ошибается – начинают сначала.

- «Скульптура команды»: группа без слов принимает общую позу, символизирующую единство.

После выполнения педагог-психолог спрашивает: «Что помогло вам справиться? Что было трудно? Кто взял на себя ответственность?»

Этап 5. Рефлексия и завершение (5–7 минут)

Педагог-психолог подчеркивает значимость каждого вклада в команду и проводит финальное обсуждение:

- «Что вы почувствовали, когда о вас говорили хорошее?»
- «Было ли трудно называть качества одноклассников? Почему?»
- «Что нового вы узнали о ком-то из класса сегодня?»
- «Как изменится ваше поведение в классе, если вы будете помнить об этом?»

Завершающие слова педагога-психолога:

«Настоящая команда – это не та, в которой все одинаковые. Это та, в которой каждый знает: его присутствие что-то меняет. Сегодня вы это доказали друг другу. Берегите это».

Рекомендации для педагога-психолога

- Выбирайте символический предмет осознанно: он должен быть приятным на ощупь и нести позитивный образ (звезда, сердце, фигурка животного). Это снижает тревогу у застенчивых участников.
- Следите за тем, чтобы высказывания были конкретными и искренними, а не формальными («он нормальный»). При необходимости мягко просите уточнить: «Расскажи подробнее – когда ты это заметил?»
- Упражнение можно повторять в начале каждого нового учебного полугодия, фиксируя изменения в «Карте команды».
- «Карту команды» рекомендуется сохранить и разместить в кабинете рядом с Кодексом сотрудничества – как визуальное напоминание о ценности каждого участника.

Планируемые результаты

- Осознание важности личного участия в общем деле.
- Формирование понимания ценности каждого члена команды.
- Повышение уровня мотивации к сотрудничеству по достижению общих целей.
- Развитие навыков позитивной обратной связи и эмпатии.
- Укрепление групповой сплоченности и чувства принадлежности.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Охват	Каждый участник упомянут и упомянул кого-то

Критерий	Показатель
Качество высказываний	Конкретные, искренние, разнообразные характеристики
Эмоциональный фон	Атмосфера тепла, отсутствие смущения и формализма
Рефлексия	Участники способны выразить, что изменилось в их восприятии класса
Вовлеченность	Активное участие, минимум отстраненных наблюдателей

5. Упражнение «Портрет без слов».

Упражнение «Живой портрет»

Форма проведения: групповое упражнение с элементами телесно-ориентированной и арт-терапии **Возраст участников:** 10–16 лет **Время проведения:** 40–50 минут **Количество участников:** 10–25 человек

Цели

- Развитие наблюдательности и умения создавать целостный образ человека по его невербальным признакам.
- Развитие пластической выразительности и умения передавать образы через тело.

Задачи

- Формировать внимательность к невербальным сигналам: позе, жестам, мимике, взгляду, походке.
- Развивать умение считывать эмоциональное состояние другого человека без слов.
- Снижать коммуникативные барьеры через телесный и игровой контакт.
- Углублять взаимопонимание внутри группы через опыт «быть увиденным» и «увидеть другого».
- Развивать навыки описания и вербализации наблюдений.

Необходимые материалы

- Достаточно свободного пространства для движения.
- Листы бумаги А4 и ручки – для составления устных портретов в письменной форме.
- Карточки с названиями эмоций и состояний (опционально, для подсказок на этапе работы в парах).
- Таймер.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)

Педагог-психолог обращает внимание участников на то, что можно уловить самые важные черты личности партнера по его вербальным и невербальным признакам:

«Ученые подсчитали, что в живом общении слова передают лишь небольшую часть информации о человеке. Все остальное – это поза, жест, взгляд, темп движений, выражение лица. Мы постоянно "читаем" других людей, часто не осознавая этого. Сегодня мы потренируем этот навык осознанно: будем наблюдать, передавать и угадывать образы – без единого слова».

Педагог-психолог задает группе вопросы для «разогрева»:

- «Как вы понимаете, что человек расстроен, даже если он говорит, что все хорошо?»
- «Какие жесты или позы кажутся вам открытыми? Закрытыми?»
- «Можно ли по походке человека что-то узнать о его настроении?»

Этап 2. Разминка «Зеркало» (5 минут)

Перед основным упражнением педагог-психолог проводит короткую разминку, помогающую «включить» тело и снять скованность.

Участники разбиваются на пары и встают друг напротив друга. Один начинает медленно двигаться – меняет позу, выражение лица, наклон головы. Второй повторяет все движения как зеркало, стараясь не отставать. Через 1,5–2 минуты участники меняются ролями.

Педагог-психолог обращает внимание: *«Почувствуйте, как меняется ваше состояние, когда вы принимаете позу другого человека. Тело умеет "понимать" другого человека».*

Этап 3. «Угадай меня» – показ характера и настроения (10–12 минут)

Любой желающий выходит в центр круга. Его задача – показать характер и настроение кого-либо из присутствующих, используя только движение тела и мимику лица, без слов. Остальные участники внимательно наблюдают и стараются угадать, кого именно изображает водящий.

Важные правила, которые педагог-психолог озвучивает заранее:

- Показываем с уважением – подчеркиваем характерные черты, но не высмеиваем.
- Стараемся передать не внешность, а характер: энергию, темп, привычные жесты, манеру держаться.
- Тот, кого узнали, может коротко сказать, согласен ли он с тем, как его изобразили.

После каждого показа педагог-психолог задает группе вопросы:

- «Что именно помогло вам узнать этого человека?»
- «Какие детали были самыми точными?»

Этап 4. Работа в парах – «Угадай образ» (8–10 минут)

Группа делится на пары. Один участник принимает позу, которая олицетворяет какой-либо образ или чувство другого человека из пары. Второй участник старается угадать, что именно изображается партнером. Затем участники меняются ролями.

Педагог-психолог может предложить карточки-подсказки с названиями состояний для тех, кто затрудняется с выбором образа: *уверенность, тревога, радость, усталость, любопытство, гордость, растерянность, спокойствие.*

После завершения работы в парах педагог-психолог собирает группу в круг и спрашивает:

- «Что было труднее – изображать или угадывать? Почему?»
- «Удивило ли вас что-то в том, как партнер вас "прочитал"?»

Этап 5. «Живое наблюдение» и составление устного портрета (10 минут)

Один участник снова занимает место в центре круга. Остальные в течение 1–2 минут молча и внимательно наблюдают за ним: за внешним видом, поведением, жестами, позой, выражением лица. Затем каждый участник письменно составляет краткий устный портрет наблюдаемого, опираясь исключительно на увиденное – без домыслов и оценок.

Педагог-психолог уточняет задание: *«Опишите только то, что вы реально видите. Не "он грустный", а "его плечи опущены, взгляд направлен вниз". Не "она уверенная", а "она держит спину прямо, смотрит на других открыто". Факты – не интерпретации».*

Написанные портреты зачитываются вслух. Педагог-психолог обращает внимание на совпадения и различия в восприятии одного и того же человека разными наблюдателями. Центральный участник может прокомментировать: что из описанного кажется ему точным, а что – неожиданным.

Этап 6. Рефлексия и обсуждение (5–7 минут)

Педагог-психолог проводит итоговое обсуждение:

- «Что нового вы узнали о себе – через то, как вас описали другие?»
- «Что удивило вас в описаниях других участников?»
- «Насколько то, что мы транслируем телом, совпадает с тем, что мы чувствуем внутри?»
- «Где в жизни умение "читать" невербальные сигналы может быть особенно полезным?»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Сегодня вы убедились: наше тело говорит – даже когда молчит рот. И умение слышать этот язык – один из самых ценных навыков в общении с другими людьми. Чем внимательнее мы смотрим – тем лучше понимаем».

Рекомендации для педагога-психолога

- Следите за тем, чтобы изображения участников оставались доброжелательными и не превращались в карикатуры. При необходимости деликатно напоминайте о правилах уважения.

- Застенчивых участников не принуждайте к выходу в центр – предложите им роль наблюдателя или дайте время освоиться.
- При составлении портретов обращайте внимание на разницу между описанием и интерпретацией – это важный методический акцент упражнения.
- Упражнение хорошо работает в середине или второй половине курса, когда участники уже достаточно знают друг друга.

Планируемые результаты

- Развитие навыков наблюдательности к невербальному поведению другого человека.
- Углубление взаимопонимания в группе и развитие навыков восприятия индивидуальных особенностей человека.
- Формирование умения описывать наблюдения точно и без оценочных суждений.
- Повышение осознанности собственного невербального поведения.
- Снижение коммуникативной тревожности через игровой телесный контакт.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Точность считывания	Участники успешно угадывают изображаемых и образы
Качество портретов	Описания конкретны, основаны на наблюдении, без грубых оценок
Эмоциональный фон	Атмосфера безопасности, принятия, интереса к другим
Рефлексия	Участники способны связать упражнение с реальным опытом общения

1.3 Упражнения по развитию навыков коммуникации, для третьей группы 9 -11 класса.

Упражнение «Карта сокровищ»

Форма проведения: командный квест **Возраст участников:** 10–17 лет
Время проведения: 60–75 минут **Количество участников:** 15–30 человек
 (две команды по 7–15 человек)

Цель

Организация совместной деятельности, ускоряющей сближение и формирование командного духа.

Задачи

- Развивать навыки эффективного взаимодействия в условиях совместного решения задач.
- Формировать умение распределять роли и ответственность внутри команды.
- Тренировать навыки коммуникации: вербальной, невербальной, переговорной.
- Стимулировать творческое мышление, гибкость и быструю адаптацию к меняющимся условиям.
- Создать позитивный эмоциональный опыт совместной деятельности.

Необходимые материалы

- Две карты местности (можно нарисованные от руки или распечатанные) с обозначением маршрута и станций.
- Карточки с заданиями для каждой станции.
- Реквизит для станций (описан ниже).
- Коробка с «сокровищами» – небольшие призы или сурпризы для обеих команд (важно: обе команды получают приз, поскольку цель – сотрудничество, а не соревнование).
- Секундомер или таймер.
- Бланки для записи решений на станциях 1 и 4.
- Бейджи или отличительные знаки для команд.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- организует пространство: расставляет станции в разных частях помещения или территории;
- готовит карточки с заданиями для каждой станции;
- при необходимости привлекает помощников-ведущих на каждую станцию (старшеклассники, коллеги);
- продумывает сигнал перехода между станциями (звонок, хлопок, музыкальный сигнал);
- составляет карты маршрутов так, чтобы команды стартовали с разных станций и не пересекались.

Вводное слово педагога-психолога (5–7 минут)

Педагог-психолог собирает участников и настраивает их на работу:

«В достижении цели, стоящей перед командой, часто требуется смекалка, находчивость и умение действовать сообща. Отправляясь в любое путешествие, важно помнить: это захватывающее приключение. Оно полно испытаний, которые можно пройти только вместе. Сегодня мы отправляемся именно в такое путешествие – по карте, в конце которой вас ждут сокровища. Но добраться до них непросто: на пути – четыре станции-испытания. Каждая проверит разные качества вашей команды. Готовы?»

Затем педагог-психолог делит класс на две команды (можно использовать жеребьевку, цветные карточки или счет на первый-второй), вручает каждой команде карту маршрута и объясняет правила:

- на каждой станции команда работает вместе;
- задание считается выполненным, когда команда приходит к общему решению;
- переходить к следующей станции можно только по сигналу ведущего;
- важно не результат, а процесс: как вы общаетесь, как принимаете решения, как поддерживаете друг друга.

Станции-испытания

Станция 1. «Дипломатические переговоры» (10–12 минут)

Цель: развитие навыков аргументации, поиска компромисса и уважительного диалога.

Описание: Команды получают карточку с описанием конфликтной ситуации (например: два города делят общую реку – одни хотят построить завод, другие – сохранить экологию; или две компании претендуют на один земельный участок). Каждая команда представляет одну из сторон и должна за отведенное время провести переговоры и прийти к решению, которое устроит обе стороны.

Реквизит: карточки с описанием ситуации и позиций сторон, бланк для записи итогового соглашения.

Критерий выполнения: команды зафиксировали компромиссное решение и могут его обосновать.

Наводящие вопросы ведущего, если команды зашли в тупик:

- «Что важно для каждой стороны в первую очередь?»
- «Есть ли решение, при котором никто ничего не теряет?»
- «Что вы готовы уступить, чтобы получить главное?»

Станция 2. «Передать без слов» (8–10 минут)

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации, внимания и взаимопонимания внутри команды.

Описание: Один участник получает карточку с текстом или понятием, которое нужно передать команде только с помощью мимики и жестов – без слов, звуков и рисунков. Остальные члены команды угадывают. Затем роль «передающего» переходит к следующему участнику. За отведенное время команда должна угадать максимальное количество понятий.

Примеры понятий для карточек: «командная работа», «доверие», «победа», «потерялся в лесу», «нашел сокровище», «просить о помощи», «радоваться вместе».

Реквизит: набор карточек с понятиями, таймер.

Дополнительный элемент: после выполнения задания ведущий спрашивает: «*Какое понятие было труднее всего передать? Почему?*» – это запускает короткую рефлексию о сложностях невербального общения.

Станция 3. «Импровизация» (10–12 минут)

Цель: развитие гибкости мышления, эмпатии и умения быстро адаптироваться в коммуникации.

Описание: Команда вытягивает карточку с ролями и ситуацией (например: «врач и пациент, который боится укола»; «продавец и покупатель, у которого закончились деньги»; «учитель и ученик, который не сделал домашнее задание, но по очень уважительной причине»). Участники распределяют роли и за 2–3 минуты придумывают и показывают короткую сценку.

Реквизит: набор карточек с ролевыми ситуациями.

Критерий выполнения: сценка сыграна, в ней прослеживается понимание потребностей другого персонажа и поиск выхода из ситуации.

Дополнительный элемент: после сценки ведущий задает вопрос: *«Что помогло вашим героям договориться?»*

Станция 4. «Решение кейса» (12–15 минут)

Цель: применение аналитического мышления и навыков командной работы в решении реальной проблемы.

Описание: Команда получает карточку с описанием социального или экологического кейса (например: «В школьном дворе вырубают деревья для расширения парковки. Как убедить администрацию найти другое решение?»; «В классе несколько учеников чувствуют себя изолированными. Что можно сделать сообща?»). Команда обсуждает проблему, предлагает конкретное решение и готовит короткую презентацию (2–3 минуты).

Реквизит: карточки с кейсами, листы для записи решения, маркеры.

Критерий выполнения: команда предложила конкретное, обоснованное решение и может его защитить.

Наводящие вопросы ведущего:

- «Кого затрагивает эта проблема?»
- «Какие ресурсы у вас есть для ее решения?»
- «Кто должен участвовать в реализации вашего решения?»

Финальная встреча и обсуждение (10–12 минут)

После прохождения всех станций обе команды собираются вместе. Педагог-психолог проводит общее обсуждение:

- «Какие личные качества помогли вам успешнее справляться с заданиями?»
- «Были ли трудности в коммуникации внутри команды? Как вы их преодолевали?»
- «Что нового узнали о себе и о своих партнерах?»
- «Какая станция была самой сложной – и почему?»
- «Если бы вы снова отправились в это путешествие – что сделали бы иначе?»

Педагог-психолог подводит итоги, подчеркивая значимость каждого участника и вклад каждой роли в общий результат. Важно акцентировать: обе команды прошли испытания, значит – обе победили.

Затем участники торжественно открывают «коробку с сокровищами» – приз получают все.

Рекомендации для педагога-психолога

- Формируйте команды заранее и продуманно: избегайте ситуации, когда в одной команде оказываются все лидеры, а в другой – все застенчивые участники.
- Следите за тем, чтобы на каждой станции в работу были вовлечены все члены команды, а не только самые активные.
- Если на станции возникает острый конфликт внутри команды – не вмешивайтесь сразу: дайте детям попробовать решить его самостоятельно. Вмешивайтесь только если ситуация выходит за рамки конструктивного.
- Фиксируйте наблюдения за поведением участников – это ценный материал для индивидуальной и групповой работы в дальнейшем.
- «Сокровища» в коробке лучше сделать символическими и одинаковыми для всех: дипломы «Исследователей», небольшие памятные предметы, сладости – это снимает соревновательность и усиливает ощущение общей победы.

Планируемые результаты

- Активизация интереса к совместной деятельности и укрепление командного духа.
- Закрепление навыков эффективной коммуникации и быстрого принятия решений.
- Развитие эмпатии и умения учитывать позицию другого.
- Формирование опыта конструктивного преодоления разногласий внутри команды.
- Повышение групповой сплоченности и позитивного эмоционального климата в классе.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Вовлеченность	Все участники активно работали на станциях
Коммуникация	Команды приходили к решениям через диалог, а не через доминирование одного участника
Эмоциональный фон	Позитивная атмосфера, смех, поддержка внутри команд

Критерий	Показатель
Рефлексия	Участники способны назвать конкретные выводы о себе и команде
Результат	Все станции пройдены, обе команды достигли «сокровища»

2. Упражнение «Ромашка пожеланий»

Форма проведения: групповое упражнение **Возраст участников:** 8–16 лет **Время проведения:** 30–40 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Формирование позитивного отношения к новым знакомым и развитие умения выражать добрые пожелания.

Задачи

- Развивать умение замечать индивидуальность каждого человека и формулировать пожелание, адресованное именно ему.
- Формировать культуру доброжелательного общения и уважительного отношения к чувствам других.
- Создавать в группе атмосферу принятия, тепла и взаимной поддержки.
- Укреплять дружеские связи и ощущение принадлежности к коллективу.
- Развивать эмоциональный интеллект: умение выражать заботу словом и принимать ее с благодарностью.

Необходимые материалы

- Разноцветная бумага для изготовления ромашки (белая – для лепестков, желтая – для серединки).
- Ножницы, клей или двусторонний скотч.
- Маркеры или фломастеры для подписи лепестков.
- Готовая ромашка с лепестками, подписанными именами участников (педагог-психолог готовит ее заранее или изготавливает вместе с группой в начале занятия).
- Опционально: тихая спокойная музыка для создания атмосферы.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)

Педагог-психолог создает настрой на упражнение:

«Есть слова, которые мы говорим мимоходом, не думая. А есть слова, которые человек запоминает надолго – потому что чувствует: это сказано именно ему, с вниманием и теплом. Сегодня мы потренируемся говорить именно такие слова. Слова, которые принесут радость и вдохновение тому, кому они адресованы. Это непросто – нужно остановиться, подумать,

увидеть человека рядом. Но именно это и делает доброе слово настоящим подарком».

Педагог-психолог задает группе вопросы для размышления:

- «Вспомните момент, когда кто-то сказал вам что-то доброе. Что вы почувствовали?»
- «В чем разница между формальным "желаю удачи" и пожеланием, которое действительно трогает?»
- «Как вы думаете – что нужно знать о человеке, чтобы пожелать ему что-то по-настоящему важное?»

Этап 2. Знакомство с ромашкой (3–5 минут)

Педагог-психолог представляет группе заранее подготовленную ромашку. Лепестки прикреплены к серединке так, чтобы их можно было легко отрывать. На каждом лепестке написано имя одного из участников группы.

Педагог-психолог объясняет:

«Перед вами – наша общая ромашка. На каждом лепестке – имя кого-то из нас. Сейчас каждый вытянет или оторвет один лепесток – и узнает, кому он будет дарить свое пожелание. Важно: возьмите паузу. Подумайте об этом человеке. Что вы о нем знаете? Что цените? Что хотите ему пожелать – не в общем, а именно ему?»

Этап 3. Основное упражнение – «Дарение пожелания» (15–18 минут)

Каждый участник по очереди берет лепесток с именем одноклассника. Педагог-психолог дает группе 1–2 минуты на обдумывание, после чего участники по кругу произносят свое пожелание вслух, обращаясь к человеку напрямую.

Опорные фразы для участников:

- «Я желаю тебе... потому что знаю, что для тебя это важно»
- «Мне хочется пожелать тебе... ведь ты человек, который...»
- «Я дарю тебе это пожелание, потому что...»

Рекомендации по ведению этапа:

- Педагог-психолог мягко побуждает участников избегать шаблонных формулировок («желаю здоровья и счастья»). Если пожелание получается слишком общим, можно тихо спросить: *«А что именно ты хотел бы для этого человека? Что было бы важно именно для него?»*
- После каждого пожелания тот, кому оно адресовано, получает свой лепесток и может коротко поблагодарить – словом или улыбкой.
- Педагог-психолог следит за атмосферой: если кто-то смущается или смеется, мягко возвращает группу к серьезному настрою.

Этап 4. Создание «Букета класса» (5 минут)

После завершения круга педагог-психолог предлагает участникам вернуть лепестки с пожеланиями обратно – но уже не в виде ромашки, а собрать из них общий букет: каждый прикрепляет свой лепесток на большой лист ватмана или доску.

Педагог-психолог комментирует:

«Посмотрите – каждый лепесток отдельно – это просто бумажка. А вместе – это букет, в котором есть место каждому. Так и в классе: каждый из вас – часть чего-то большего и красивого».

Букет можно сохранить в классе как символ доброжелательности и взаимного внимания.

Этап 5. Рефлексия и завершение (5–7 минут)

Педагог-психолог проводит итоговое обсуждение:

- «Что вы почувствовали, когда получили свое пожелание?»
- «Было ли трудно придумать пожелание для конкретного человека? Что помогало?»
- «Что вы заметили в себе, пока думали о другом человеке?»
- «Как изменилась бы атмосфера в классе, если бы мы чаще говорили друг другу такие слова?»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Сегодня каждый из вас получил подарок – и каждый сделал подарок другому. Не вещь, не оценку – а слово. Теплое, настоящее, адресованное именно тебе. Я надеюсь, вы почувствовали, как это – быть увиденным и услышанным. И как важно самому замечать тех, кто рядом. Берегите это умение».

Рекомендации для педагога-психолога

- Лепестки лучше распределять случайно (вытягивать), чтобы участники не выбирали только близких друзей – это расширяет опыт взаимодействия.
- Если в группе есть участники, которым сложно принимать добрые слова (смущаются, отшучиваются), деликатно поддержите их: *«Прими это пожелание – оно для тебя».*
- Упражнение хорошо работает как завершающее в серии тренинговых занятий или в конце учебного года – как способ подвести теплый итог совместного пути.
- Педагог-психолог может также взять лепесток и подарить пожелание всей группе – это укрепляет доверие и показывает, что взрослый участвует наравне.
- Сохраненный «Букет класса» можно дополнять на протяжении года – в особых случаях (после важных событий, перед экзаменами, в день рождения класса).

Планируемые результаты

- Развитие культуры доброжелательного общения и уважения к чувствам других.
- Проявление заботы и внимания к окружающим.
- Укрепление дружеских взаимоотношений в классе.

- Формирование умения видеть и ценить индивидуальность каждого члена коллектива.
- Повышение эмоциональной открытости и снижение коммуникативных барьеров.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Адресность пожеланий	Пожелания конкретные, учитывают особенности конкретного человека
Эмоциональный отклик	Участники выражают искреннюю благодарность и тепло при получении пожелания
Вовлеченность	Все участники активно участвуют, нет отстраненных наблюдателей
Атмосфера	В группе создан климат принятия, безопасности и взаимного уважения
Рефлексия	Участники способны выразить, что изменилось в их восприятии одноклассников

3. Упражнение «Калейдоскоп профессий»

Форма проведения: групповое упражнение с элементами профориентации и групповой рефлексии **Возраст участников:** 12–17 лет
Время проведения: 40–50 минут **Количество участников:** 10–25 человек

Цель

Знакомство с интересами и мечтами одноклассников, формирование уважительного отношения к различным профессиям.

Задачи

- Создать пространство для открытого и безопасного разговора о профессиональных мечтах и интересах.
- Развивать умение аргументировать свой выбор и выслушивать мнения других.
- Расширять представления участников о многообразии профессий и путей самореализации.
- Формировать культуру уважительного и поддерживающего отклика на выбор другого человека.
- Помогать участникам увидеть свои сильные стороны через обратную связь группы.

Необходимые материалы

- Карточки с названиями профессий (для разминки).
- Листы А4 и ручки – для записи аргументов своего выбора.
- Большой лист ватмана или доска – для создания общей «карты профессий» группы.
- Маркеры разных цветов.
- Опционально: небольшие стикеры в форме звезд или сердец для позитивной обратной связи.
- Таймер.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)

Педагог-психолог открывает упражнение, настраивая участников на серьезный и одновременно теплый разговор:

«Мы живем в мире, где существуют тысячи профессий – и каждая из них важна по-своему. Врач и программист, повар и архитектор, музыкант и инженер – за каждым выбором стоит своя история, свои мечты и свое видение себя в будущем. Сегодня мы поговорим об этом открыто: каждый расскажет о профессии, которая его привлекает, – и услышит, что думают об этом одноклассники. Это не экзамен и не соревнование. Это разговор о мечтах – а мечты заслуживают уважения».

Педагог-психолог задает группе вопросы для размышления:

- «Как вы думаете – профессию выбирает человек или профессия "выбирает" человека?»
- «Что важнее при выборе профессии: интерес, заработок или возможность помогать другим?»
- «Можно ли по человеку догадаться, какая профессия ему подходит?»

Этап 2. Разминка «Профессия в трех словах» (5 минут)

Педагог-психолог предлагает каждому участнику в одном круге быстро назвать любую профессию и описать ее тремя словами – не объясняя, а просто ассоциативно. Например: *«Архитектор – творчество, точность, пространство»*; *«Учитель – терпение, знание, связь»*.

Это упражнение помогает «разогреть» группу, снять тревогу перед более глубоким разговором и расширить общее поле ассоциаций с миром профессий.

Этап 3. Основное упражнение – «Моя профессия» (20–25 минут)

Каждый участник по очереди выходит или остается на своем месте и рассказывает о профессии, которую мечтает освоить. Педагог-психолог заранее предлагает участникам структуру рассказа:

Опорная схема для выступления:

- Какую профессию я выбираю?
- Почему именно она меня привлекает?
- Что в ней кажется мне интересным и перспективным?

- Какие свои качества я считаю полезными для этой профессии?

После рассказа группа включается в диалог. Педагог-психолог напоминает о правилах обратной связи:

«Мы слушаем с уважением. Задаем вопросы из интереса, а не из желания поспорить. Если предлагаем альтернативу – делаем это бережно, опираясь на то, что видим в человеке хорошего».

Форматы участия группы:

- Уточняющие вопросы: *«А что именно тебя привлекает в этой профессии больше всего?»*, *«Ты уже что-то знаешь об этой сфере?»*
- Мнения о профессии: что группа знает или думает об этой профессии, какие у нее видит плюсы и вызовы.
- Обратная связь о человеке: какие сильные стороны участника, по мнению одноклассников, могут помочь ему в этой профессии; какие качества стоит развивать.
- Альтернативные предложения: если кто-то видит другую профессию, подходящую этому участнику, – может предложить ее, объяснив свое мнение.

Важное правило: все высказывания об «особенностях и недостатках» участника формулируются в поддерживающем ключе – не как критика, а как зона роста. Педагог-психолог при необходимости помогает переформулировать: *«Как можно сказать это же самое, но так, чтобы это прозвучало как поддержка?»*

Этап 4. Создание «Карты профессий класса» (5–7 минут)

После того как все участники выступили, педагог-психолог предлагает создать общую визуальную карту. На большом листе ватмана участники записывают свое имя и выбранную профессию, располагая их в пространстве по тематическим кластерам (например: «работа с людьми», «творчество», «наука и технологии», «природа», «бизнес»).

Педагог-психолог обращает внимание группы на получившуюся карту:

«Посмотрите – какой калейдоскоп! Среди вас есть будущие врачи, программисты, художники, предприниматели. Ни одна профессия здесь не лишняя. Каждая – отражение того, кто перед нами».

Карту можно сохранить в классе и вернуться к ней через год – чтобы посмотреть, что изменилось.

Этап 5. Рефлексия и завершение (5–7 минут)

Педагог-психолог проводит итоговое обсуждение:

- «Что было неожиданным – в выборе одноклассников или в том, что они сказали о вас?»
- «Что вы узнали сегодня о себе через взгляд других?»
- «Изменилось ли ваше отношение к какой-либо профессии после сегодняшнего разговора?»
- «Как интересно – узнавать о мечтах других людей. Что вас в этом удивляет?»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Сегодня вы поделились тем, что важно и дорого – своими мечтами. Это требует смелости. И вы слышали друг друга – с уважением и интересом. Помните: нет правильного или неправильного выбора профессии. Есть ваш путь. И хорошо, когда рядом люди, которые видят в вас то, что вы сами еще только начинаете замечать».

Рекомендации для педагога-психолога

- Следите за тем, чтобы обратная связь группы оставалась поддерживающей. При любых признаках насмешки или обесценивания мягко, но уверенно возвращайте группу к правилам уважительного общения.
- Если участник затрудняется с выбором профессии – не торопите его. Предложите назвать сферу интересов или описать, каким он видит свой рабочий день в будущем.
- Особое внимание уделяйте участникам, чей выбор может вызвать скептическую реакцию группы (нестандартные профессии, творческие пути). Поддержите их: *«Это смелый и интересный выбор. Что вы знаете об этой профессии?»*
- Упражнение хорошо сочетается с последующей индивидуальной беседой о профессиональном самоопределении.
- При наличии времени можно предложить участникам написать короткое письмо себе в будущее – с напоминанием о сегодняшней мечте.

Планируемые результаты

- Ознакомление с широким спектром профессий через рассказы одноклассников.
- Поддержка выбора учеников в части будущего жизненного пути.
- Воспитание уважительного отношения к разным видам профессиональной деятельности.
- Развитие умения аргументировать свою позицию и принимать обратную связь.
- Углубление взаимопонимания в классе через знакомство с мечтами и интересами друг друга.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Охват	Каждый участник рассказал о своей профессии и получил обратную связь
Качество обратной связи	Высказывания группы конкретны, уважительны, основаны на наблюдении
Разнообразие профессий	Карта профессий отражает широкий спектр сфер деятельности

Критерий	Показатель
Эмоциональный фон	Атмосфера принятия, интереса и поддержки
Рефлексия	Участники способны назвать что-то новое, узнанное о себе или одноклассниках

Упражнение «Эхо добрых слов и Карточки сочувствия»

Форма проведения: групповое упражнение с элементами эмпатического тренинга **Возраст участников:** 9–16 лет **Время проведения:** 40–50 минут **Количество участников:** 10–25 человек

Цель

- Формирование привычки замечать хорошее в других людях и открыто выражать одобрение и поддержку.
- Развитие навыков понимания другого человека и оказания ему поддержки.

Задачи

- Развивать умение замечать и вслух признавать положительные качества и поступки одноклассников.
- Формировать навык эмпатии – способности понять чувства другого человека и отозваться на них.
- Расширять словарный запас поддерживающих и ободряющих высказываний.
- Создавать в группе атмосферу психологической безопасности, где принято поддерживать, а не оценивать.
- Тренировать умение подбирать форму поддержки в зависимости от конкретной ситуации и состояния человека.

Необходимые материалы

- Достаточно свободного пространства для организации круга.
- Легкая повязка на глаза или шаРК – для участника в центре круга.
- Карточки с описанием трудных жизненных ситуаций (по числу участников или чуть больше).
- Листы бумаги и ручки – для записей на этапе работы с карточками (опционально).
- Тихая фоновая музыка – для создания атмосферы на первом этапе (опционально).

Подготовка

Педагог-психолог заранее готовит карточки с описанием трудных ситуаций. Ситуации должны быть реалистичными, близкими к опыту участников, но не травматичными. Примеры:

- «Твой лучший друг поссорился с тобой и перестал общаться»

- «Ты потерял любимого питомца»
- «Ты очень старался, но получил плохую оценку»
- «Тебя не взяли в команду, хотя ты очень хотел участвовать»
- «Ты переехал в новый город и чувствуешь себя одиноким»
- «Ты поспорил с родителями и чувствуешь, что тебя не понимают»
- «Ты заболел и пропустил важное мероприятие, которого очень ждал»
- «Кто-то в классе сказал о тебе что-то обидное при всех»

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)

Педагог-психолог настраивает группу:

«Сегодня нам предстоит сделать две важные вещи. Первая – вспомнить и произнести вслух то хорошее, что мы видим в людях рядом с нами. Это не всегда просто: мы часто замечаем недостатки быстрее, чем достоинства. Но именно доброе слово, сказанное вовремя, может изменить чей-то день. Вторая – научиться поддерживать человека, когда ему трудно. Ведь поддержка – это не просто "все будет хорошо". Это умение почувствовать, что нужно другому, и найти слова, которые действительно помогают».

Педагог-психолог задает вопросы для разогрева:

– «Вспомните момент, когда кто-то поддержал вас в трудную минуту. Что именно он сказал или сделал?»

– «Бывало ли так, что слова поддержки, наоборот, не помогали? Почему, как вы думаете?»

– «Какие слова вы сами чаще всего используете, когда хотите кого-то ободрить?»

Этап 2. «Эхо добрых слов» (15–18 минут)

Группа образует круг. Один участник выходит в центр и закрывает глаза (с помощью повязки или просто по собственному желанию). Остальные участники по одному тихо подходят к нему и говорят что-то доброе, ободряющее – лично ему.

Педагог-психолог заранее объясняет правила:

– Говорим тихо, почти шепотом – так создается ощущение личного, доверительного обращения.

– Стараемся сказать что-то конкретное и искреннее, а не общее: не «ты хороший», а «мне нравится, как ты всегда помогаешь другим» или «ты умеешь поднять настроение даже в трудный день».

– Тот, кто в центре, просто слушает и принимает слова – не нужно отвечать или реагировать вслух.

После того как все участники подошли, человек в центре открывает глаза. Педагог-психолог спрашивает его:

– «Что ты почувствовал?»

– «Какие слова запомнились больше всего?»

- «Было ли что-то неожиданным?»

Упражнение повторяется с 3–5 участниками (в зависимости от времени). Желательно, чтобы в центре побывали как уверенные в себе участники, так и те, кто обычно остается в тени.

Рекомендации по ведению:

- Если кто-то из участников затрудняется подобрать слова, педагог-психолог тихо подсказывает наводящий вопрос: *«Вспомни, когда этот человек тебя удивил или порадовал. Что он сделал?»*
- Педагог-психолог следит за тем, чтобы никто не был пропущен – каждый должен подойти и сказать слово.

Этап 3. Промежуточное обсуждение (3–5 минут)

После завершения «Эха» педагог-психолог проводит короткое обсуждение:

- «Как вам было – говорить приятное другому человеку?»
- «Что было труднее: стоять в центре и слушать – или подходить и говорить?»
- «Изменилось ли что-то в вашем отношении к тем, кому вы говорили добрые слова?»

Педагог-психолог подводит к переходу ко второй части:

«Мы потренировались замечать хорошее и говорить об этом вслух. Теперь сделаем следующий шаг – научимся поддерживать, когда человеку трудно. Ведь именно в трудные моменты слова особенно важны».

Этап 4. «Карточки сочувствия» (12–15 минут)

Педагог-психолог раздает каждому участнику карточку с описанием трудной ситуации. Участники читают карточку молча, затем по очереди рассказывают группе:

- какая ситуация им досталась;
- как бы они поддержали человека, оказавшегося в этой ситуации – что сказали бы, что сделали бы.

Педагог-психолог уточняет задание:

«Представьте, что этот человек – ваш одноклассник. Он рядом. Ему плохо. Что вы скажете? Важно: не советовать и не объяснять, что нужно делать. А именно поддержать – дать почувствовать, что он не один».

После каждого ответа педагог-психолог может задать группе вопрос:

- «Как вы думаете – такая поддержка помогла бы? Почему?»
- «Что в этих словах особенно важно?»
- «Чего не хватает – или что лишнее?»

Опорные фразы поддержки, которые педагог-психолог может написать на доске:

- «Я здесь, рядом с тобой»
- «Я слышу тебя»
- «Это правда тяжело»
- «Ты не один в этом»

- «Что я могу для тебя сделать?»
- «Я рад, что ты мне рассказал»

Этап 5. Рефлексия и завершение (5–7 минут)

Педагог-психолог проводит итоговое обсуждение:

- «Какие способы поддержки показались вам наиболее действенными – и почему?»
- «Есть ли слова, которые звучат как поддержка, но на самом деле не помогают?»
- «Что нового вы узнали о себе – о том, как вы поддерживаете других?»
- «Как изменится ваше поведение в классе после сегодняшнего занятия?»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Сегодня вы сделали две важные вещи: вы дали другим почувствовать, что их видят и ценят – и вы попрактиковались в том, чтобы быть рядом, когда кому-то плохо. Это и есть настоящая поддержка. Не советы, не решения за другого – а просто присутствие и доброе слово. Помните: иногда именно этого человеку не хватает больше всего».

Рекомендации для педагога-психолога

- На этапе «Эхо добрых слов» создайте в группе атмосферу тишины и сосредоточенности – это усилит эффект упражнения. Тихая фоновая музыка помогает снизить тревогу у застенчивых участников.
- Следите за тем, чтобы слова поддержки на этапе «Карточек» не превращались в советы или оценки («тебе нужно просто забыть об этом», «это не так страшно»). Мягко возвращайте участников к языку эмпатии.
- Если какая-то ситуация на карточке оказалась болезненно близкой кому-то из участников, будьте готовы деликатно переключить внимание или поговорить с этим участником после занятия.
- Карточки с ситуациями можно адаптировать под возраст и актуальные темы конкретной группы.
- Упражнение хорошо сочетается с предыдущими занятиями цикла и может завершать блок, посвященный коммуникации и сплоченности.

Планируемые результаты

- Формирование привычки отмечать и признавать достоинства окружающих.
- Развитие способности оказывать своевременную поддержку и сопереживать другому человеку.
- Создание атмосферы взаимоподдержки и тепла в классе.
- Расширение репертуара поддерживающих высказываний и поведения.
- Повышение эмоциональной осознанности и навыков эмпатического слушания.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Искренность высказываний	Добрые слова конкретны и адресованы именно этому человеку
Качество поддержки	Участники используют язык эмпатии, а не советы и оценки
Эмоциональный отклик	Участники выражают подлинные эмоции при получении и оказании поддержки
Вовлеченность	Все участники активно включены в оба этапа упражнения
Рефлексия	Участники способны назвать конкретные действенные способы поддержки

Упражнение «Азбука дружбы»

Форма проведения: групповое упражнение **Возраст участников:** 8–16 лет **Время проведения:** 35–45 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Формирование ценностей общения, дружбы и взаимовыручки, развитие умения ценить дружеские отношения и взаимную поддержку.

Задачи

- Актуализировать представления участников о дружбе, ее признаках и ценности.
- Развивать умение выражать абстрактные понятия через конкретные слова и образы.
- Формировать общий язык группы в отношении дружеских ценностей.
- Стимулировать совместное творчество и чувство причастности к общему результату.
- Создавать в классе зримый символ – «Азбуку дружбы» – как постоянное напоминание об этих ценностях.

Необходимые материалы

- Доска или флипчарт с написанными буквами алфавита.
- Маркеры разных цветов.
- Большой лист ватмана для создания итоговой «Азбуки дружбы».
- Стикеры или небольшие карточки – по желанию, для индивидуальной работы на подготовительном этапе.

- Ручки или карандаши для участников.
- Опционально: распечатанные бланки с буквами алфавита – по одному на каждого участника.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)

Педагог-психолог открывает упражнение, предлагая участникам задуматься о том, что такое дружба:

«Слово "дружба" мы произносим часто. Но если остановиться и задуматься – что за ним стоит? Из чего она складывается? Сегодня мы попробуем разобрать дружбу "по буквам" – в прямом смысле. Составим нашу общую Азбуку дружбы: от А до Я. Каждая буква – это слово, а за каждым словом – смысл, который важен именно вам».

Педагог-психолог предлагает группе мини-повествование в качестве образца:

«Дружба – это Доверие. Единство. Забота. Искренность. Каждое слово – как еще один кирпичик в фундаменте настоящих отношений. Давайте построим такой фундамент вместе».

Вопросы для разогрева:

- «Что для вас значит слово "дружба"?»
- «Есть ли у вас друг, которому вы доверяете полностью? Что делает его другом?»
- «Как вы понимаете, что человек рядом – настоящий друг?»

Этап 2. Индивидуальная подготовка (3–5 минут)

Педагог-психолог предлагает каждому участнику самостоятельно подумать и записать 2–3 слова, которые он лично ассоциирует с дружбой и взаимной поддержкой. Это помогает каждому сформулировать собственную мысль до начала общей работы и снижает зависимость от более активных участников.

«Прежде чем мы начнем работать вместе – возьмите минуту для себя. Напишите слова, которые для вас лично связаны с дружбой. Любые буквы, любые слова – главное, чтобы они были вашими».

Этап 3. Создание «Азбуки дружбы» (15–18 минут)

На доске или флипчарте выписаны буквы алфавита – по одной в строку. Участники по очереди называют слово, ассоциирующееся с дружбой или взаимовыручкой, начинающееся на очередную букву. Педагог-психолог или один из участников вписывает слова рядом с буквами.

Примеры слов по буквам:

Буква	Слово	Буква	Слово
А	Активность, Альтруизм	Н	Надежность, Нежность

Буква	Слово	Буква	Слово
Б	Близость, Бескорыстие	О	Открытость, Общение
В	Верность, Взаимопомощь	П	Поддержка, Принятие
Г	Гармония, Готовность помочь	Р	Радость, Развитие
Д	Доверие, Доброта	С	Сочувствие, Сплоченность
Е	Единство, Естественность	Т	Терпение, Тепло
Ж	Жертвенность, Жизнерадостность	У	Уважение, Участие
З	Забота, Защита	Ф	Фундамент, Форс- мажор (преодолеть вместе)
И	Искренность, Интерес	Х	Характер, Храбрость
К	Команда, Кропотливость	Ц	Ценность, Целеустремленность
Л	Любовь, Лояльность	Ч	Честность, Чуткость
М	Милосердие, Мудрость	Я	Ясность, «Я рядом»

Рекомендации по ведению этапа:

– Если на какую-то букву участники затрудняются – педагог-психолог мягко помогает наводящим вопросом: *«Вспомните, какое качество в друге вы цените больше всего – как оно могло бы начинаться на эту букву?»*

– Если предлагается несколько слов на одну букву – педагог-психолог фиксирует все варианты и предлагает группе выбрать то, которое кажется наиболее точным: *«Оба слова хорошие. Какое из них лучше передает суть дружбы?»*

– Педагог-психолог обращает внимание на слова, которые вызвали оживленное обсуждение или удивление: они могут стать отправной точкой для рефлексии.

Этап 4. Оформление итоговой «Азбуки» (7–8 минут)

После того как все буквы заполнены, педагог-психолог предлагает участникам перенести «Азбуку дружбы» на большой лист ватмана в красивом оформлении. Каждый желающий может написать свое слово на плакате сам – своим почерком и своим цветом. Педагог-психолог подчеркивает:

«Посмотрите на этот плакат – он написан вашими руками. Разными почерками, разными цветами. Как и сама дружба – она складывается из разных людей, разных характеров, разных историй. И все вместе – это что-то цельное и красивое».

Готовый плакат остается в классе как постоянное напоминание о ценностях, которые группа сформулировала сама.

Этап 5. Рефлексия и обсуждение (5–7 минут)

Педагог-психолог проводит итоговое обсуждение, опираясь на созданную «Азбуку»:

- «Какое слово из нашей Азбуки кажется вам самым важным? Почему?»
- «Было ли слово, которое вас удивило или заставило задуматься?»
- «Есть ли в нашей Азбуке слово, которое описывает ваши отношения с кем-то из класса?»
- «Что из написанного вы хотели бы воплощать в своей жизни чаще?»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Посмотрите, сколько слов мы сегодня нашли для одного понятия – "дружба". Это говорит о том, что она не простая и не одномерная. Она требует и доверия, и терпения, и заботы, и честности. Но именно поэтому настоящая дружба – одна из самых ценных вещей в жизни человека. Надеюсь, сегодня каждый из вас почувствовал: в этом классе такая дружба возможна».

Рекомендации для педагога-психолога

- Следите за тем, чтобы в работу были вовлечены все участники – не только те, кто быстрее других поднимает руку. Можно намеренно обращаться к более тихим участникам: «А как ты считаешь?»
- Если группа предлагает неожиданное или нестандартное слово – не отвергайте его, а исследуйте: «Интересно. Расскажи, как ты связываешь это с дружбой?» Это развивает творческое мышление.
- «Азбуку дружбы» можно периодически дополнять в течение года – например, после значимых событий в классе: совместных поездок, преодоления трудностей, праздников.
- Упражнение органично сочетается с предыдущим упражнением «Ромашка пожеланий» и может использоваться в одном занятии как логическое продолжение.

Планируемые результаты

- Развитие навыков осмысления ключевых понятий дружбы, взаимной поддержки и выручки.
- Усвоение ценностей общения через совместное творчество.
- Формирование у участников общего языка для описания дружеских отношений.
- Повышение осознанности в выстраивании отношений с одноклассниками.
- Укрепление чувства принадлежности к классному коллективу.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Полнота азбуки	Все или большинство букв алфавита заполнены осмысленными словами
Качество слов	Слова конкретные, отражают реальные ценности дружбы, а не формальные клише
Вовлеченность	Каждый участник внес хотя бы одно слово в общую азбуку
Эмоциональный фон	Атмосфера живого интереса, обсуждения, искренности
Рефлексия	Участники способны объяснить, почему выбранное ими слово важно для дружбы

2 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ОДАРЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Упражнения для первой группы: 5-6 классы

Все упражнения для 5-6 класса построены таким образом, чтобы быть интересными и полезными для детей этого возраста. Исходя из этого они имеют современные и увлекательные форматы работы.

Упражнение «Эмоциональный фоторобот»

Форма проведения: групповое упражнение с элементами визуального анализа **Возраст участников:** 10–16 лет **Время проведения:** 35–45 минут
Количество участников: 10–30 человек

Цель

Развитие способности распознавать и дифференцировать эмоции других людей по внешнему виду.

Задачи

- Формировать умение считывать эмоциональное состояние человека по невербальным признакам: мимике, позе, жестам, взгляду.
- Развивать наблюдательность и внимание к деталям внешнего облика.
- Тренировать навык аргументированного описания эмоций через конкретные визуальные признаки.
- Развивать способность устанавливать связи между ситуацией и эмоциональной реакцией человека.
- Расширять эмоциональный словарь участников – умение точно называть и различать близкие эмоциональные состояния.

Необходимые материалы

- Подборка изображений: символы эмоций (пиктограммы, схематичные лица) и фотографии реальных людей – актеров, спортсменов, прохожих – в моменты ярких эмоциональных проявлений.
- Проектор или интерактивная доска для демонстрации изображений – либо распечатанные карточки с изображениями по числу участников или малых групп.
- Бланки для записи наблюдений (опционально).
- Список эмоций-подсказок на доске или карточках: радость, грусть, гнев, удивление, смущение, гордость, тревога, отвращение, презрение, растерянность, восторг, облегчение.
- Ручки или карандаши.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- подбирает 8–12 изображений, охватывающих широкий спектр эмоций – от простых и очевидных (радость, грусть) до более сложных и неоднозначных (смущение, гордость, презрение);
- включает в подборку как схематичные символы, так и живые фотографии, чтобы участники могли сравнить «идеальный» образ эмоции с ее реальным проявлением;
- при подборе фотографий избегает изображений, которые могут быть травматичными или вызвать нежелательные ассоциации;
- при необходимости готовит бланки наблюдений с вопросами для каждого изображения.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)

Педагог-психолог обращает внимание участников на связь между внутренним состоянием человека и его внешним обликом:

«Каждую секунду наше тело рассказывает историю о том, что происходит внутри. Уголки губ, направление взгляда, положение плеч, напряжение в руках – все это не случайно. Наши эмоции буквально "выходят наружу", даже когда мы пытаемся их скрыть. Умение читать эти сигналы

– не магия и не дар избранных. Это навык, который можно развить. И сегодня мы именно этим и займемся».

Педагог-психолог задает группе вопросы для «разогрева»:

- «Как вы понимаете, что человеку сейчас плохо, даже если он говорит, что все в порядке?»
- «Бывало ли, что вы "почувствовали" настроение человека еще до того, как он что-то сказал? Что вам в этом помогло?»
- «Почему, как вы думаете, одну и ту же эмоцию разные люди могут выражать по-разному?»

Этап 2. Разминка «Угадай эмоцию» (5 минут)

Перед основным упражнением педагог-психолог проводит короткую разминку – демонстрирует 3–4 схематичных символа эмоций (пиктограммы) и просит участников быстро назвать эмоцию, не раздумывая. Это помогает активизировать эмоциональный словарь и снизить тревогу перед более сложным заданием.

После каждого символа педагог-психолог уточняет:

- «По каким именно элементам вы это определили?»
- «Это точно радость – или, может быть, восторг? А может, облегчение? В чем разница?»

Такая работа с нюансами с самого начала приучает участников к точности в определении эмоций.

Этап 3. Основное упражнение – анализ изображений (15–18 минут)

Педагог-психолог демонстрирует изображения поочередно. Для каждого участника предлагается ответить на следующие вопросы:

Вопросы для анализа:

- Какая эмоция отражена на этом изображении?
- Что чувствует этот человек прямо сейчас?
- Какие конкретные элементы внешнего вида указывают на эту эмоцию – мимика, положение головы, рук, направление взгляда, напряжение или расслабленность тела?
- Можете ли вы предположить обстоятельства, которые вызвали это состояние? Опишите наиболее интересную версию.

Форматы работы (педагог-психолог выбирает исходя из размера группы):

- *Индивидуально:* каждый записывает ответы на бланке, затем делится с группой.
- *В парах:* участники обсуждают изображение вдвоем и вырабатывают общую позицию.
- *В малых группах (3–4 человека):* группа договаривается о версии и представляет ее классу.

После каждого изображения педагог-психолог организует короткое общее обсуждение: участники сравнивают свои версии, указывают на детали, которые заметили или, напротив, упустили.

Методический акцент: педагог-психолог специально обращает внимание на случаи, когда участники называли разные эмоции для одного изображения:

«Смотрите – один видит гордость, другой – самодовольство, третий – уверенность. Что из этого точнее? А может, все три версии что-то объясняют? Именно поэтому так важно не останавливаться на первом впечатлении».

Этап 4. Задание «Придумай историю» (7–8 минут)

Педагог-психолог выбирает 2–3 наиболее неоднозначных изображения из подборки и предлагает участникам составить короткую историю: что происходило с этим человеком до момента, запечатленного на фото, и что будет после.

«Представьте: вы – сценаристы. Перед вами – один кадр из фильма. Что было за минуту до него? Что произойдет через минуту? Придумайте историю, которая объясняет эту эмоцию».

Участники зачитывают свои истории вслух. Педагог-психолог обращает внимание на то, насколько разными могут быть истории при одинаковом эмоциональном образе, и подчеркивает: одна и та же эмоция может возникать в совершенно разных обстоятельствах.

Этап 5. Рефлексия и завершение (5–7 минут)

Педагог-психолог подводит итоги, обсуждает наиболее информативные признаки эмоций, выявляет закономерности и особенности восприятия у участников:

- «Какие признаки оказались самыми надежными при определении эмоции?»
- «Какие эмоции было труднее всего распознать? Почему?»
- «Когда вы ошибались – что вас сбивало с толку?»
- «Где в реальной жизни вам пригодится умение точно читать эмоции другого человека?»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Сегодня вы убедились: эмоции – не загадка. Они написаны на лице и теле каждого из нас. Нужно только научиться смотреть внимательно и не торопиться с выводами. Чем точнее мы читаем состояние другого человека – тем лучше мы можем на него откликнуться. А это и есть основа настоящего понимания между людьми».

Рекомендации для педагога-психолога

- Включайте в подборку изображения с неоднозначными эмоциями
- именно они дают наибольший образовательный эффект, поскольку побуждают к детальному анализу и дискуссии.
- Избегайте изображений, которые могут вызвать смех или насмешку над конкретным человеком – это разрушает атмосферу серьезного наблюдения.

- Если участники склонны давать поверхностные ответы («он просто грустный»), задавайте уточняющие вопросы: *«Как именно это видно? Покажи, какая именно деталь тебе об этом говорит?»*
- Список эмоций-подсказок на доске помогает участникам расширить словарь и не ограничиваться базовыми категориями.
- Упражнение хорошо сочетается с последующей работой по развитию эмпатии – как естественный переход от «видеть» к «понимать» и «откликаться».

Планируемые результаты

- Повышение точности распознавания эмоций по невербальным признакам.
- Развитие наблюдательности и внимания к деталям внешнего вида.
- Развитие способности устанавливать связи между ситуацией и эмоциональной реакцией.
- Расширение эмоционального словаря и умения дифференцировать близкие эмоциональные состояния.
- Формирование основ эмпатического восприятия другого человека.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Точность распознавания	Участники правильно определяют эмоции, опираясь на конкретные визуальные признаки
Глубина анализа	Ответы содержат конкретные детали, а не общие характеристики
Дифференциация	Участники различают близкие эмоции (радость – восторг, грусть – подавленность)
Рефлексия	Участники способны объяснить, что именно помогло или помешало им распознать эмоцию
Вовлеченность	Активное участие в обсуждении, интерес к версиям других участников

Упражнение «Эмоциональный дневник успеха»

Форма проведения: индивидуальная практика с еженедельным групповым обсуждением **Возраст участников:** 10–17 лет **Время проведения:** 5–10 минут ежедневно + 30–40 минут на итоговое обсуждение **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Формирование привычки рефлексии и анализа эмоционального состояния у учеников.

Задачи

- Развивать умение распознавать, называть и описывать собственные эмоции.
- Формировать навык анализа причин и последствий эмоциональных реакций.
- Учить выявлять факторы, влияющие на эмоциональное состояние, и осознанно на них воздействовать.
- Развивать способность замечать связь между эмоциями, мыслями и поведением.
- Создавать условия для обмена опытом управления эмоциями в безопасной групповой среде.

Необходимые материалы

- Дневники или тетради для каждого участника (можно использовать красивые блокноты – это повышает мотивацию к ведению).
- Распечатанный или нарисованный шаблон страницы дневника.
- «Словарь эмоций» – список из 30–50 слов, обозначающих различные эмоциональные состояния (раздается каждому участнику как вспомогательный материал).
- Флипчарт или доска для коллективного обсуждения.
- Маркеры.

Ход упражнения

Этап 1. Вводное занятие (20–25 минут)

Вводная беседа педагога-психолога

Педагог-психолог объясняет значимость понимания собственных эмоций:

«Каждый день с нами происходят десятки событий. Одни мы замечаем, другие – проносятся мимо. Но наши эмоции замечают все. Они реагируют раньше, чем мы успеваем подумать, и влияют на то, как мы учимся, общаемся, принимаем решения и чувствуем себя. Человек, который умеет понимать свои эмоции, не становится их заложником – он учится с ними работать. Именно этому мы будем учиться вместе в ближайшую неделю».

Педагог-психолог задает группе вопросы для размышления:

- «Как вы обычно понимаете, что испытываете какую-то эмоцию? Как она проявляется в теле, мыслях, поведении?»
- «Бывало ли так, что эмоция "управляла" вами – и потом вы жалели о своих словах или поступках?»
- «Что значит, по-вашему, "управлять" своими эмоциями?»

Знакомство со «Словарем эмоций»

Педагог-психолог раздает участникам список эмоций и предлагает 2–3 минуты на знакомство с ним. Затем спрашивает:

- «Есть ли здесь слова, которые вы никогда раньше не использовали для описания своих состояний?»
- «Какие эмоции из списка вы испытывали на этой неделе?»

Это упражнение расширяет эмоциональный словарь участников и готовит их к более точному описанию своих состояний в дневнике.

Демонстрация образца заполнения дневника

Педагог-психолог показывает заполненный образец страницы и подробно объясняет каждый пункт:

Образец страницы дневника:

Дата: _____

Ключевое событие дня: *(Опишите одно событие, которое больше всего запомнилось или повлияло на вас сегодня)*

Эмоция, которую я испытал(а): *(Назовите ее как можно точнее – используйте словарь, если нужно)*

Почему возникла эта эмоция? *(Что именно в ситуации вызвало такую реакцию?)*

Какой фактор повлиял сильнее всего? *(Слова другого человека? Неожиданный результат? Усталость? Ожидания?)*

Как эта эмоция отразилась на моем поведении, мыслях, самочувствии? *(Что вы сделали или не сделали? О чем думали? Как чувствовало себя тело?)*

Что могло бы улучшить или ухудшить мое состояние в этой ситуации? *(Что помогло справиться? Что могло сделать хуже? Что вы сделали бы иначе?)*

Мой «успех дня»: *(Одна вещь, которой вы сегодня можете гордиться – большая или маленькая)*

Педагог-психолог поясняет последний пункт:

«"Успех дня" – это не обязательно достижение. Это может быть что угодно: сдержался, когда хотел наругать; попросил о помощи, хотя это было непросто; заметил красивый закат. Важно приучить себя каждый день находить что-то, за что можно сказать себе: "Сегодня я справился"».

Этап 2. Ежедневное ведение дневника (в течение недели, 5–10 минут в день)

Участники ежедневно заполняют страницу дневника самостоятельно – дома или в конце учебного дня. Педагог-психолог заранее оговаривает несколько важных принципов:

- **Честность важнее красоты:** дневник – не сочинение на оценку. Здесь не бывает «правильных» и «неправильных» ответов.
- **Регулярность важнее объема:** лучше написать три строчки каждый день, чем страницу раз в неделю.

- **Конфиденциальность:** никто не будет читать дневник без разрешения участника. На обсуждении каждый делится только тем, чем готов поделиться.

Педагог-психолог может организовать короткие «точки поддержки» в середине недели – например, на перемене или в начале урока задать группе один вопрос: *«Какую эмоцию вы чаще всего замечали у себя на этой неделе?»* – без развернутого обсуждения, просто чтобы поддержать интерес к практике.

Этап 3. Коллективное обсуждение по итогам недели (30–40 минут)

Через неделю педагог-психолог проводит итоговое занятие.

Часть 1. Обмен наблюдениями (10–12 минут)

Участники по желанию делятся одним из своих наблюдений за неделю – не обязательно самым личным, но важным для них. Педагог-психолог фиксирует на флипчарте повторяющиеся эмоции и ситуации, выделяя общие тенденции:

«Посмотрите – многие из вас отметили тревогу перед контрольной, радость от неожиданной поддержки друга, раздражение в ситуации несправедливости. Это нормально. Это значит, что мы реагируем схоже – и можем учиться друг у друга».

Часть 2. Обсуждение стратегий (10–12 минут)

Педагог-психолог задает группе вопросы:

- «Какие способы справляться с трудными эмоциями вы использовали на этой неделе?»
- «Что помогло? Что не сработало?»
- «Была ли ситуация, в которой вы поступили иначе, чем обычно – и это дало лучший результат?»

Успешные стратегии фиксируются на флипчарте как общий «банк идей» группы.

Часть 3. Завершение и поддержка (5–7 минут)

Педагог-психолог отмечает активных участников – не за «правильные» ответы, а за смелость делиться и внимательность к себе. Завершает обсуждение словами:

«Неделю назад вы начали замечать себя чуть внимательнее. Это уже много. Умение понимать свои эмоции – не врожденный дар, это навык. И, как любой навык, он растет с практикой. Вы сделали первый шаг».

Рекомендации для педагога-психолога

- Не оценивайте содержание дневников – только факт ведения. Это принципиально для сохранения доверия и честности.
- Если участник не хочет делиться на обсуждении – не настаивайте. Предложите ему роль наблюдателя или слушателя.
- Если кто-то написал о тревожном или тяжелом состоянии – поговорите с ним индивидуально после занятия.

- Практику можно продолжать дольше одной недели – две-три недели дают значительно более глубокий результат и позволяют участникам отследить динамику своих состояний.
- Педагог-психолог может вести собственный дневник параллельно с группой и поделиться одним наблюдением на итоговом занятии – это снижает барьер и показывает, что рефлексия важна для каждого.

Планируемые результаты

- Формирование у школьников привычки к глубокому самоанализу и оценке эмоций других людей.
- Развитие способности контролировать и изменять эмоциональное состояние.
- Повышение эмоциональной стабильности и удовлетворенности окружающим и своей жизнью.
- Расширение эмоционального словаря и точности самовыражения.
- Формирование навыка видеть связь между эмоциями, мыслями и поведением.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Регулярность	Участники заполняли дневник не менее 5 из 7 дней
Глубина записей	Записи содержат анализ причин и последствий эмоций, а не только их название
Вовлеченность в обсуждение	Участники делятся наблюдениями, задают вопросы, реагируют на опыт других
Рефлексия	Участники способны назвать конкретные стратегии, которые помогли им на неделе
Динамика	Участники отмечают изменения в том, как они реагируют на привычные ситуации

Упражнение «Эмоциональный квест»

Форма проведения: командный квест **Возраст участников:** 10–16 лет
Время проведения: 50–65 минут **Количество участников:** 15–30 человек (2–4 команды по 5–8 человек)

Цель

Развитие навыков быстро идентифицировать и регулировать эмоции в нестандартных ситуациях.

Задачи

- Формировать умение точно распознавать и называть эмоциональные состояния – собственные и чужие.
- Развивать навыки анализа невербальных и контекстуальных признаков эмоций.
- Тренировать способность регулировать эмоциональные реакции через осмысление и обсуждение.
- Укреплять навыки командного взаимодействия и совместного принятия решений.
- Повышать заинтересованность участников в изучении собственной эмоциональной сферы.

Необходимые материалы

- Набор карточек с загадками, ребусами и головоломками на тему эмоций.
- Подсказки-направляющие для перехода между станциями.
- Бланки для записи ответов (по одному на команду).
- Наглядные пособия: картины, фотографии, иллюстрации с изображением различных эмоциональных состояний.
- Таймер для контроля времени выполнения заданий.
- Бейджи или отличительные знаки для команд и капитанов.
- Маршрутные листы для каждой команды.
- Опционально: небольшие символические призы для всех участников.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- организует пространство: оборудует 5 станций в разных частях помещения;
- готовит карточки, иллюстрации и бланки для каждой станции;
- составляет маршрутные листы так, чтобы команды стартовали с разных станций и не пересекались;
- при необходимости привлекает помощников-ведущих на каждую станцию.

Вводное слово и организационный этап (7–10 минут)

Педагог-психолог знакомит участников с игровым пространством и правилами:

«Сегодня мы отправляемся в особый квест – путешествие по миру эмоций. Эмоции окружают нас каждую минуту: они влияют на наши решения, наши отношения, наши поступки. Но умеем ли мы их распознавать – в себе и в других? Умеем ли справляться с теми, которые мешают? Сегодня проверим. На вашем пути – пять станций, каждая посвящена отдельному эмоциональному состоянию. Задания потребуют внимания, размышления и умения работать вместе».

Педагог-психолог предлагает ученикам самостоятельно разделиться на команды и выбрать капитанов, после чего вручает каждой команде маршрутный лист и бланк для ответов.

Общие правила квеста:

- Все решения принимаются командой совместно.
- На каждую станцию отводится фиксированное время (по сигналу таймера).
- Правильный ответ открывает подсказку-направляющую к следующей станции.
- Ответы фиксируются в бланке капитаном или по очереди участниками команды.

Станции квеста

Станция 1. «Радость и восторг» (8–10 минут)

Цель: научиться точно называть оттенки позитивных эмоций и связывать их с конкретными ситуациями.

Описание: Участники получают картинку с изображением радостного события (например, празднование победы спортивной команды) и набор зашифрованных прилагательных, описывающих состояние радости: «веселый», «восторженный», «ликующий», «окрыленный», «счастливый». Задача – расшифровать слова и объяснить, почему каждое из них подходит к изображенной сцене, а также привести пример из собственной жизни, когда команда испытывала подобное состояние.

Дополнительный вопрос для обсуждения на станции: *«Чем отличается просто "радость" от "восторга"? Когда вы последний раз чувствовали именно восторг?»*

Критерий выполнения: команда расшифровала слова, объяснила их применительно к картинке и привела личный пример.

Станция 2. «Гнев и раздражение» (8–10 минут)

Цель: научиться выявлять признаки гнева и раздражения и понимать их природу.

Описание: Команде предлагается рассмотреть описание конфликтной ситуации (например, ссора друзей из-за несправедливого обвинения) и ответить на серию вопросов:

- Какие физические реакции характерны для гнева? (*учащенное сердцебиение, напряжение мышц, сжатые кулаки*)
- Какие поведенческие реакции сопровождают раздражение? (*резкие слова, уход от контакта, повышение голоса*)
- Чем гнев отличается от раздражения?
- Какие способы помогают «остыть» в момент сильного гнева?

Дополнительное задание: команда получает карточку с изображением человека в состоянии гнева и должна описать его позу, мимику и жесты, опираясь только на визуальные признаки.

Критерий выполнения: команда дала развернутые ответы на все вопросы и описала невербальные признаки эмоций.

Станция 3. «Страх и тревога» (8–10 минут)

Цель: научиться распознавать страх и тревогу и формировать конструктивные стратегии совладания с ними.

Описание: Команде предлагается ребус, содержащий символы страха (темнота, неизвестность, одиночество). Задача – расшифровать зашифрованное слово или фразу, связанную с этой эмоцией. После этого команда выполняет второе задание: составить список из пяти реальных и конкретных способов справиться со страхом или тревогой (не «просто не бояться», а конкретные действия: *«поговорить с кем-то близким», «сделать три медленных вдоха», «записать, чего именно я боюсь»*).

Дополнительный вопрос для обсуждения: *«Чем страх отличается от тревоги? Страх – это всегда плохо?»* (педагог-психолог при подведении итогов может обозначить адаптивную функцию страха)

Критерий выполнения: ребус расшифрован, список способов составлен и обоснован.

Станция 4. «Грусть и печаль» (8–10 минут)

Цель: развитие эмпатии и умения поддержать человека в состоянии грусти.

Описание: Команде дается загадка, связанная с грустью (например, описание ситуации расставания с близким другом, который уезжает в другой город). Нужно угадать ключевое слово – название эмоции или ее оттенка. Затем команда выполняет практическое задание: написать три конкретные фразы поддержки, которые можно сказать человеку в этой ситуации, и три действия, которые могут помочь.

Дополнительное задание: участникам предлагается карточка с двумя вариантами слов поддержки – один формальный («все будет хорошо»), другой искренний («я здесь, я рядом»). Команда обсуждает, почему второй вариант воспринимается теплее.

Дополнительный вопрос: *«Нужно ли "лечить" грусть – или иногда важно просто позволить себе погрустить?»*

Критерий выполнения: ключевое слово угадано, фразы поддержки написаны и обоснованы.

Станция 5. «Спокойствие и умиротворение» (8–10 минут)

Цель: формирование практических навыков достижения внутреннего равновесия.

Описание: Команде предлагается головоломка в виде лабиринта, ведущего к центру – символу спокойствия. Пока один участник проходит лабиринт на бумаге, остальные выполняют второе задание: назвать и обосновать не менее трех реальных способов достичь внутреннего равновесия в стрессовой ситуации (*например: «сосредоточиться на дыхании»,*

«переключить внимание на то, что я могу контролировать», «выйти из ситуации на несколько минут»).

Дополнительный практический элемент: педагог-психолог или ведущий станции предлагает команде выполнить короткую технику заземления: назвать пять предметов, которые они видят прямо сейчас, четыре – которые могут потрогать, три – которые слышат. Это дает участникам реальный инструмент регуляции, пережитый на собственном опыте.

Критерий выполнения: лабиринт пройден, три способа достижения спокойствия названы и обоснованы, техника заземления выполнена.

Финальное обсуждение и завершение (10–12 минут)

После прохождения всех станций команды собираются вместе. Педагог-психолог проводит общее обсуждение:

- «Какие эмоции вы сами испытали в ходе игры?»
- «Насколько легко вам было определить эмоции персонажей на карточках?»
- «Какие трудности возникали – и как вы их преодолевали внутри команды?»
- «Какая станция оказалась самой неожиданной или сложной? Почему?»
- «Что из того, что вы сегодня узнали, вы могли бы использовать в реальной жизни?»

Педагог-психолог отмечает все команды как победителей – поскольку каждая прошла путь через все пять эмоциональных состояний и справилась с заданиями. При подведении итогов акцент делается не на соревновательности, а на качестве совместной работы и глубине размышлений.

Завершающее слово педагога-психолога:

«Эмоции – не враги и не случайные гости. Это сигналы, которые наш внутренний мир посылает нам каждую минуту. Сегодня вы научились их немного лучше слышать – в себе и в других. И это, пожалуй, один из самых важных навыков, который пригодится вам в любой жизненной ситуации».

Рекомендации для педагога-психолога

- На станции «Грусть и печаль» будьте внимательны: тема может затронуть личный опыт участников. Создайте атмосферу безопасности и не настаивайте на раскрытии личных переживаний.
- На станции «Страх и тревога» важно подчеркнуть адаптивную функцию страха: он не всегда вреден – иногда он защищает нас.
- Следите за тем, чтобы в командах не доминировал один участник: при необходимости мягко предлагайте высказаться тем, кто молчит.
- Технику заземления на пятой станции можно использовать как самостоятельный инструмент в дальнейшей работе с группой.
- Если позволяет время, карточки с иллюстрациями можно обсудить детальнее – это углубляет навык считывания невербальных признаков эмоций.

Планируемые результаты

- Укрепление навыков быстрого распознавания и точного называния эмоций.
- Развитие командной работы и навыков совместного принятия решений.
- Повышение заинтересованности в изучении собственной эмоциональной сферы.
- Формирование конкретных стратегий регуляции эмоциональных состояний.
- Развитие эмпатии и умения поддерживать другого человека в сложной ситуации.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Точность распознавания	Команды верно определяют эмоции и их оттенки на всех станциях
Глубина ответов	Ответы развернуты, обоснованы, связаны с реальным опытом
Командное взаимодействие	Решения принимаются совместно, все участники вовлечены
Практическая применимость	Участники называют конкретные стратегии регуляции эмоций
Рефлексия	Участники способны связать опыт квеста с реальными жизненными ситуациями

4. Упражнение «Фильм-эмоция»

Форма проведения: групповое упражнение с элементами медиаанализа и творческой работы **Возраст участников:** 10–16 лет **Время проведения:** 45–60 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Развитие у школьников мышления в области эмоциональных ассоциаций и расширение их эмоционального словаря.

Задачи

- Формировать умение распознавать и называть эмоции – собственные и чужие – с опорой на визуальные и звуковые образы.
- Расширять активный эмоциональный словарь участников за пределы базовых понятий («грустно», «весело», «страшно»).
- Развивать способность анализировать, как художественные средства – музыка, цвет, темп – формируют эмоциональное восприятие.

- Стимулировать творческое ассоциативное мышление через работу с образами.
- Создавать общий групповой ресурс – таблицу эмоций и ассоциаций – как инструмент дальнейшей работы.

Необходимые материалы

- Проектор или экран с возможностью воспроизведения видео.
- Заранее подобранные короткие видеозаписи (2–4 минуты каждый) из художественных фильмов или мультфильмов с яркими эмоциональными сценами.
- Два варианта музыкального сопровождения к одному из эпизодов (контрастных по настроению) – для демонстрации влияния музыки на восприятие.
- Большой лист ватмана или интерактивная доска для создания общей таблицы.
- Маркеры разных цветов.
- Индивидуальные бланки для записи ассоциаций (по числу участников).
- Карточки с названиями эмоций – как опора для тех, кому сложно подобрать слова.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- подбирает 2–3 коротких эпизода, различных по эмоциональному содержанию (например: сцена расставания, сцена неожиданной радости, сцена напряженного ожидания);
- готовит один эпизод в двух версиях – с оригинальной музыкой и с альтернативной (контрастной по настроению);
- оформляет заготовку таблицы на ватмане с колонками: *Эмоция – Цвет – Звук / музыка – Образ / картина – Воспоминание / ситуация из жизни*;
- готовит карточки с названиями эмоций: не только базовых, но и более тонких – *тревога, умиление, ностальгия, растерянность, предвкушение, облегчение, горечь, восхищение*.

Ход упражнения

Этап 1. Настрой и вводная беседа (7–10 минут)

Педагог-психолог настраивает участников на нужный эмоциональный лад:

«Каждый день мы переживаем десятки эмоций – но часто не замечаем их, не успеваем назвать, не умеем описать. А ведь именно умение понимать свои чувства и чувства других людей делает нас более чуткими, внимательными и зрелыми. Искусство – кино, музыка, живопись – говорит с нами на языке эмоций. Сегодня мы поучимся слышать и понимать этот язык».

Педагог-психолог дает краткое сообщение по теме:

- Что такое эмоциональный словарь и почему его важно расширять.
- Как художественные средства (музыка, цвет, темп) влияют на наше эмоциональное восприятие.

– Почему одна и та же сцена может вызывать разные чувства у разных людей.

Затем педагог-психолог проводит обсуждение ожиданий:

- «Как вы думаете, что мы будем делать сегодня?»
- «Какие эмоции, на ваш взгляд, труднее всего назвать словами?»
- «Бывало ли с вами, что фильм или музыка вызывали очень сильные чувства? Что это было?»

Этап 2. Просмотр и анализ первого эпизода (10–12 минут)

Педагог-психолог показывает первый эпизод. После просмотра каждый участник самостоятельно заполняет индивидуальный бланк:

Эмоция героя	Моя эмоция при просмотре	Цвет	Звук / музыка	Образ или картина	Воспом из жизни

Педагог-психолог дает 2–3 минуты на заполнение, затем организует обсуждение в группе:

- «Какие эмоции испытывали герои эпизода? Как вы это поняли?»
- «Что вы сами почувствовали во время просмотра?»
- «Какой цвет ассоциируется у вас с этим эпизодом? Почему именно этот?»
- «Какую музыку вы бы выбрали для этой сцены?»
- «Какое воспоминание или образ из жизни возник у вас?»

Педагог-психолог фиксирует ответы участников в общей таблице на ватмане, обращая внимание на разнообразие реакций: *«Посмотрите – одна и та же сцена вызвала у нас совершенно разные ассоциации. Это нормально: наш эмоциональный опыт у каждого свой».*

Этап 3. Эксперимент с музыкой (8–10 минут)

Педагог-психолог показывает участникам один и тот же короткий эпизод дважды – с разным музыкальным сопровождением. Первый раз – с оригинальной музыкой, второй – с контрастной по настроению (например, драматическая сцена под легкую комедийную музыку или наоборот).

После просмотра педагог-психолог задает вопросы:

- «Как изменилось ваше восприятие сцены?»
- «Какие эмоции вы испытывали в первый раз – и какие во второй?»
- «Что сильнее влияет на ваши чувства: то, что вы видите, или то, что слышите?»
- «Как режиссеры и композиторы используют этот прием намеренно?»

Этот этап позволяет участникам на практике осознать, как художественные средства управляют эмоциональным восприятием.

Этап 4. Просмотр и анализ второго эпизода (10 минут)

Педагог-психолог показывает второй эпизод – с иным эмоциональным содержанием. Теперь участники работают в малых группах (по 3–4 человека): обсуждают ассоциации, договариваются об общем варианте и представляют его классу.

Педагог-психолог следит за тем, чтобы группы использовали разнообразные слова для описания эмоций – и при необходимости предлагает карточки с подсказками.

После выступления малых групп педагог-психолог дополняет общую таблицу новыми ассоциациями.

Этап 5. Коллективная работа над таблицей (7–10 минут)

Педагог-психолог вместе с группой систематизирует собранные ассоциации в итоговой таблице. Участники совместно:

- выбирают наиболее яркие и неожиданные связи;
- дополняют таблицу теми эмоциями, которые еще не были названы;
- при желании иллюстрируют колонку «цвет» – закрашивают ячейки маркерами соответствующих оттенков.

Педагог-психолог обращает внимание группы на готовый результат:

«Посмотрите – мы создали настоящую карту эмоций. В ней – наш общий опыт, наши ассоциации, наши чувства. Эта таблица будет работать на нас и дальше».

Таблица остается в классе как наглядное пособие для последующих занятий.

Этап 6. Рефлексия и завершение (5–7 минут)

Педагог-психолог проводит итоговое обсуждение:

- «Какое открытие сегодня удивило вас больше всего?»
- «Какие слова для описания эмоций вы услышали впервые или использовали впервые?»
- «Изменилось ли после сегодняшнего занятия ваше отношение к тому, как вы смотрите кино?»
- «Где еще в жизни этот навык – замечать и называть эмоции – может пригодиться?»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Сегодня вы убедились: мир эмоций гораздо богаче, чем кажется на первый взгляд. Чем точнее мы умеем называть то, что чувствуем, – тем лучше понимаем себя и других. Кино, музыка, живопись – это не просто развлечение. Это язык, на котором люди говорят о самом важном. Теперь вы умеете слышать этот язык немного лучше».

Рекомендации для педагога-психолога

- Подбирайте эпизоды без сцен насилия, острых конфликтов или содержания, которое может травмировать участников. Лучше всего работают сцены из известных мультфильмов («Душа», «Головоломка», «Король Лев») или лирических художественных фильмов.
- Избегайте оценочных комментариев к ответам участников: любая ассоциация правомерна, если человек может ее объяснить.
- Карточки с названиями эмоций особенно полезны для участников с ограниченным эмоциональным словарем – они снижают тревогу и дают опору.
- Таблицу эмоций и ассоциаций можно постепенно дополнять на протяжении всего курса занятий – она становится живым, развивающимся документом группы.
- Если позволяет время, можно предложить участникам самим подобрать музыку к одному из эпизодов – это усиливает творческое вовлечение.

Планируемые результаты

- Расширение эмоционального словаря участников.
- Развитие творческого эмоционального мышления.
- Формирование способности глубоко воспринимать и анализировать эмоциональные послания из мира искусства.
- Развитие навыков рефлексии собственных эмоциональных реакций.
- Повышение групповой эмпатии через обмен индивидуальными ассоциациями.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Словарный охват	Участники используют разнообразные, нешаблонные слова для описания эмоций
Глубина анализа	Ответы выходят за пределы очевидного («он плачет – значит, грустит»)
Вовлеченность	Активное участие в обсуждении, готовность делиться личными ассоциациями
Качество таблицы	Таблица содержит богатый, разнообразный и структурированный материал
Рефлексия	Участники способны связать упражнение с реальным опытом восприятия эмоций

5. Упражнение «Эмоциональные истории»

Форма проведения: групповая творческая работа с презентацией и обсуждением **Возраст участников:** 10–16 лет **Время проведения:** 50–60 минут **Количество участников:** 15–30 человек (группы по 3–4 человека)

Цель

Развитие эмоционального понимания через творчество и обсуждение. Помочь детям осознать, как эмоции влияют на поведение и взаимодействие между людьми.

Задачи

- Развивать способность ясно и понятно выражать собственные эмоции через творческий процесс.
- Формировать умение моделировать эмоциональные ситуации и анализировать их последствия.
- Развивать эмпатию через погружение в эмоциональный опыт вымышленных персонажей.
- Укреплять навыки командного взаимодействия и совместного создания творческого продукта.
- Расширять эмоциональный словарь участников через работу с конкретными эмоциями.
- Формировать умение слушать и анализировать истории других – замечать эмоциональные смыслы в чужом опыте.

Необходимые материалы

- Карточки с названиями эмоций – по одной на каждую группу. Рекомендуемый набор: *радость, грусть, удивление, страх, злость, восторг, обида, стыд, гордость, тревога, нежность, разочарование*.
- Бланки-подсказки со структурой истории (для каждого участника или по одному на группу).
- Листы для черновых записей и ручки.
- Флипчарт или доска – для фиксации ключевых наблюдений в ходе обсуждения.
- Таймер.
- Опционально: небольшие карточки с наводящими вопросами для поддержки групп в процессе работы.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- подбирает эмоции на карточках с учетом возраста группы: для младших подростков – более простые и знакомые, для старших – более тонкие и сложные;
- готовит бланки со структурой истории;
- при необходимости готовит наводящие вопросы для каждой эмоции – на случай, если группа затруднится с придумыванием ситуации;

- продумывает порядок выступлений, чтобы разные по эмоциональному содержанию истории чередовались.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа и настрой (5–7 минут)

Педагог-психолог открывает занятие вопросами к группе:

- «Вы когда-нибудь задумывались, почему люди поступают именно так, а не иначе в разных ситуациях?»
- «Как, по-вашему, эмоции влияют на то, что мы делаем и как общаемся с другими?»

После короткого обмена мнениями педагог-психолог вводит задание:

«Сегодня мы будем не просто говорить об эмоциях – мы будем их создавать. Каждая группа получит свою эмоцию и придумает историю, в которой она сыграет главную роль. Не просто назовет ее, а покажет: как она рождается, что делает с человеком, как меняет отношения между людьми».

Этап 2. Организация групп и знакомство с заданием (3–5 минут)

Педагог-психолог делит класс на группы по 3–4 человека и раздает каждой группе:

- карточку с названием эмоции;
- бланк со структурой истории.

Структура истории (бланк-подсказка):

Завязка – Кто герои? Где и когда происходит действие? Какова обычная жизнь персонажей до события?

Основная часть – Что происходит? Какое событие вызывает указанную эмоцию? Как герои реагируют – что говорят, что делают, что чувствуют в теле?

Развязка – Как эмоция повлияла на поведение персонажей? Изменились ли их отношения? Чему научила их эта ситуация?

Педагог-психолог подчеркивает ключевое требование:

«Важно показать не просто саму эмоцию, но и ее последствия – что она сделала с людьми, как изменила ситуацию. Именно в этом самое интересное».

Этап 3. Работа в группах (15 минут)

Группы работают самостоятельно: обсуждают идеи, распределяют роли в презентации, записывают план истории.

В этот период педагог-психолог обходит группы и при необходимости оказывает поддержку – наводящими вопросами, а не готовыми идеями:

- «Когда вы сами или кто-то из знакомых испытывал эту эмоцию? Что тогда происходило?»
- «Как эта эмоция проявляется в теле? Что хочется сделать, когда ее испытываешь?»

- «А что могло бы случиться с героями дальше – если бы они поступили иначе?»

Педагог-психолог следит за тем, чтобы все участники группы были вовлечены в обсуждение и у каждого была роль при презентации.

Этап 4. Презентации историй и обсуждение (20–25 минут)

Группы по очереди представляют свои истории. Формат – свободный: можно рассказать устно, разыграть как сценку, прочесть по ролям.

После каждого выступления педагог-психолог инициирует обсуждение со всем классом:

Вопросы для анализа каждой истории:

- «Какая эмоция была главной? Как вы ее почувствовали в истории – через слова, действия, поведение героев?»
- «Как эта эмоция повлияла на поступки персонажей? Они сделали то, что хотели, или эмоция "решила" за них?»
- «Изменились ли отношения героев после произошедшего – и если да, то как?»
- «Было ли сложно придумать историю именно с этой эмоцией? Почему?»
- «Узнали ли вы в этой истории что-то из собственного опыта?»

Педагог-психолог мягко направляет обсуждение, фиксируя на доске ключевые наблюдения – особенно те, которые касаются связи между эмоцией и поведением персонажей.

Этап 5. Итоговое обсуждение и завершение (7–10 минут)

После всех выступлений педагог-психолог проводит общую рефлексию:

- «Какая из историй удивила вас больше всего? Почему?»
- «Что нового вы узнали об эмоциях – своих или чужих – через сегодняшнее упражнение?»
- «Какие навыки, как вам кажется, вы сегодня развивали?»
- «Если бы вы могли добавить в свою историю еще одну сцену – что бы в ней произошло?»

Педагог-психолог благодарит всех участников, отмечает наиболее оригинальные и глубокие истории – обращая внимание не на «правильность», а на смелость, неожиданность взгляда, точность в передаче эмоции.

Завершающее слово педагога-психолога:

«Сегодня вы не просто придумали истории – вы создали маленькие модели жизни. В каждой из них была эмоция, которая двигала людьми, меняла их отношения, заставляла делать выборы. Именно так работают эмоции и в реальной жизни. Человек, который умеет это замечать – в себе и в других – становится более внимательным другом, более понимающим собеседником, более зрелой личностью. Вы сделали еще один шаг в этом направлении.»

Рекомендации для педагога-психолога

- Если группа получила эмоцию, с которой ей сложно работать (например, «стыд» или «обида»), предложите начать не с личного опыта, а с вымышленного персонажа – это снижает психологический барьер.
- Следите за тем, чтобы обсуждение не превращалось в оценку историй: важно не «чья лучше», а что каждая история открывает об эмоции.
- Если кто-то из участников в процессе работы или обсуждения затронул личную, болезненную тему – мягко переключите разговор в обобщенный план, а после занятия поговорите с этим участником индивидуально.
- Для старших подростков можно усложнить задание: предложить историю, в которой эмоция меняется – например, страх постепенно переходит в облегчение или гордость.
- Карточки с эмоциями можно распределять не случайно, а с учетом особенностей конкретной группы – например, предложить более тревожным участникам поработать с радостью или нежностью.

Планируемые результаты

- Развитие способности ясно и понятно выражать собственные эмоции через творческий процесс.
- Формирование умения анализировать влияние эмоций на поведение и отношения между людьми.
- Расширение эмоционального словаря и углубление понимания оттенков эмоциональных состояний.
- Развитие эмпатии и навыков активного слушания.
- Укрепление навыков командного взаимодействия и публичного выступления.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Точность передачи эмоции	История убедительно отражает заданную эмоцию через действия и поведение персонажей
Глубина анализа	Участники в обсуждении выходят за рамки очевидного, замечают нюансы
Вовлеченность	Все члены группы участвуют в создании и презентации истории
Эмпатия	Участники находят личные связи с историями других групп
Рефлексия	Участники способны назвать конкретные выводы об эмоциях по итогам занятия

2.2 упражнения для второй группы: 7-8 классы

Упражнение «Цифровой сторителлинг эмоций»

Форма проведения: парная и групповая творческая работа с использованием цифровых инструментов **Возраст участников:** 11–17 лет
Время проведения: 55–70 минут **Количество участников:** 15–30 человек (работа в парах)

Цель

Развитие у школьников способности выражать и понимать эмоции через создание цифровых историй, формирующих не только навыки цифровой грамотности, но и творческой самореализации – что является важной составляющей эмоционального интеллекта.

Задачи

- Развивать способность ясно и понятно выражать собственные эмоции через творческий цифровой продукт.
- Формировать умение переводить эмоциональный опыт в визуальный и нарративный формат.
- Расширять эмоциональный словарь через осознанный выбор и художественное воплощение эмоции.
- Осваивать современные цифровые инструменты как средство творческой и эмоциональной самореализации.
- Развивать навыки сотрудничества, взаимоуважения и конструктивной обратной связи в процессе совместной работы и обсуждения.
- Повышать интерес к изучению эмоциональной сферы через вовлечение в творческий процесс.

Необходимые материалы

- Мобильные устройства или компьютеры (по одному на пару).
- Бесплатные приложения для создания комиксов, анимаций или коротких историй, установленные заранее. Рекомендуемые варианты: *Canva*, *Book Creator*, *Pixton*, *Toontastic 3D*, *StoryboardThat*, *Adobe Express*.
- Список эмоций – как опора для участников, которым сложно выбрать самостоятельно.
- Проектор или экран для демонстрации готовых работ.
- Бланки для голосования (опционально).
- Таймер.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- проверяет наличие и работоспособность устройств и приложений;
- готовит список эмоций – включая не только базовые, но и более тонкие: *ностальгия*, *растерянность*, *предвкушение*, *облегчение*, *гордость*, *нежность*, *зависть*, *восхищение*;

- продумывает критерии голосования за лучшие работы – например, «самая оригинальная», «самая трогательная», «самая неожиданная»;
- при необходимости готовит короткий обучающий показ: как создать простую историю в выбранном приложении (2–3 минуты).

Ход упражнения

Этап 1. Разминка «Покажи эмоцию» (5–7 минут)

Педагог-психолог создает теплую и дружественную атмосферу, проводя игру-разминку.

Участники по очереди – добровольно или по кругу – изображают эмоцию без слов: только мимика, жест, поза. Остальные угадывают.

Педагог-психолог после каждой эмоции задает уточняющий вопрос классу:

- «Как вы поняли, что это именно эта эмоция? Что вас подсказало?»
- «Есть ли другое слово для этого состояния – более точное?»

Разминка решает сразу несколько задач: снимает скованность, активизирует внимание к невербальным проявлениям эмоций и подготавливает участников к выбору эмоции для истории.

После игры педагог-психолог вводит задание:

«Только что вы показывали эмоции телом. Сейчас вы будете создавать истории – но уже с помощью цифровых инструментов. Ваша задача – передать эмоцию так, чтобы зритель ее почувствовал, даже если вы не назовете ее напрямую».

Этап 2. Объяснение задания и знакомство с инструментами (7–10 минут)

Педагог-психолог объясняет структуру работы и при необходимости проводит короткий обучающий показ выбранного приложения.

Задание для каждой пары:

Шаг 1. Выбор эмоции. Выберите одну эмоцию из списка или предложите свою. Это будет главный герой вашей истории – не человек, а именно эмоция, вокруг которой строится весь сюжет.

Шаг 2. Создание сюжета. Придумайте короткую историю: она может быть основана на личном опыте или быть полностью фантастической. Главное – чтобы в ней было понятно, как возникает эмоция, как она влияет на героя и что происходит в итоге.

Шаг 3. Оформление. Используйте инструменты приложения: персонажи, декорации, надписи, звуки, цвет. Обратите особое внимание на детали, которые подчеркивают эмоциональное состояние героя: выражение лица, цветовая гамма, музыкальное настроение.

Шаг 4. По желанию. Добавьте звуковые эффекты или закадровый голос, усиливающие эмоциональное впечатление.

Педагог-психолог подчеркивает:

«Здесь нет правильных и неправильных историй. Есть ваш взгляд на эмоцию – и он уникален. Именно это интереснее всего».

Этап 3. Создание цифровых историй (20–25 минут)

Пары работают самостоятельно. Педагог-психолог обходит группы, наблюдает за процессом и при необходимости задает наводящие вопросы – не подсказывая готовых решений, а помогая паре развить собственную идею:

- «Как выглядит ваш герой, когда испытывает эту эмоцию? Что в нем меняется?»
- «Что в вашей истории покажет зрителю, что герой чувствует именно это – а не что-то другое?»
- «Есть ли момент, когда эмоция меняется? Что к этому приводит?»
- «Какой цвет или звук лучше всего передает настроение вашей истории?»

Педагог-психолог следит за тем, чтобы оба участника пары были вовлечены в работу, а не только один.

Этап 4. Презентация работ и обсуждение (15–18 минут)

Готовые истории демонстрируются всему классу через проектор или экран. Каждая пара после показа кратко рассказывает:

- какую эмоцию они выбрали и почему;
- что в истории, по их мнению, передает эту эмоцию лучше всего;
- что было самым сложным или неожиданным в процессе работы.

После каждой презентации педагог-психолог задает 1–2 вопроса классу:

- «Что вы почувствовали, когда смотрели эту историю?»
- «Как авторам удалось передать эмоцию – через что именно вы ее почувствовали?»

Педагог-психолог фиксирует на доске наиболее яркие наблюдения, которые прозвучат в ходе обсуждения.

Этап 5. Голосование (опционально, 3–5 минут)

Педагог-психолог предлагает участникам проголосовать за работы в нескольких номинациях:

- «Самая оригинальная история»
- «Самая трогательная история»
- «Самая неожиданная эмоция»
- «История, которая ближе всего к реальной жизни»

Голосование проводится открыто (поднятием руки) или анонимно (записками). Важно: акцент делается не на соревновательности, а на разнообразии взглядов – каждая номинация подчеркивает уникальное достоинство работы.

Этап 6. Итоговое обсуждение и завершение (7–10 минут)

Педагог-психолог проводит общую рефлекссию, задавая вопросы всей группе:

- «Какие эмоции оказалось легче всего передать в истории – и почему?»

- «Какие инструменты – цвет, звук, мимика персонажей, надписи – помогали лучше всего выразить задуманное?»
- «Чем отличались истории разных пар, даже если они работали с одной и той же эмоцией?»
- «Что нового вы узнали о себе или о других людях в процессе этой работы?»

Педагог-психолог благодарит всех участников и завершает занятие словами:

«Сегодня вы сделали кое-что важное: вы взяли то, что живет внутри, – эмоцию – и дали ей форму, образ, голос. Это и есть одно из самых ценных умений: не держать чувства в себе, а находить способы их выразить. Цифровые инструменты – лишь один из таких способов. Но главное вы уже знаете: у каждой эмоции есть своя история. И теперь вы умеете ее рассказывать».

Рекомендации для педагога-психолога

- Заранее убедитесь, что все устройства работают и приложения установлены: технические сбои в начале работы сильно снижают мотивацию участников.
- Если у части участников нет опыта работы с выбранным приложением – отведите 2–3 минуты на короткий совместный показ базовых функций.
- При формировании пар учитывайте уровень цифровых навыков: желательно, чтобы в каждой паре был хотя бы один участник, уверенно работающий с устройством.
- Участникам, которым сложно придумать сюжет, предложите опорные вопросы: *«Когда ты в последний раз испытывал эту эмоцию? Что тогда произошло? Кто был рядом?»*
- Голосование следует проводить в атмосфере поддержки: подчеркните, что каждая история ценна по-своему, и номинации – это способ заметить разные достоинства, а не выявить «лучшего».
- Готовые работы можно сохранить и использовать как наглядные материалы на последующих занятиях по эмоциональному интеллекту.

Планируемые результаты

- Развитие способности ясно и понятно выражать собственные эмоции через творческий процесс.
- Освоение современных цифровых инструментов как средства эмоциональной и творческой самореализации.
- Развитие навыков сотрудничества и взаимоуважения в процессе совместной работы и обсуждения.
- Расширение эмоционального словаря и углубление понимания оттенков эмоциональных состояний.
- Повышение интереса к изучению собственного эмоционального мира и мира эмоций других людей.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Выразительность	История передает выбранную эмоцию узнаваемо и убедительно
Использование средств	Участники осознанно применяют цвет, звук, детали для усиления эмоционального эффекта
Вовлеченность	Оба участника пары активно участвуют в создании и презентации работы
Рефлексия	Участники способны объяснить свои творческие решения и связать их с эмоциональным содержанием
Отклик аудитории	Зрители точно распознают эмоцию и эмоционально откликаются на историю

2. Упражнение «Диалог с зеркалом»

Форма проведения: индивидуальная практика с последующим групповым обсуждением **Возраст участников:** 11–17 лет **Время проведения:** 35–45 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Развитие у школьников самосознания в области принятия собственных эмоций.

Задачи

- Формировать умение распознавать и называть собственные эмоциональные состояния в момент их переживания.
- Развивать осведомленность о телесных проявлениях эмоций.
- Снимать барьеры стеснения и страха перед признанием собственных чувств.
- Развивать способность к саморегуляции через осознание связи между внутренним состоянием и внешним обликом.

- Создавать безопасное пространство для честного и открытого контакта с собой.

Необходимые материалы

- Зеркала – по одному на каждого участника (можно использовать небольшие настольные зеркала или организовать работу поочередно у настенного зеркала в отдельной зоне).
- Индивидуальные бланки для записи наблюдений (по числу участников).
- Ручки.
- Карточки с примерами телесных проявлений эмоций – как опора для тех, кому сложно описать ощущения самостоятельно.
- Флипчарт или доска для фиксации выводов в ходе группового обсуждения.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- организует пространство так, чтобы каждый участник мог работать с зеркалом в условиях относительной приватности;
- готовит бланки для записи наблюдений;
- готовит карточки-подсказки с примерами телесных проявлений эмоций: «учащенное сердцебиение», «напряжение в плечах», «сжатие в груди», «легкость в теле», «тяжесть в руках», «дрожание голоса» и другие;
- продумывает, как обеспечить анонимность при групповом обсуждении.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (7–10 минут)

Педагог-психолог проводит беседу о важности открытого и честного общения с самим собой:

«Мы привыкли общаться с другими людьми – объяснять им, что чувствуем, просить о помощи, делиться радостью. Но умеем ли мы так же честно разговаривать с собой? Самосознание – это способность замечать себя изнутри: что я сейчас чувствую, почему, как это проявляется в моем теле и поведении. Именно это умение помогает нам не быть заложниками своих эмоций, а понимать их и управлять ими. Сегодня мы потренируемся в этом с помощью необычного собеседника – зеркала».

Педагог-психолог объясняет суть упражнения и его значимость:

- Зеркало дает нам возможность увидеть себя со стороны в момент переживания эмоции.
- Наше тело всегда отражает то, что происходит внутри – даже когда мы сами этого не осознаем.
- Умение замечать эти сигналы – первый шаг к управлению своим состоянием.

Педагог-психолог подчеркивает принцип безопасности: все, что участник запишет в бланке, принадлежит только ему. На групповом обсуждении каждый делится лишь тем, чем готов поделиться.

Этап 2. Индивидуальная работа с зеркалом (10–12 минут)

Участники располагаются перед зеркалами. Педагог-психолог предлагает им выполнить следующее:

Шаг 1. Несколько секунд просто смотреть на свое отражение – без оценки, без анализа, просто наблюдать.

Шаг 2. Произнести вслух фразу:

«Сейчас я чувствую... потому что...»

Педагог-психолог поясняет: фраза может быть очень простой – *«Сейчас я чувствую легкое волнение, потому что мне непривычно смотреть на себя вот так»* – это тоже честный и ценный ответ.

Шаг 3. Внимательно рассмотреть свое отражение и заметить любые телесные и лицевые проявления: напряжение или расслабление мышц лица, изменение дыхания, положение плеч, выражение глаз, покраснение кожи, дрожание голоса.

Шаг 4. Зафиксировать наблюдения в бланке.

Бланк для записи наблюдений:

Описанная эмоция	Телесные проявления	Предполагаемая причина возникновения	

Педагог-психолог тихо присутствует в пространстве, не торопит участников и при необходимости мягко помогает наводящими вопросами тем, кто испытывает затруднения: *«Что сейчас происходит в твоём теле? Тепло или холодно? Есть ли где-то напряжение?»*

Этап 3. Групповое обсуждение (12–15 минут)

После индивидуальной работы участники собираются вместе. Педагог-психолог организует анонимный обмен результатами: желающие могут зачитать свои записи, не называя имени, или передать бланк педагогу, который зачитывает наблюдения от третьего лица.

Педагог-психолог направляет обсуждение вопросами:

– «Какие телесные проявления встречались чаще всего? Что это говорит нам о природе эмоций?»

– «Было ли удивительным что-то, что вы заметили в своем отражении?»

– «Легко ли оказалось произнести фразу "Сейчас я чувствую..." вслух? Что мешало или помогало?»

– «Заметили ли вы связь между тем, что чувствовали внутри, и тем, что видели снаружи?»

Педагог-психолог фиксирует на флипчарте общие закономерности – например: *тревога → напряжение в плечах и груди; радость → расслабление мышц лица, легкость дыхания; смущение → покраснение, отведение взгляда.*

Этап 4. Обмен советами по управлению эмоциональными состояниями (5–7 минут)

Педагог-психолог предлагает участникам поделиться: что помогает им справляться с трудными эмоциями или поддерживать приятные состояния? Ответы фиксируются на доске как общий «банк стратегий» группы.

Педагог-психолог при необходимости дополняет список конкретными и проверенными приемами саморегуляции:

- осознанное дыхание – медленный выдох длиннее вдоха;
- «техника заземления» – назвать пять предметов, которые вижу прямо сейчас;
- проговаривание эмоции вслух или запись ее в дневник;
- физическая активность как способ «выпустить» накопившееся напряжение.

Этап 5. Завершение (3–5 минут)

Завершающее слово педагога-психолога:

«Сегодня вы сделали нечто непростое – посмотрели на себя честно. Не для того чтобы оценить, хороши ли вы или плохи, а для того чтобы просто заметить: что происходит внутри, как это отражается снаружи. Это и есть самосознание – умение быть внимательным свидетелем самого себя. Чем чаще мы практикуем этот взгляд, тем лучше понимаем себя – и тем свободнее становимся в своих выборах».

Рекомендации для педагога-психолога

- Упражнение требует особой атмосферы доверия и безопасности. Перед его проведением убедитесь, что в группе сложились базовые нормы принятия и уважения.
- Некоторые участники могут испытывать выраженное смущение или дискомфорт при работе с зеркалом – это нормальная реакция. Не настаивайте на выполнении в точности по инструкции: разрешите таким участникам просто наблюдать или записывать без произнесения фразы вслух.
- Если кто-то в ходе упражнения столкнулся с тяжелыми переживаниями – поговорите с ним индивидуально после занятия.
- Упражнение особенно эффективно в сочетании с «Эмоциональным дневником»: зеркало фиксирует моментальное состояние, дневник – его динамику во времени.
- Для подростков старшего возраста можно усложнить задание: произнести фразу дважды – об актуальной эмоции и о той, которую хотелось бы чувствовать.

Планируемые результаты

- Развитие осведомленности о собственных эмоциональных процессах.
- Снятие барьеров стеснения и страха перед признанием собственных чувств.
- Развитие способности к саморегуляции через осознание связи внутреннего состояния и внешнего облика.
- Формирование навыка честного и открытого контакта с собой.
- Расширение словаря телесных ощущений и эмоциональных состояний.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Точность самоописания	Участники называют конкретные эмоции и телесные ощущения, а не ограничиваются общими словами
Глубина рефлексии	Бланки содержат анализ причин и желаемых действий, а не только название эмоции
Готовность к открытости	Участники делятся наблюдениями на обсуждении, не ограничиваясь формальными ответами
Практическая применимость	Участники называют конкретные стратегии управления эмоциями
Динамика	Участники отмечают изменение в том, как они воспринимают собственные состояния

4. Упражнение «Откуда берется моя эмоция?»

Форма проведения: индивидуальная работа с последующим групповым обсуждением **Возраст участников:** 12–17 лет **Время проведения:** 45–60 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Развитие понимания причин возникновения своих эмоций через освоение когнитивной модели «событие → мысль → физическая реакция → эмоция».

Задачи

- Познакомить участников с базовыми положениями когнитивно-поведенческого подхода в доступной форме.
- Формировать умение восстанавливать последовательность внутренних процессов, предшествующих возникновению эмоции.
- Развивать навык различения события и интерпретации события – как ключевого условия эмоциональной саморегуляции.
- Учить замечать автоматические мысли и оценивать их обоснованность.
- Формировать навык осознанного изменения эмоционального отклика через работу с мышлением.
- Создавать условия для безопасного обмена опытом и взаимного обучения участников.

Необходимые материалы

- Индивидуальные бланки со схемой «событие → мысль → физическая реакция → эмоция» и дополнительными вопросами для рефлексии.
- Ручки или карандаши.
- Флипчарт или доска для наглядного объяснения схемы на вводном этапе.
- Стенд, магнитная доска или свободная стена – для размещения заполненных схем.
- Магниты, скотч или прищепки для крепления листов.
- Маркеры для педагога-психолога.
- Опционально: небольшие стикеры для участников – чтобы оставлять вопросы и комментарии к схемам на экскурсии.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- готовит бланки с визуальной схемой и вопросами для рефлексии;
- продумывает собственный пример для демонстрации схемы – нейтральный, не личный, но узнаваемый для подростков;
- подготавливает на флипчарте наглядную схему с обозначением каждого звена;
- организует пространство так, чтобы стенд был доступен для «экскурсии» – участники могли свободно подходить к листам.

Ход упражнения

Этап 1. Теоретический экскурс (8–10 минут)

Педагог-психолог открывает занятие вопросом к группе:

«Как вы думаете: когда с нами происходит какое-то событие – оно само по себе вызывает эмоцию? Или между событием и эмоцией есть что-то еще?»

После короткого обмена мнениями педагог-психолог вводит ключевую идею когнитивного подхода:

«Представьте: два человека застряли в лифте. Один думает: "Все, это конец, я задохнусь!" – и начинает паниковать. Другой думает: "Неудобно, но скоро придут на помощь" – и спокойно ждет. Ситуация одна и та же. Эмоции – разные. Почему? Потому что между событием и эмоцией стоит мысль. Именно она решает, что мы почувствуем».

Педагог-психолог объясняет схему, рисуя ее на флипчарте:

Событие → Мысль (автоматическая) → Физическая реакция → Эмоция

Поясняет каждое звено:

– **Событие** – то, что произошло объективно: факт, слово, действие другого человека.

– **Мысль** – наша мгновенная, часто неосознанная интерпретация события. Именно она – ключевое звено. Такие мысли называют «автоматическими»: они возникают быстро, привычно, без усилий – и именно поэтому мы их почти не замечаем.

– **Физическая реакция** – то, что происходит в теле: учащенное сердцебиение, ком в горле, напряжение мышц, жар или холод. Тело реагирует раньше, чем мы осознаем эмоцию.

– **Эмоция** – то, что мы в итоге называем и переживаем: тревога, обида, стыд, злость, радость.

Педагог-психолог демонстрирует схему на готовом примере:

Событие: учитель не ответил на приветствие в коридоре. *Мысль:* «Я сделал что-то не так. Он на меня злится». *Физическая реакция:* напряжение в груди, учащенное дыхание. *Эмоция:* тревога, обида.

Педагог-психолог задает группе вопрос: *«А какая другая мысль могла бы возникнуть в той же ситуации – и к какой эмоции она бы привела?»* Участники предлагают варианты, педагог фиксирует их на доске, наглядно показывая, что одно событие порождает разные эмоции в зависимости от мысли.

Этап 2. Индивидуальная работа со схемой (10–12 минут)

Педагог-психолог раздает бланки и предлагает участникам вспомнить недавнюю ситуацию, вызвавшую сильное эмоциональное переживание, и пошагово восстановить ее по схеме.

Бланк участника:

Событие: (Опишите коротко и конкретно – что именно произошло? Только факты, без оценок)

Автоматическая мысль: (Что первое пришло вам в голову в тот момент? Что вы сказали себе – даже если это было мгновенно и почти незаметно?)

Физическая реакция: (Что почувствовало тело? Где именно? Как это проявлялось?)

Эмоция: (Как называется то, что вы испытали? Постарайтесь назвать ее как можно точнее)

Вопросы для рефлексии:

1. Была ли эта эмоция соразмерна ситуации – или, возможно, более сильной, чем того требовало событие?
 2. Насколько ваша автоматическая мысль отражала реальность? Были ли у нее основания?
 3. Какая другая мысль могла бы возникнуть в той же ситуации – и к какой эмоции она бы привела?
 4. Как вы могли бы отреагировать иначе, если бы эта ситуация повторилась?
-

Педагог-психолог оговаривает важный принцип:

«Никто не будет читать ваши схемы без вашего разрешения. На стенд вы вывешиваете только то, чем готовы поделиться. Если ситуация слишком личная – можно описать похожую, но менее острую».

В процессе работы педагог-психолог обходит участников, при необходимости помогает наводящими вопросами:

- «Попробуйте вспомнить: какая мысль возникла самой первой – до того, как вы успели ее обдумать?»
 - «Что почувствовало тело прямо в тот момент?»
 - «Как бы вы назвали то, что испытали – одним словом?»
-

Этап 3. Экскурсия по схемам (8–10 минут)

Участники, которые готовы поделиться, прикрепляют свои схемы на стенд. Педагог-психолог предлагает всем встать и пройтись вдоль стенда – как на выставке.

Правила экскурсии:

- Читаем внимательно и с уважением.
- Можно задавать уточняющие вопросы автору – но только если он не против.
- Можно оставить стикер с коротким наблюдением или вопросом рядом со схемой (если используются стикеры).
- Нельзя оценивать или критиковать – только наблюдать и интересоваться.

Педагог-психолог в это время также обходит стенд вместе с группой, обращая внимание участников на интересные закономерности: *«Посмотрите – разные ситуации, но похожие автоматические мысли. Или, наоборот: похожие ситуации, но совершенно разные мысли и эмоции».*

Этап 4. Коллективное обсуждение (10–12 минут)

Группа собирается вместе. Педагог-психолог проводит обсуждение, опираясь на увиденное на стенде:

Выявление типичных шаблонов мышления:

- «Какие автоматические мысли встречались чаще всего?»
(Например: «я виноват», «меня не уважают», «все плохо», «я хуже других»)

– «Как вы думаете, почему одни и те же мысли возникают снова и снова – у разных людей в разных ситуациях?»

– «Что общего в ситуациях, которые вызывали наиболее сильные эмоции?»

Педагог-психолог вводит понятие **КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ** в доступной форме – без сложной терминологии:

«Психологи заметили, что у людей есть типичные "ловушки" в мышлении – привычные способы исказить реальность, которые делают нас несчастнее, чем нужно. Например: делать глобальные выводы из одного случая ("я всегда все делаю не так"), читать мысли других ("он точно думает обо мне плохо") или катастрофизировать ("это ужасно, все пропало"). Узнаете что-нибудь из своих схем?»

Обмен приемами изменения мышления:

Педагог-психолог предлагает участникам поделиться – что помогает им в момент сильной эмоции остановиться и посмотреть на ситуацию иначе. Фиксирует идеи на доске, при необходимости дополняет:

– *Проверка факта:* «Это точно правда – или только моя интерпретация?»

– *Взгляд со стороны:* «Что бы я посоветовал другу в такой ситуации?»

– *Поиск альтернатив:* «Какое другое объяснение этой ситуации возможно?»

– *Оценка масштаба:* «Насколько это будет важно через год?»

– *Пауза:* просто остановиться, сделать несколько вдохов – прежде чем реагировать.

Этап 5. Завершение и рефлексия (5–7 минут)

Педагог-психолог задает итоговые вопросы:

– «Что стало для вас главным открытием сегодня?»

– «Что удивило вас в своей схеме – или в схемах других?»

– «Какой прием из обсужденных вы готовы попробовать в реальной жизни?»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Сегодня вы сделали важную вещь: заглянули внутрь собственной эмоции. Не просто почувствовали – но разобрали ее на части и нашли там мысль. А мысль – это то, с чем можно работать. Это не значит, что нужно запрещать себе чувствовать. Это значит, что у вас есть выбор: позволить автоматической мысли управлять вами – или остановиться и спросить себя: "А точно ли это так?"».

Рекомендации для педагога-психолога

– Тема автоматических мыслей может затронуть болезненный личный опыт. Если кто-то из участников проявляет признаки дистресса – мягко предложите описать ситуацию менее острую, а после занятия поговорите индивидуально.

- Не настаивайте на размещении схемы на стенде: это добровольно. Ценность упражнения не теряется, даже если участник работал только для себя.
- При объяснении когнитивных искажений избегайте сложных терминов – важна суть, а не классификация.
- Схемы, собранные на занятии (с согласия участников), можно использовать как материал для последующих занятий – как анонимные учебные примеры.
- Упражнение особенно эффективно в сочетании с «Эмоциональным дневником успеха» – как следующий шаг от наблюдения за эмоциями к анализу их причин.

Планируемые результаты

- Развитие у школьников понимания основных механизмов возникновения эмоций.
- Формирование навыка замечать и анализировать автоматические мысли.
- Освоение практических приемов изменения эмоционального отклика через работу с мышлением.
- Расширение способности к эмоциональной саморегуляции в повседневных ситуациях.
- Повышение осознанности в отношении собственных реакций и их источников.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Понимание схемы	Участники верно заполняют все четыре звена, не путая событие с мыслью
Точность самоанализа	Схемы содержат конкретные, а не обобщенные описания мыслей и реакций
Глубина рефлексии	Ответы на вопросы бланка выходят за пределы очевидного
Перенос в жизнь	Участники называют конкретные приемы, которые готовы использовать
Вовлеченность в обсуждение	Участники активно участвуют в экскурсии и коллективном обмене опытом

5. Упражнение «Переворот эмоции»

Форма проведения: индивидуальная работа с последующим групповым обсуждением **Возраст участников:** 12–17 лет **Время проведения:** 45–55 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Развитие у школьников навыков трансформации негативных эмоций в более продуктивные или положительные через освоение метода рефрейминга.

Задачи

- Сформировать понимание того, что негативные эмоции несут в себе позитивные намерения и могут стать ресурсом.
- Развивать умение находить альтернативные интерпретации трудных ситуаций.
- Обучить практическому применению метода рефрейминга в работе с собственными переживаниями.
- Формировать установку на личностный рост через преодоление трудностей.
- Развивать навык конструктивного планирования действий на основе переосмысленного опыта.
- Создавать условия для взаимного обучения через обмен стратегиями трансформации.

Необходимые материалы

- Протоколы рефрейминга – индивидуальные бланки для записи (по числу участников).
- Ручки или карандаши.
- Флипчарт или доска для вводной беседы и фиксации выводов.
- Презентация, карточки или распечатки с примерами успешной трансформации негативных эмоций.
- Проектор или экран – для демонстрации видеоматериалов (опционально).
- Маркеры для педагога-психолога.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- подбирает 2–3 коротких вдохновляющих примера или истории о том, как негативная ситуация стала точкой роста – из спорта, науки, повседневной жизни подростков;
- при желании подбирает короткое видео (до 3 минут), иллюстрирующее преобразование трудного опыта в ресурс;
- готовит бланки протокола рефрейминга;
- на флипчарте заранее прописывает шаги метода рефрейминга – для наглядности при объяснении.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (8–10 минут)

Педагог-психолог открывает занятие вопросом:

«Когда что-то идет не так – что вы обычно с этим делаете? Стараетесь поскорее забыть, прокручиваете снова и снова, злитесь, расстраиваетесь?»

После короткого обмена мнениями педагог-психолог вводит ключевую идею:

«Негативные эмоции – это не враги. Они сигнализируют нам о том, что что-то важное для нас нарушено: справедливость, уважение, близость, безопасность. Вопрос не в том, чтобы избавиться от этих эмоций, а в том, чтобы услышать, о чем они говорят – и использовать это как точку опоры, а не как камень на шее».

Педагог-психолог знакомит участников с примерами успешной трансформации негативного опыта. Примеры должны быть близкими и понятными подросткам. Например:

– Спортсмен, проигравший важное соревнование, переосмыслил поражение как указание на конкретные слабые стороны – и через год занял первое место.

– Ученик, которого несправедливо обвинили в классе, почувствовал острую обиду – но именно она побудила его научиться четко и убедительно отстаивать свою позицию.

– Подросток, переживший разрыв дружбы, через время понял, что та ситуация научила его лучше понимать, какие отношения для него по-настоящему ценны.

Педагог-психолог формулирует суть метода:

«Рефрейминг – это не попытка притвориться, что все хорошо. Это способность увидеть ситуацию в другой рамке: не "со мной случилось что-то плохое", а "что это дает мне, чему учит, к чему готовит?" Именно это умение отличает тех, кто растет через трудности, от тех, кто в них застревает».

Этап 2. Объяснение шагов метода (5–7 минут)

Педагог-психолог объясняет четыре шага рефрейминга, показывая их на флипчарте, и демонстрирует применение на нейтральном учебном примере.

Шаг 1. Определить суть проблемы и вызванные ею эмоции Что именно произошло? Какую эмоцию это вызвало – и насколько она сильна?

Шаг 2. Найти позитивное намерение за негативной эмоцией Любая эмоция – даже самая неприятная – сигнализирует о какой-то важной потребности или ценности. Злость часто говорит о стремлении к справедливости. Стыд – о желании соответствовать своим стандартам. Разочарование – о том, что что-то действительно важно для человека.

Шаг 3. Найти новый способ посмотреть на ситуацию Какие выгоды или уроки можно из нее извлечь? Что она открыла, чему научила, что в ней неожиданно ценного?

Шаг 4. Разработать конкретные шаги для реализации нового потенциала Что именно можно сделать – опираясь на переосмысленный опыт? Какое первое действие возможно уже сегодня?

Педагог-психолог демонстрирует схему на учебном примере:

Ситуация: друг не пришел на важное мероприятие, не предупредив.
Эмоция: обида, злость. *Позитивное намерение:* мне важна надежность – значит, я ценю честность и уважение в отношениях. *Новый взгляд:* возможно, у него что-то случилось. Эта ситуация – повод поговорить о том, что для меня важно в дружбе. *Шаги:* спросить, что произошло; рассказать, как я себя почувствовал; договориться о том, как поступать в похожих ситуациях в будущем.

Этап 3. Индивидуальная работа с протоколом (12–15 минут)

Педагог-психолог раздает бланки и предлагает участникам вспомнить недавнюю ситуацию, вызвавшую негативные эмоции, и пройти по четырем шагам самостоятельно.

Протокол рефрейминга

Шаг 1. Ситуация и эмоция Опишите ситуацию коротко и конкретно:

Назовите эмоцию (или несколько):

Насколько она была сильной? (*оцените по шкале от 1 до 10*)

Шаг 2. Позитивное намерение Что эта эмоция говорит о том, что важно для вас? (*Какую потребность, ценность или стремление она отражает?*)

Шаг 3. Новый взгляд на ситуацию Что эта ситуация могла дать вам – чему научить, что открыть, в чем помочь вырасти?

Как можно было бы описать эту ситуацию, если смотреть на нее через год?

Шаг 4. Конкретные шаги Что вы можете сделать, опираясь на этот новый взгляд?

Первое действие, которое возможно уже сейчас:

Педагог-психолог присутствует рядом, не торопит и помогает наводящими вопросами тем, кто испытывает затруднения:

- «Что эта эмоция пыталась тебе сказать?»
- «Если бы эта ситуация была уроком – чему она тебя учит?»
- «Что бы ты посоветовал другу, окажись он на твоём месте?»

Этап 4. Обмен протоколами и обсуждение (10–12 минут)

Участники, готовые поделиться, обмениваются протоколами в парах или малых группах (по 3–4 человека). Задача – не оценивать, а задавать уточняющие вопросы и отмечать наиболее интересные или неожиданные трансформации.

Затем педагог-психолог организует общее обсуждение:

- «Какие трансформации показались вам наиболее неожиданными или смелыми?»
- «Какое позитивное намерение за негативной эмоцией встречалось чаще всего?»
- «Был ли момент, когда вы думали: "Нет, тут точно нечего переосмыслить" – и что помогло все же найти другой взгляд?»
- «Что оказалось труднее всего – найти позитивное намерение, новый взгляд или придумать конкретные шаги?»

Педагог-психолог обращает внимание группы на наиболее оригинальные и эффективные трансформации, выделяя их как примеры гибкого мышления:

«Посмотрите: одна и та же эмоция – обида – у разных людей открыла совершенно разные ресурсы. Для кого-то это стало поводом научиться говорить о своих границах. Для кого-то – понять, кто по-настоящему важен. Для кого-то – пересмотреть свои ожидания от других. Рефрейминг – это не один правильный ответ. Это личный поиск».

Этап 5. Завершение и рефлексия (5–7 минут)

Педагог-психолог задает итоговые вопросы:

- «Что изменилось в вашем отношении к той ситуации после работы с протоколом?»
- «Какой из четырех шагов стал для вас самым ценным открытием?»
- «В какой ближайшей ситуации вы готовы попробовать этот подход?»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Рефрейминг – это не оптимизм по принуждению и не попытка убедить себя, что все хорошо. Это навык, который позволяет не застревать в боли, а двигаться дальше – с опорой на то, что негативный опыт в вас вложил. Люди, умеющие это делать, не избегают трудностей – они умеют ими пользоваться. И этому можно учиться. Вы уже начали».

Рекомендации для педагога-психолога

- Перед началом работы подчеркните: рефрейминг не означает обесценивание боли или запрет на негативные эмоции. Это инструмент для тех, кто уже готов двигаться дальше, а не способ «не чувствовать».
- Если участник выбрал ситуацию с острым или незавершенным переживанием – мягко предложите взять другую, менее болезненную, либо поговорите с ним индивидуально после занятия.
- Обмен протоколами – строго добровольный. Ценность упражнения полностью сохраняется даже при индивидуальной работе без публичного обсуждения.
- Видеоматериалы для вводной части лучше всего работают, если герои близки аудитории по возрасту и контексту – истории о сверстниках воспринимаются убедительнее, чем примеры взрослых знаменитостей.

– Упражнение хорошо сочетается с «Откуда берется моя эмоция?» как следующий шаг: от анализа причин эмоции – к ее трансформации.

Планируемые результаты

- Формирование у школьников привычки рассматривать негативные ситуации как возможности для личностного роста.
- Освоение практического метода рефрейминга и опыт его применения к реальным переживаниям.
- Развитие гибкости мышления и способности находить альтернативные интерпретации трудных ситуаций.
- Расширение репертуара стратегий эмоциональной саморегуляции.
- Укрепление установки на активное, а не пассивное отношение к трудному опыту.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Освоение метода	Участники верно проходят все четыре шага, не подменяя их друг другом
Глубина трансформации	Найденный «новый взгляд» конкретен и лично значим, а не формален
Точность выявления намерения	Участники находят реальную потребность за эмоцией, а не просто переформулируют ее
Практичность шагов	Предложенные действия реалистичны и применимы в ближайшей перспективе
Вовлеченность	Участники активно участвуют в обмене и обсуждении, проявляют интерес к опыту других

2.3 Упражнения для третьей группы: 9-11 классы

1. Упражнение «Эмоциональный автопортрет»

Форма проведения: индивидуальная работа с последующим групповым обсуждением **Возраст участников:** 14–17 лет **Время проведения:** 50–60 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Углубление самосознания и принятие всех особенностей собственной эмоциональной жизни через создание развернутого эмоционального автопортрета.

Задачи

- Расширить представления старшеклассников о природе эмоций, их многообразии и функциях.
- Разрушить стереотипы о «хороших» и «плохих» эмоциях, сформировать более зрелое и принимающее отношение к собственной эмоциональной жизни.
- Развивать умение точно называть, классифицировать и описывать собственные эмоциональные состояния.
- Формировать навык осознанного анализа своего эмоционального профиля: доминирующих состояний, зон дискомфорта и ресурсных эмоций.
- Создавать условия для принятия всего спектра собственных эмоций как части целостной личности.
- Развивать готовность к осознанной работе по гармонизации своей эмоциональной сферы.

Необходимые материалы

- Индивидуальные бланки для составления эмоционального автопортрета – таблица и поле для комментариев.
- Ручки, карандаши, цветные маркеры – для оформления диаграмм по желанию участников.
- Флипчарт или доска – для вводной беседы и фиксации выводов обсуждения.
- Карточки-опоры с расширенным списком эмоций – для участников, которым трудно подобрать слова.
- Проектор – опционально, для демонстрации примеров диаграмм.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- готовит бланки с таблицей и полем для комментариев;
- составляет карточку-опору с разнообразным перечнем эмоций – не только базовых, но и оттеночных: *тревога, раздражение, смущение, зависть, нежность, любопытство, скука, вдохновение, усталость, растерянность, гордость, вина, обида, умиротворение, тоска* и другие;
- продумывает 3–4 распространенных мифа об эмоциях для вводной беседы;
- при необходимости подготавливает образец оформления таблицы и диаграммы.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа: мифы и реальность об эмоциях (10–12 минут)

Педагог-психолог открывает занятие вопросом к группе:

«Как вы думаете: бывают ли "правильные" и "неправильные" эмоции? Есть ли такие, которые стоит скрывать или которых стоит стыдиться?»

После короткого обмена мнениями педагог-психолог переходит к обсуждению распространенных стереотипов, предлагая участникам оценить каждый из них – согласны они или нет, и почему.

Примеры мифов для обсуждения:

«Злиться – значит быть плохим человеком». Реальность: злость сигнализирует о нарушении границ или несправедливости. Проблема не в эмоции, а в том, как человек с ней обращается.

«Грустить – значит быть слабым». Реальность: грусть – признак способности к глубокой привязанности и потере. Человек, не умеющий грустить, не умеет и по-настоящему ценить.

«Нужно всегда быть в хорошем настроении». Реальность: постоянная демонстрация позитива без признания негативных состояний – это эмоциональное притворство, которое истощает и разрушает контакт с собой.

«Негативные эмоции нужно подавлять – они мешают». Реальность: подавленные эмоции никуда не исчезают – они накапливаются и прорываются в самый неподходящий момент, часто в гораздо более разрушительной форме.

Педагог-психолог формулирует ключевую идею занятия:

«Эмоции – все без исключения – это не приговор и не характеристика личности. Это информация. Сигналы о том, что происходит внутри нас и вокруг нас. Задача не в том, чтобы испытывать только "правильные" эмоции, а в том, чтобы понимать свои – и уметь с ними обращаться. Именно это называется эмоциональной культурой. Сегодня мы составим ее портрет – каждый свой собственный».

Этап 2. Объяснение задания и работа с бланком (15–18 минут)

Педагог-психолог объясняет структуру эмоционального автопортрета и раздает бланки.

Бланк «Мой эмоциональный автопортрет»

Часть 1. Таблица эмоций

Эмоция	Как часто возникает	Насколько комфортна для меня	Насколько полезна	Мое отношение к ней
	Редко / иногда / часто / почти всегда	1–10	1–10	Принимаю / терплю / хотел бы изменить

Рекомендуется указать не менее 8–10 эмоций – постарайтесь охватить разные: и те, что приятны, и те, что доставляют дискомфорт.

Часть 2. Диаграмма (по желанию)

Участник может визуально отразить свое эмоциональное пространство в любой удобной форме:

- круговая диаграмма с долями разных эмоций;
- шкала от «редко» до «постоянно»;
- цветовая карта – каждой эмоции свой цвет и размер пятна.

Часть 3. Комментарии участника

Педагог-психолог предлагает ответить на несколько вопросов письменно – в свободной форме:

1. Какая эмоция в вашем портрете встречается чаще всего? Как вы к ней относитесь?
2. Есть ли эмоция, которую вам труднее всего принять в себе? Почему, как вам кажется?
3. Есть ли эмоция, которая кажется вам некомфортной – но при этом вы понимаете, что она важна или полезна?
4. Что вас удивило, когда вы смотрели на свой портрет целиком?
5. Что из увиденного вам хотелось бы изменить – и в каком направлении?

Педагог-психолог предлагает воспользоваться карточкой-опорой со списком эмоций тем, кому трудно начать. Присутствует рядом, не торопит, при необходимости помогает наводящими вопросами:

- «Какие эмоции вы чаще всего замечаете у себя в течение дня?»
- «Есть ли состояния, которых вы стараетесь избегать – или которые возникают чаще, чем вам хотелось бы?»
- «Как бы вы назвали свое обычное фоновое состояние – то, в котором вы чаще всего находитесь?»

Этап 3. Представление автопортретов и обсуждение (15–18 минут)

Желающие представляют свои автопортреты группе – в любой форме: зачитать комментарии, показать таблицу или диаграмму, рассказать своими словами. Участие добровольное.

Педагог-психолог направляет обсуждение следующими вопросами:

О содержании портретов:

- «Какие эмоции встречались в портретах чаще всего? О чем это говорит?»
- «Какие эмоции оказались труднее всего для признания или принятия?»
- «Были ли эмоции, которые участники считают некомфортными – но признают полезными?»

О закономерностях:

- «Есть ли что-то общее в портретах большинства участников? Почему, как вы думаете?»
- «В чем портреты заметно отличаются друг от друга – и что это говорит о нас как о разных людях?»

О принятии и гармонизации:

- «Изменилось ли что-то в вашем отношении к какой-либо из своих эмоций после того, как вы ее записали и увидели в общем портрете?»
- «Что значит – "гармонизировать" свои эмоции? Это значит стать спокойнее? Или что-то другое?»

Педагог-психолог фиксирует на доске ключевые наблюдения и закономерности, выделяя наиболее точные и смелые формулировки участников как примеры зрелого эмоционального самоанализа:

«Посмотрите: почти у каждого в портрете есть эмоция, которую он считает "лишней" или неудобной – и при этом признает, что она о чем-то важном. Это и есть начало принятия. Не "я люблю свою тревогу", а "я понимаю, зачем она у меня есть"».

Этап 4. Завершение и рефлексия (5–7 минут)

Педагог-психолог предлагает каждому участнику завершить одно из предложений – вслух или про себя:

- «Сегодня я увидел(а) в себе...»
- «Эмоция, с которой я хочу подружиться, – это...»
- «Я понял(а), что моя эмоциональная жизнь – это...»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Эмоциональный автопортрет – это не диагноз и не приговор. Это живой снимок вашего внутреннего мира в данный момент. Через год он будет другим – потому что вы будете другими. Но чтобы что-то менялось осознанно, нужно сначала увидеть то, что есть. Вы это сделали. И то, что вы увидели, – это не недостатки. Это ваша эмоциональная личность. Со всем ее богатством».

Рекомендации для педагога-психолога

- Упражнение предполагает высокий уровень личностного раскрытия. Особенно важно с самого начала создать атмосферу безоценочного принятия: подчеркнуть, что в эмоциональном портрете нет «правильных» и «неправильных» ответов.

- Представление автопортретов – строго добровольное. Ценность упражнения полностью сохраняется даже при полностью индивидуальной работе без публичного обмена.

- Если кто-то из участников в ходе работы сталкивается с сильными переживаниями или обнаруживает у себя выраженное преобладание тяжелых эмоций – поговорите с ним индивидуально после занятия.

- При обсуждении избегайте любых оценочных комментариев в адрес конкретных эмоциональных портретов: задача – наблюдать и исследовать, а не оценивать.

- Упражнение особенно эффективно как завершающее в серии занятий по эмоциональному интеллекту: оно интегрирует опыт предыдущих упражнений – «Диалог с зеркалом», «Откуда берется моя эмоция?» и «Переворот эмоции» – и позволяет участникам увидеть себя целостно.

Планируемые результаты

- Создание у старшеклассников более целостного и принимающего видения собственной эмоциональной жизни.
- Развитие умения точно называть и описывать разнообразные эмоциональные состояния.
- Снятие внутренних запретов на признание и принятие «негативных» эмоций как равноценной части эмоционального опыта.
- Формирование готовности к осознанной работе по гармонизации своей эмоциональной сферы.
- Развитие рефлексивного мышления и эмоциональной грамотности как основы психологического благополучия.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Полнота портрета	Участники называют не менее 8–10 эмоций, включая оттеночные и неудобные состояния
Точность самоанализа	Комментарии содержат конкретные личностно значимые наблюдения, а не формальные ответы
Принятие	Участники способны описать «негативную» эмоцию без осуждения – как информацию о себе
Готовность к изменениям	Участники формулируют конкретное направление работы со своей эмоциональной сферой
Вовлеченность	Активное участие в обсуждении, готовность делиться наблюдениями и откликаться на опыт других

2. Упражнение «Эмоциональный фильтр»

Форма проведения: индивидуальная работа с последующим групповым обсуждением **Возраст участников:** 15–17 лет **Время проведения:** 45–55 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Развитие у старшеклассников умения выбирать оптимальный эмоциональный отклик в зависимости от обстоятельств.

Задачи

- Познакомить участников с понятием «эмоциональная гибкость» и ее роли в достижении целей.
- Развивать умение соотносить эмоциональное состояние с требованиями конкретной ситуации.

- Формировать навык осознанного выбора эмоционального отклика, а не автоматического реагирования.
- Учить оценивать последствия выбранной эмоции – для результата, для отношений, для собственного состояния.
- Обобщить индивидуальный опыт участников в виде универсальных принципов управления эмоциями.
- Создать практический инструмент – памятку, применимую в повседневной жизни.

Необходимые материалы

- Карточки с описанием ситуаций (по числу участников или с запасом).
- Индивидуальные бланки для анализа ситуации и аргументации выбора.
- Ручки или карандаши.
- Флипчарт или доска для фиксации выводов и принципов в ходе обсуждения.
- Маркеры для педагога-психолога.
- Распечатанные или заранее подготовленные шаблоны памятки «Как настроить эмоции на успех» – для заполнения в конце занятия.
- Проектор или распечатки с примерами известных людей (опционально).

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- подбирает 2–3 конкретных примера из жизни известных людей, иллюстрирующих осознанное управление эмоциями в напряженных ситуациях – предпочтительно фигуры, близкие аудитории старшеклассников (спортсмены, музыканты, молодые ученые, предприниматели);
- готовит карточки с описанием ситуаций: не менее 8–10 вариантов разного типа, чтобы у каждого участника был реальный выбор;
- готовит бланки для индивидуальной работы и шаблоны памятки.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа с примерами (8–10 минут)

Педагог-психолог открывает занятие вопросом:

«Вы когда-нибудь замечали, что одна и та же эмоция в одной ситуации помогает, а в другой – мешает? Например, азарт перед соревнованием может придать сил – а тот же азарт в разговоре с учителем может завести совсем не туда. Почему так происходит?»

После короткого обмена мнениями педагог-психолог вводит ключевую идею:

«Эмоции – это не просто то, что мы чувствуем. Это ресурс. И, как любой ресурс, он работает тогда, когда используется в нужном месте и в нужный момент. Человек, умеющий подбирать эмоциональный отклик под

ситуацию, не подавляет свои чувства – он управляет ими осознанно. Это и называется эмоциональной гибкостью».

Педагог-психолог знакомит участников с 2–3 примерами из жизни известных людей, показывающими осознанное управление эмоциями. Примеры должны быть конкретными – не абстрактными рассуждениями, а описанием реальной ситуации и выбора, который человек сделал.

Примеры для возможного использования:

– Теннисистка, которая перед решающим матчем намеренно переключалась с тревоги на сосредоточенность – с помощью дыхательных ритуалов и конкретных установок перед подачей.

– Молодой ученый, защищавший диссертацию перед строгой комиссией: вместо того чтобы бороться с волнением, он переосмыслил его как знак того, что ему важен этот результат – и это придало голосу уверенность.

– Музыкант, выступавший на большой сцене впервые: он не пытался «не бояться», а сознательно направил возбуждение в энергию исполнения.

Педагог-психолог резюмирует:

«Все эти люди не были лишены эмоций. Они научились задавать себе вопрос: какая эмоция мне сейчас нужна – и что мне с ней делать? Именно этому мы будем учиться сегодня».

Этап 2. Выбор ситуации и индивидуальная работа (12–15 минут)

Педагог-психолог раскладывает карточки с ситуациями (или раздает каждому участнику комплект) и предлагает каждому выбрать ту, которая кажется ему наиболее актуальной или интересной.

Примеры ситуаций на карточках:

№	Ситуация
1	Экзамен или контрольная работа по сложному предмету
2	Публичное выступление – доклад, презентация, защита проекта
3	Спортивное соревнование с сильными соперниками
4	Творческий конкурс – выступление, работа, проект
5	Семейное торжество, где нужно общаться с малознакомыми людьми
6	Конфликт с другом или одноклассником
7	Собеседование или отбор в новый коллектив
8	Трудный разговор с родителями о важном решении

№	Ситуация
9	Командная работа над проектом в условиях дедлайна
10	Ситуация неудачи – провал, ошибка, плохой результат

После выбора участники заполняют бланк.

Бланк индивидуального анализа:

Выбранная ситуация:

Какую эмоцию вы считаете оптимальной для этой ситуации?
(Назовите конкретно: не "спокойствие вообще", а, например, "сдержанное воодушевление" или "собранный уверенность")

Аргументация выбора – ответьте на три вопроса:

1. Соответствует ли эта эмоция цели, которую вы хотите достичь в данной ситуации? Каким образом?
2. Способствует ли она повышению эффективности ваших действий – или, напротив, может помешать?
3. Может ли она негативно повлиять на отношения с окружающими в этой ситуации?

Какие эмоции в этой ситуации были бы явно неоптимальными – и почему?

Как именно вы могли бы сформировать у себя выбранное эмоциональное состояние? *(Конкретные приемы: дыхание, внутренняя установка, действие, переключение внимания и другие)*

Педагог-психолог обходит участников, при необходимости помогая наводящими вопросами:

- «Какова ваша главная цель в этой ситуации? Что эмоция должна помочь вам сделать?»
- «Что произойдет, если войти в эту ситуацию со слишком высоким уровнем возбуждения? А со слишком низким?»
- «Что реально помогает вам переключить эмоциональное состояние?»

Этап 3. Групповое обсуждение (12–15 минут)

Педагог-психолог организует обсуждение по кругу: каждый участник коротко представляет свою ситуацию, названную эмоцию и аргументы в ее пользу. Остальные могут задавать уточняющие вопросы и предлагать альтернативные точки зрения.

Вопросы для направления дискуссии:

- «Согласны ли вы с выбором этого участника? Что бы вы выбрали для той же ситуации – и почему?»
- «Есть ли ситуации, где одна и та же эмоция может быть одновременно полезной и опасной?»
- «Заметили ли вы закономерность: какие эмоции чаще всего называли как оптимальные – и почему?»

Педагог-психолог фиксирует на доске закономерности, которые выявляются в ходе обсуждения, постепенно формулируя универсальные принципы выбора оптимальной эмоции.

Ориентировочные принципы, которые могут быть выведены в ходе обсуждения:

- Эмоция должна соответствовать уровню требований ситуации: слишком сильное возбуждение так же мешает, как и его отсутствие.
- Оптимальная эмоция поддерживает цель, а не уводит от нее.
- Разные роли в одной ситуации требуют разных эмоций: лидер в команде и исполнитель могут нуждаться в разных состояниях.
- Эмоция, которая помогает действовать, – не всегда приятная: иногда легкое напряжение продуктивнее, чем расслабленность.
- Управление эмоцией – это не подавление, а осознанное направление ее энергии.

Этап 4. Составление памятки (8–10 минут)

Педагог-психолог предлагает участникам на основе обсуждения составить личную памятку «Как настроить эмоции на успех». Памятка заполняется индивидуально – как практический инструмент, который участник сможет использовать в реальных ситуациях.

Памятка «Как настроить эмоции на успех»

Перед важной ситуацией задай себе три вопроса:

1. Какова моя цель в этой ситуации?
2. Какое эмоциональное состояние поможет мне ее достичь?
3. Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы войти в это состояние?

Мои личные сигналы «эмоция мешает»: *(Что я замечаю в теле, мыслях, поведении, когда эмоция начинает работать против меня?)*

Мои способы переключения: *(Что реально помогает мне изменить эмоциональное состояние в нужную сторону?)*

Эмоции, которые мне помогают в разных ситуациях:

Ситуация	Оптимальная эмоция	Как ее сформировать

Мое личное правило эмоционального фильтра: *(Одна фраза, которую я могу сказать себе перед трудной ситуацией)*

Этап 5. Завершение и рефлексия (5–7 минут)

Педагог-психолог задает итоговые вопросы:

- «Что стало для вас главным открытием сегодня?»
- «Изменилось ли ваше представление о том, что значит "управлять эмоциями"?»
- «В какой ближайшей ситуации вы готовы применить эмоциональный фильтр?»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Эмоциональная гибкость – это не умение всегда быть спокойным. Это умение выбирать: какое состояние мне нужно прямо сейчас, чтобы сделать то, что важно. Это навык – и, как любой навык, он развивается с практикой. Памятка, которую вы составили сегодня, – это не просто листок бумаги. Это ваш личный инструмент, который работает ровно настолько, насколько вы готовы им пользоваться».

Рекомендации для педагога-психолога

- При подборе примеров известных людей отдавайте предпочтение конкретным, описательным историям, а не общим утверждениям: «он справился с волнением» работает хуже, чем описание того, что именно человек делал и думал в тот момент.
- Следите за тем, чтобы в ходе обсуждения не возникало оценочности: нет «правильной» эмоции для ситуации – есть более и менее оптимальные, и это предмет анализа, а не осуждения.
- Памятка наиболее ценна, когда заполняется искренне и конкретно. Дайте участникам достаточно времени и, при необходимости, помогите наводящими вопросами.
- Упражнение хорошо сочетается с «Переворотом эмоции»: если предыдущее занятие учило трансформировать негативные эмоции, это учит выбирать оптимальную эмоцию до того, как ситуация уже произошла.
- При работе со старшеклассниками можно дополнительно обсудить тему «эмоционального интеллекта как профессионального навыка» – это повышает мотивацию к освоению инструментов.

Планируемые результаты

- Формирование навыков гибкой эмоциональной реакции на различные условия внешней среды.
- Развитие способности осознанно выбирать эмоциональный отклик, соответствующий ситуации и цели.
- Снижение риска эмоциональных перегрузок и конфликтов через повышение осознанности.
- Освоение практического инструмента – личной памятки – для использования в реальных ситуациях.
- Расширение представлений о природе и функциях эмоций в достижении результата.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Осознанность выбора	Участники аргументируют выбор эмоции через соотнесение с целью, а не через личные предпочтения

Критерий	Показатель
Глубина анализа	Бланки содержат конкретные, нешаблонные ответы на все три вопроса аргументации
Качество памятки	Памятка содержит реалистичные, личностно значимые приемы и формулировки
Вовлеченность в обсуждение	Участники активно предлагают альтернативные точки зрения и уточняющие вопросы
Перенос в жизнь	Участники называют конкретные ситуации, в которых готовы применить полученный инструмент

Упражнение «Анализ эмоционального сценария»

Форма проведения: индивидуальная творческая работа с последующим групповым обсуждением **Возраст участников:** 14–17 лет **Время проведения:** 50–60 минут **Количество участников:** 10–25 человек

Цель

Развитие у старшеклассников способности предвидеть и понимать эмоциональные последствия собственных действий через создание и анализ художественных сценариев.

Задачи

- Познакомить участников с понятием эмоционального прогнозирования и его значением в межличностном общении.
- Развивать умение моделировать эмоциональные реакции разных людей в одной ситуации.
- Формировать способность учитывать эмоциональные потребности всех участников взаимодействия, а не только собственные.
- Развивать навык поиска альтернативных сценариев поведения и их эмоциональных последствий.
- Укреплять связь между осознанным выбором поступков и их влиянием на эмоциональное состояние окружающих.
- Развивать творческое и аналитическое мышление через работу с художественным текстом.

Необходимые материалы

- Индивидуальные бланки для написания сценария и прогноза эмоциональных реакций.
- Бланки для переработанного сценария.
- Ручки или карандаши.
- Флипчарт или доска для вводной беседы и фиксации выводов обсуждения.

- Распечатки или слайды с короткими фрагментами классических произведений – для вводной части.
- Проектор (опционально).
- Маркеры для педагога-психолога.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- подбирает 2–3 коротких фрагмента из классических или современных произведений, в которых наглядно показано столкновение противоположных эмоций у разных персонажей – например, сцены конфликта, расставания или морального выбора;
- готовит список тем-ситуаций с эмоциональными рисками, из которых участники смогут выбрать основу для своего сценария;
- готовит бланки для первичного и переработанного сценария;
- продумывает собственный короткий пример сценария для демонстрации структуры задания.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа и знакомство с материалом (10–12 минут)

Педагог-психолог открывает занятие вопросом:

«Вы когда-нибудь говорили или делали что-то – а потом думали: "Зачем я так сказал? Я же мог предвидеть, что это обидит"? Или, наоборот, находили слова, которые неожиданно хорошо сработали – человек успокоился, ситуация разрядилась? Что отличает первое от второго?»

После обмена мнениями педагог-психолог вводит понятие эмоционального прогнозирования:

«Эмоциональное прогнозирование – это способность заранее представлять, что почувствуют другие люди в ответ на наши слова и поступки. Это не телепатия. Это навык, который можно развивать – и который напрямую влияет на качество наших отношений и решений».

Педагог-психолог объясняет связь этого навыка с драматургией:

«Хорошие писатели и сценаристы – мастера эмоционального прогнозирования. Они точно знают, что почувствует каждый персонаж в каждый момент – и как это ощутит читатель. Именно поэтому великие произведения так точно попадают в нас: они описывают эмоциональные законы, которые работают в реальной жизни».

Педагог-психолог демонстрирует 1–2 коротких фрагмента из классических или известных произведений, в которых персонажи переживают противоположные эмоции в одной ситуации. После каждого фрагмента задает вопросы:

- «Что чувствует каждый из персонажей?»
- «Понимают ли они, что чувствует другой?»
- «Что изменилось бы, если бы один из них мог предвидеть реакцию другого?»

Этап 2. Объяснение задания и структуры сценария (5–7 минут)

Педагог-психолог объясняет структуру задания и демонстрирует ее на коротком учебном примере.

Структура сценария:

Часть 1. Ситуация Короткий рассказ (10–15 предложений) о гипотетическом событии с эмоциональными рисками. В рассказе должны присутствовать минимум два персонажа и конкретное событие: конфликт, расставание, публичное выступление, признание, отказ, неожиданная новость и другое.

Часть 2. Прогноз эмоциональных реакций Для каждого персонажа участник прописывает:

- какую эмоцию тот испытывает в данный момент;
- почему именно эту эмоцию – что ее вызвало;
- как эта эмоция, вероятно, повлияет на его дальнейшее поведение.

Педагог-психолог демонстрирует пример:

Ситуация: Алина узнает от подруги, что ее не пригласили на день рождения одноклассницы. Она встречает именинницу в коридоре и делает вид, что ничего не знает.

Прогноз эмоций: – Алина: обида и растерянность – она не понимает, чем заслужила такое отношение. Внешнее спокойствие дается ей с трудом и скорее всего выльется в отстраненность. – Именинница: возможно, легкая вина или тревога – она чувствует, что Алина что-то знает. Или, напротив, не замечает ничего и ведет себя как обычно, что усиливает боль Алины.

Этап 3. Написание первичного сценария (12–15 минут)

Педагог-психолог предлагает участникам выбрать тему из предложенного списка или придумать собственную ситуацию с эмоциональными рисками.

Возможные темы для сценария:

- Конфликт между друзьями из-за недопонимания.
- Один из участников группы публично критикует работу другого.
- Признание в чувствах – и непредсказуемая реакция.
- Отказ в просьбе, которая была очень важна для человека.
- Объявление о неожиданном решении, которое затронет близких.
- Возвращение к разговору, который давно избегали.

Участники самостоятельно пишут сценарий и прогноз эмоциональных реакций, заполняя бланк.

Бланк первичного сценария:

Название сценария:

Персонажи и их исходное состояние:

Рассказ: (10–15 предложений – опишите ситуацию с эмоциональными рисками)

Прогноз эмоциональных реакций:

Персонаж	Эмоция	Причина	Вероятное поведение

Педагог-психолог присутствует рядом, при необходимости помогает:

- «Подумайте: а что чувствует второй персонаж – он видит ситуацию так же или совсем иначе?»
- «Как эта эмоция, скорее всего, проявится в его поведении?»
- «Есть ли здесь персонаж, чьи чувства остаются незамеченными остальными?»

Этап 4. Обсуждение первичных сценариев (10–12 минут)

Участники зачитывают свои сценарии – по желанию, полностью или в виде краткого пересказа. После каждого педагог-психолог организует обсуждение по вопросам:

- «Насколько реалистичен прогноз эмоциональных реакций? Узнаете ли вы в этих реакциях что-то знакомое из жизни?»
- «Учел ли автор сценария эмоциональные потребности всех персонажей – или только одного из них?»
- «Какие альтернативные реакции возможны – что еще мог почувствовать персонаж в этой ситуации?»
- «Что можно было бы сделать иначе – чтобы смягчить негативные эмоции или усилить позитивные?»

Педагог-психолог обращает особое внимание на случаи, когда автор сценария невольно описал ситуацию только с точки зрения одного персонажа, упустив внутреннее состояние других:

«Это очень характерно для реальных конфликтов: каждый видит ситуацию из своей точки зрения и искренне не понимает, что чувствует другой. Умение "встать на место" каждого участника – это и есть эмоциональное прогнозирование».

Этап 5. Переработка сценария (8–10 минут)

На основе обсуждения каждый участник создает переработанный вариант своего сценария – в котором персонажи действуют с учетом эмоциональных потребностей друг друга.

Бланк переработанного сценария:

Что изменилось по сравнению с первым вариантом: *(Какие действия или слова персонажей стали другими – и почему)*

Переработанный рассказ:

Новый прогноз эмоциональных реакций:

Персонаж	Эмоция	Причина	Вероятное поведение

Вывод: Что позволило изменить эмоциональный исход ситуации?

Этап 6. Обмен идеями и завершение (5–7 минут)

Педагог-психолог предлагает участникам поделиться: что изменилось в переработанном сценарии и за счет чего.

Обсуждение фокусируется на общих закономерностях:

- «Что чаще всего помогало улучшить эмоциональный исход ситуации?»
- «Какие слова или действия персонажей снижали напряжение и почему?»
- «Что было труднее всего – предсказать чужую реакцию или придумать, как ее изменить?»

Педагог-психолог фиксирует на доске наиболее ценные идеи и наблюдения участников.

Завершающее слово педагога-психолога:

«Каждый раз, когда мы делаем выбор – что сказать, как поступить, промолчать или заговорить – мы запускаем цепочку эмоциональных реакций. У нас самих и у других людей. Умение хотя бы приблизительно представить, что окажется на другом конце этой цепочки – это не контроль над людьми. Это уважение к ним. И именно оно делает общение настоящим».

Рекомендации для педагога-психолога

- Поощряйте участников выбирать темы, близкие к реальному опыту, – но следите за тем, чтобы работа оставалась в формате художественного сценария, а не превращалась в разбор личных конфликтов.
- Если кто-то из участников явно описывает реальную болезненную ситуацию – мягко переключите его на вымышленных персонажей или поговорите индивидуально после занятия.
- Особую ценность представляют сценарии, в которых участник попытался написать реакцию персонажа, непохожего на него самого по характеру или позиции в конфликте. Отмечайте такие попытки как проявление эмпатии.
- При обсуждении избегайте оценки качества литературного текста – важен не стиль, а глубина эмоционального анализа.
- Упражнение хорошо сочетается с «Переверотом эмоции» как следующий шаг: от трансформации собственных эмоций – к учету эмоций других людей.

Планируемые результаты

- Формирование у старшеклассников навыков эмоционального прогнозирования – способности предвидеть эмоциональные последствия своих действий.
- Развитие эмпатии через опыт моделирования внутреннего состояния разных персонажей.
- Повышение ответственности в выборе поступков и способов коммуникации.

- Расширение понимания того, что одна и та же ситуация вызывает разные эмоции у разных людей.
- Развитие творческого и аналитического мышления через работу с художественным текстом.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Полнота прогноза	Участники описывают эмоции всех персонажей, а не только главного
Реалистичность	Прогнозируемые реакции убедительны и узнаваемы
Глубина анализа	Участники объясняют причины эмоций, а не только их называют
Качество переработки	Переработанный сценарий содержит конкретные изменения, а не общие пожелания
Перенос в жизнь	Участники формулируют выводы, применимые к реальным ситуациям общения

4. Упражнение «Эмоциональная карта личности»

Форма проведения: индивидуальная работа с последующим групповым обсуждением **Возраст участников:** 14–17 лет **Время проведения:** 50–60 минут **Количество участников:** 10–25 человек

Цель

Осознание влияния эмоций на формирование черт характера; развитие готовности к осознанному личностному росту через управление собственными эмоциями.

Задачи

- Сформировать понимание связи между устойчивыми эмоциональными состояниями и чертами характера.
- Развивать навык объективного самонаблюдения и самоанализа.
- Учить различать конструктивные и деструктивные эффекты одних и тех же эмоциональных черт.
- Формировать умение ставить конкретные, реалистичные цели личностного роста.
- Создавать условия для осмысленного обмена опытом между участниками.

Необходимые материалы

- Бланки «Эмоциональной карты личности» – по числу участников.
- Бланки «Программы личностного роста».
- Ручки, карандаши.
- Флипчарт или доска для вводного обсуждения.
- Карточки или слайды с примерами исторических деятелей и литературных персонажей.
- Проектор (опционально).

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- подбирает 3–4 примера исторических деятелей или литературных персонажей с ярко выраженным эмоциональным складом – так, чтобы в каждом случае была видна связь между доминирующей эмоцией, чертой характера и судьбой;
- готовит бланки карты и программы роста;
- продумывает, как обеспечить добровольность при презентации карт: участник сам решает, чем делиться с группой.

Примеры для вводного обсуждения (педагог-психолог выбирает те, что наиболее близки аудитории):

Персонаж	Доминирующая эмоция	Черта характера	Эффект
Раскольников (Достоевский)	Презрение, гордость	Самоизоляция, самонадеянность	Трагедия, в итоге – путь к переосмыслению
Пьер Безухов (Толстой)	Искренность, растерянность	Доброта, поиск смысла	Личностный рост через страдание
Авраам Линкольн	Меланхолия	Упорство, сострадание	Величие вопреки внутренней боли
Фрида Кало	Боль, страсть	Творческая сила, стойкость	Превращение страдания в искусство

Ход упражнения

Этап 1. Вводное обсуждение (10–12 минут)

Педагог-психолог открывает занятие вопросом:

«Как вы думаете: характер – это то, с чем мы рождаемся, или то, что формируется? И если формируется – под влиянием чего?»

После короткого обмена мнениями педагог-психолог вводит ключевую идею:

«Психологи давно заметили: наши устойчивые эмоции – те, которые мы переживаем снова и снова, – постепенно "отпечатываются" в характере. Человек, который часто тревожится, со временем становится осторожным – и это может быть как ресурсом, так и ограничением. Человек, который часто злится, развивает в себе настойчивость – или агрессивность. Эмоции лепят нас изнутри. И если мы это понимаем, у нас появляется возможность участвовать в этом процессе осознанно».

Педагог-психолог предлагает разобрать 2–3 примера из подготовленных карточек. Для каждого персонажа обсуждаются вопросы:

- «Какая эмоция, судя по всему, была для этого человека доминирующей?»
- «Какие черты характера она сформировала?»
- «Что в этих чертах помогало – и что мешало?»
- «Мог ли этот человек изменить что-то, если бы осознавал эту связь?»

Педагог-психолог резюмирует:

«Мы не выбираем, какие эмоции к нам приходят. Но мы можем выбирать, что с ними делать. А для этого нужно сначала их увидеть – честно и без осуждения. Именно это мы сделаем сегодня».

Этап 2. Составление эмоциональной карты личности (15–17 минут)

Педагог-психолог раздает бланки и предлагает участникам составить собственную карту.

Перед началом работы педагог-психолог поясняет:

«Постоянные эмоции – это не те, что вы чувствуете иногда, а те, которые возвращаются снова и снова: в разных ситуациях, с разными людьми. Иногда мы их почти не замечаем, потому что они стали фоном. Именно о них – эта карта».

Эмоциональная карта личности

Постоянная эмоция	Черта характера, которую она формирует	Положительные эффекты этой черты	Отрицательные эффекты этой черты	ко не пр

Педагог-психолог рекомендует участникам обозначить 3–5 эмоций – не стремясь к полноте, а выбирая те, что ощущаются как наиболее характерные.

Наводящие вопросы для тех, кто испытывает затруднения:

- «Какую эмоцию вы замечаете в себе чаще всего – даже когда ситуация, казалось бы, этого не требует?»

- «Что говорят о вас близкие люди – какие ваши черты они замечают больше всего?»
- «Есть ли эмоция, с которой вы просыпаетесь? Или та, которая почти всегда где-то рядом?»

Педагог-психолог присутствует рядом, не торопит, при необходимости помогает мягко и ненавязчиво.

Этап 3. Разработка программы личностного роста (10–12 минут)

На основе заполненной карты участники составляют индивидуальную программу – конкретную и реалистичную.

Программа личностного роста

Черта, которую хочу скорректировать: *(Выберите одну – ту, что мешает вам больше всего)*

Эмоция, лежащая в ее основе:

Что конкретно я хочу изменить в своем поведении:

Что я могу делать иначе – в конкретных ситуациях:

Позитивная эмоция, которую хочу усилить: *(Выберите одну – ту, что дает вам энергию и опору)*

Что помогает мне ее переживать:

Как я могу создавать для нее больше условий в своей жизни:

Первый шаг, который я готов сделать уже на этой неделе:

Что может помешать – и как я с этим справлюсь:

Педагог-психолог обращает внимание участников на важный принцип:

«Программа роста – это не список недостатков, которые нужно исправить. Это карта маршрута: от того, где вы сейчас, к тому, кем хотите быть. И хороший маршрут начинается с одного шага – а не с попытки изменить все сразу».

Этап 4. Презентация карт и программ (8–10 минут)

Педагог-психолог предлагает желающим поделиться своей картой или программой – в той мере, в какой они готовы. Можно рассказать об одной эмоции и одном шаге, не раскрывая все.

Правила обсуждения:

- Слушаем без оценки и советов – если они не были запрошены.
- Можно задавать уточняющие вопросы: «Как ты понял, что именно эта эмоция – постоянная?», «Что помогло тебе найти позитивный эффект?»
- Отмечаем смелые и неожиданные наблюдения – как примеры честного самоанализа.

Педагог-психолог фиксирует на доске общие закономерности:

- какие эмоции назывались чаще всего;
- какие черты характера участники хотят развить;

- какие первые шаги кажутся участникам наиболее реалистичными.

Этап 5. Обсуждение возможностей и препятствий (5–7 минут)

Педагог-психолог организует обмен опытом:

- «Что кажется вам наиболее трудным в реализации намеченных изменений?»
- «Что или кто может помочь вам в этом – в вашей реальной жизни?»
- «Как вы поймете, что изменение происходит – по каким признакам?»

Педагог-психолог подчеркивает, что препятствия – не признак слабости, а нормальная часть любого роста, и предлагает участникам назвать по одному конкретному ресурсу, на который они готовы опереться.

Этап 6. Завершение (3–5 минут)

Завершающее слово педагога-психолога:

«Сегодня вы сделали нечто редкое: посмотрели на себя не с точки зрения поступков, а с точки зрения эмоций, которые за ними стоят. Это честный и смелый взгляд. Характер – это не приговор. Это живая система, которая меняется вместе с нами – если мы этого хотим и если знаем, где искать точку приложения усилий. Теперь вы знаете».

Рекомендации для педагога-психолога

- Подчеркните в начале работы: карта – это не диагноз и не оценка. Это инструмент самопознания, результаты которого принадлежат только участнику.
- Некоторые участники могут столкнуться с неожиданно болезненными открытиями в ходе самоанализа. Будьте готовы к индивидуальному разговору после занятия.
- При обсуждении литературных и исторических примеров избегайте однозначных оценок («этот человек был слабым» / «этот – сильным»): важно показать сложность и неоднозначность эмоционального склада.
- Программа личностного роста будет работать только при условии ее реалистичности. Если участник ставит слишком масштабные цели – мягко помогите сузить фокус до одного конкретного изменения.
- Упражнение наиболее эффективно в качестве завершающего в серии занятий по эмоциональному интеллекту – после «Диалога с зеркалом», «Откуда берется моя эмоция?» и «Переворота эмоции», поскольку опирается на уже сформированные навыки самонаблюдения.

Планируемые результаты

- Развитие осознанного понимания связи между устойчивыми эмоциями и чертами характера.
- Формирование навыка объективного и безоценочного самоанализа.

- Готовность к осознанному изменению нежелательных черт через работу с эмоциями.
- Умение ставить конкретные цели личностного роста и планировать первые шаги.
- Расширение опыта конструктивного обмена личными наблюдениями в группе.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Осознанность связей	Участники четко прослеживают связь между конкретной эмоцией и конкретной чертой характера
Глубина самоанализа	Карта содержит как положительные, так и отрицательные эффекты одних и тех же черт
Реалистичность программы	Намеченные шаги конкретны, измеримы и выполнимы в ближайшей перспективе
Готовность к открытости	Участники делятся наблюдениями на обсуждении, не ограничиваясь формальными ответами
Перенос в жизнь	Участники называют конкретный первый шаг и ресурс, на который готовы опереться

5. Упражнение «Эмоциональная мудрость»

Форма проведения: индивидуальные презентации с групповым обсуждением и коллективным творческим завершением **Возраст участников:** 15–17 лет **Время проведения:** 60–75 минут **Количество участников:** 10–25 человек

Цель

Интеграция накопленного опыта эмоционального познания в повседневную жизнь старшеклассников через осмысление личного эмоционального пути и передачу опыта другим.

Задачи

- Побудить участников обобщить и структурировать личный опыт работы с эмоциями, полученный в ходе предыдущих занятий.
- Развивать умение формулировать и передавать собственные открытия в доступной и убедительной форме.
- Формировать отношение к эмоциям как к ресурсу, а не как к помехе или слабости.

- Создавать условия для взаимного обогащения опытом и формирования общего «языка» эмоционального благополучия в группе.
- Закрепить практические навыки саморегуляции через их осознанное проговаривание и передачу другим.

Необходимые материалы

- Листы формата А4 или А3 – для подготовки презентации (схемы, рисунки, тезисы).
- Ручки, карандаши, маркеры.
- Стикеры двух цветов – для фиксации ключевых мыслей и вопросов в ходе выступлений.
- Флипчарт или доска – для составления итогового свода рекомендаций.
- Опционально: возможность использовать проектор, если кто-то из участников хочет подготовить слайды.
- Таймер.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- обращается к собственному архиву эмоционально значимых ситуаций и опыту работы с ними – чтобы открыть занятие личным примером, задающим тон искренности и глубины;
- готовит короткий рассказ о собственном эмоциональном опыте: какое переживание было значимым, что помогло с ним справиться или переосмыслить его, какой вывод из этого следует;
- заранее – на предыдущем занятии или в качестве домашнего задания – сообщает участникам о предстоящей презентации и дает время на подготовку;
- готовит структуру-подсказку для выступления (можно раздать участникам при объявлении задания).

Задание для подготовки (выдается заранее)

Педагог-психолог предлагает участникам подготовить короткое выступление (3–5 минут) по следующей структуре:

1. Опыт Какое переживание или открытие, связанное с вашими эмоциями, оказало на вас наибольшее влияние? Это может быть момент из жизни, инсайт с одного из занятий, наблюдение за собой или другими.

2. Урок Что вы поняли благодаря этому опыту? Как изменился ваш взгляд на эмоции – свои или чужие?

3. Рекомендация Что вы посоветовали бы другому человеку, опираясь на свой опыт? Какой практический прием, установку или подход вы готовы передать?

Педагог-психолог уточняет: выступление может быть в любом формате – устный рассказ, схема на листе, короткое эссе, зачитанный фрагмент дневника. Главное – искренность и конкретность.

Ход упражнения

Этап 1. Открытие – личный пример педагога-психолога (7–10 минут)

Педагог-психолог открывает занятие собственным выступлением по той же структуре, которую получили участники. Это важный элемент: педагог не наблюдает со стороны, а включается в общее пространство опыта.

Рассказ должен быть:

- конкретным – с реальной ситуацией, а не абстрактными рассуждениями;
- личным – не академическим, а живым;
- завершенным – с четко сформулированным уроком и рекомендацией.

Педагог-психолог завершает вступление:

«Я рассказал вам это не для того, чтобы произвести впечатление или показать пример "правильного" поведения. А потому что убежден: честный разговор об эмоциях возможен только тогда, когда его начинают с себя. Сегодня вы будете делать именно это – и я надеюсь, что это занятие станет для вас чем-то большим, чем просто упражнением».

Этап 2. Презентации участников (25–30 минут)

Участники по очереди представляют свои выступления. Педагог-психолог заранее оговаривает регламент: 3–5 минут на выступление, после – 2–3 минуты на вопросы от аудитории.

Правила для слушателей:

- Слушать внимательно, не перебивать.
- На стикере одного цвета записывать ключевую мысль или открытие, которое отозвалось лично.
- На стикере другого цвета – вопрос или уточнение, если он возник.
- Вопросы задавать после выступления – уважительно и из искреннего интереса, а не из желания оспорить.

Педагог-психолог мягко направляет обсуждение после каждого выступления, если оно затухает:

- «Что из услышанного вас удивило или тронуло?»
- «Кто узнал в этом опыте что-то свое?»
- «Какой вопрос у вас возник – не чтобы поспорить, а чтобы лучше понять?»

Педагог-психолог следит за тем, чтобы атмосфера оставалась безопасной: никакой оценки, никаких советов в духе «надо было поступить иначе».

Этап 3. Общее обсуждение – выделение ценных моментов (10–12 минут)

После всех выступлений педагог-психолог предлагает участникам поднять стикеры и зачитать – или просто передать – те, что содержат наиболее значимые мысли.

Педагог-психолог задает вопросы для обобщения:

- «Какие открытия прозвучали сегодня несколько раз – у разных людей, в разных формах?»
- «Что вас удивило в чужом опыте – чего вы не ожидали услышать?»
- «Какая рекомендация показалась вам наиболее практичной и применимой в жизни?»
- «Есть ли что-то, что вы слышали сегодня и захотели бы попробовать сами?»

Педагог-психолог фиксирует на доске наиболее ценные мысли и рекомендации – как материал для следующего этапа.

Этап 4. Составление коллективного свода рекомендаций (8–10 минут)

Педагог-психолог предлагает группе вместе составить общий документ – «Свод эмоциональной мудрости» группы. Каждый участник называет одну рекомендацию, которую считает наиболее ценной из всего услышанного сегодня – включая собственный опыт. Педагог-психолог записывает их на флипчарте.

Свод может быть оформлен в виде:

- списка практических приемов («Когда накрывает злость – попробуй...»);
- набора установок («Эмоция – это сигнал, а не приговор»);
- коротких советов от первого лица («Я научился...», «Я теперь знаю, что...»).

По завершении занятия педагог-психолог оформляет свод и передает его группе – в распечатанном виде или фотографией флипчарта.

Этап 5. Завершение (5–7 минут)

Педагог-психолог предлагает каждому участнику завершить занятие одной фразой – без обсуждения, просто вслух, по кругу:

«Сегодня я понял(а)...» или «Я ухожу с этого занятия с...»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Эмоциональная мудрость – это не отсутствие сильных чувств. Это умение не бояться их, слышать, что они говорят, и выбирать, что с ними делать. Вы прошли серьезный путь: научились называть свои эмоции, замечать их в теле, понимать их причины, трансформировать их и передавать свой опыт другим. Это и есть зрелость – не возрастная, а эмоциональная. И она у вас уже есть».

Рекомендации для педагога-психолога

- Личный пример в начале занятия – ключевой элемент. Без него участники могут воспринять упражнение как формальное задание, а не как

пространство для настоящего обмена. Выберите ситуацию, которую вы действительно готовы рассказать – не самую острую, но искреннюю.

- Следите за тем, чтобы выступления не превращались в отчеты. Если участник говорит слишком «правильно» и безлично, мягко спросите: «А что из этого ты прожил сам – не в теории, а в жизни?»

- Если кто-то из участников не готов к публичному выступлению – предложите альтернативу: передать написанный текст, который педагог-психолог зачитает анонимно, или поучаствовать только в обсуждении.

- Итоговый свод рекомендаций – живой документ группы. Его ценность в том, что он составлен самими участниками. Избегайте редактировать или «улучшать» формулировки: пусть они остаются такими, какими были произнесены.

- Упражнение является логическим завершением цикла занятий по эмоциональному интеллекту и наиболее эффективно именно в этой позиции – после «Диалога с зеркалом», «Читаем эмоции по лицу», «Откуда берется моя эмоция?» и «Переворота эмоции».

Планируемые результаты

- Формирование у старшеклассников осознанного отношения к эмоциям как к ресурсу личностного роста, а не как к помехе или слабости.

- Развитие умения структурировать и передавать личный эмоциональный опыт.

- Укрепление навыков саморегуляции через их осознанное проговаривание и интеграцию в повседневную жизнь.

- Формирование в группе общего «языка» и культуры эмоционального благополучия.

- Создание коллективного практического ресурса – свода рекомендаций, отражающего подлинный опыт участников.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Глубина осмысления	Выступления содержат конкретный личный опыт, а не общие рассуждения
Практичность	Рекомендации участников применимы в реальных повседневных ситуациях
Вовлеченность	Участники активно слушают, задают вопросы, откликаются на чужой опыт
Интеграция	Участники опираются на опыт предыдущих занятий, связывая их в единый путь

Критерий	Показатель
Коллективный результат	Итоговый свод отражает разнообразие и глубину группового опыта

3 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ОДАРЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

3.1 Упражнения для развития критического в 5-6 классах мышления

1. Упражнение «Правда или вымысел»

Форма проведения: групповая работа с элементами игры и дискуссии

Возраст участников: 14–17 лет **Время проведения:** 45–55 минут

Количество участников: 10–25 человек

Цель

Развитие критического мышления через формирование навыков распознавания достоверной и недостоверной информации.

Задачи

- Познакомить участников с понятием критического мышления и его практическим значением в повседневной жизни.
- Развивать умение замечать логические несоответствия, нелепицы и противоречия в тексте.
- Формировать навык аргументированного обоснования своей позиции.
- Учить различать факт, мнение и вымысел.
- Развивать внимательность к деталям при работе с любым видом информации.

Необходимые материалы

- Распечатанные карточки с короткими рассказами и утверждениями – по числу участников или пар.
- Карточки или жетоны двух цветов: «ПРАВДА» и «ВЫМЫСЕЛ» – для голосования.
- Флипчарт или доска для фиксации аргументов.
- Ручки, листы для заметок.
- Таймер.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- составляет комплект материалов: 3–4 коротких рассказа (6–10 предложений каждый) с намеренно встроенными нелепицами или противоречиями; 10–15 утверждений в формате «верно / неверно» – по темам, близким аудитории (история, наука, повседневная жизнь, медиа);
- готовит разбор каждого материала: где именно ошибка, почему она является ошибкой, на что нужно было обратить внимание;
- продумывает короткое вводное задание-разминку: 2–3 очевидных примера для демонстрации метода.

Принцип подбора материала: несоответствия должны быть разного уровня сложности – от явных нелепиц до тонких противоречий, которые

требуют внимания и рассуждения. Это позволяет включить в работу участников с разным уровнем подготовки.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа – «Детективный брифинг» (7–10 минут)

Педагог-психолог открывает занятие:

«Представьте, что вы – следователи. Каждый день вам поступает масса информации: из социальных сетей, новостей, разговоров с людьми. Часть из нее – правда. Часть – нет. И от вашего умения отличить одно от другого зависит очень многое: какие решения вы принимаете, кому доверяете, как понимаете мир вокруг себя. Настоящий детектив никогда не верит первому впечатлению. Он читает внимательно, ищет детали, задает вопросы. Именно этому мы сегодня и будем учиться».

Педагог-психолог задает вопросы для разогрева:

– «Приходилось ли вам верить чему-то, что потом оказалось неправдой? Как вы это обнаружили?»

– «Как вы обычно проверяете информацию, в которой не уверены?»

– «По каким признакам можно заподозрить, что что-то не так?»

После обсуждения педагог-психолог резюмирует:

«Критическое мышление – это не подозрительность и не недоверие ко всему подряд. Это привычка задавать вопрос: "Откуда я это знаю? Есть ли здесь что-то, что не сходится?" Именно этот вопрос мы сегодня будем тренировать».

Этап 2. Разминка – «Очевидное и не очень» (5–7 минут)

Педагог-психолог демонстрирует 2–3 примера – от простого к сложному – и разбирает их вместе с группой.

Пример 1 (очевидная нелепица): *«Летом 1812 года Наполеон вторгся в Россию. Его армия прошла через Москву и в декабре праздновала победу в Кремле».*

Вопрос: «Что здесь не так?»

Пример 2 (скрытое противоречие): *«Врачи рекомендуют спать не менее восьми часов в сутки. Именно поэтому спортсмены перед соревнованиями специально сокращают сон до четырех часов, чтобы организм был в тонусе».*

Вопрос: «Логично ли второе предложение вытекает из первого?»

Педагог-психолог показывает алгоритм работы детектива:

1. Прочитать внимательно – целиком, не торопясь.
2. Выделить все конкретные факты и утверждения.
3. Спросить: «Все ли здесь согласуется друг с другом?»
4. Если что-то вызывает сомнение – сформулировать, почему именно.

Этап 3. Работа с рассказами – «Найди нестыковку» (12–15 минут)

Педагог-психолог раздает участникам (индивидуально или в парах) карточки с короткими рассказами. В каждом рассказе содержится одна или несколько намеренных нелепиц или противоречий.

Задание:

- Прочитать рассказ внимательно.
- Найти все несоответствия.
- Записать: *что именно не так и почему это не может быть правдой.*

Пример рассказа для карточки:

Антон решил приготовить яичницу. Он достал из холодильника три яйца, разбил их в сковороду и поставил на огонь. Пока яичница жарилась, он открыл окно, потому что на улице было минус двадцать и хотелось проветрить кухню. Через пять минут яичница была готова. Антон посолил ее, добавил сахар по вкусу и сел завтракать.

Педагог-психолог присутствует рядом, при необходимости задает наводящие вопросы:

- «Перечитайте еще раз – все ли здесь выглядит логично?»
- «Есть ли детали, которые показались вам странными, но вы не обратили на них внимания?»
- «Попробуйте найти не одно, а два несоответствия»

После выполнения задания – короткое обсуждение в общем кругу: участники называют найденные нестыковки и объясняют свои рассуждения.

Этап 4. Игра «Верно – неверно» (12–15 минут)

Педагог-психолог зачитывает утверждения. После каждого участники поднимают карточку «ПРАВДА» или «ВЫМЫСЕЛ» и по одному-двум желающим объясняют свой выбор.

Принципы подбора утверждений:

- Чередовать очевидно верные, очевидно ложные и спорные (требующие рассуждения).
- Включать утверждения из разных областей: наука, история, здоровье, медиапространство.
- Избегать утверждений, которые проверяются только памятью, – важны те, где нужно рассуждение.

Примеры утверждений:

Утверждение	Ответ
Человек использует только 10% возможностей своего мозга	Вымысел – это распространенный миф
Солнце – ближайшая к Земле звезда	Верно

Утверждение	Ответ
Витамин С предотвращает простуду, если принимать его заранее	Спорно – доказательства неоднозначны; важно обсудить
Чем больше человек читает, тем лучше его память	Частично верно – зависит от характера чтения
Если информация опубликована в интернете – значит, она проверена	Вымысел

После каждого спорного утверждения педагог-психолог специально останавливается:

«Обратите внимание: это утверждение нельзя назвать просто верным или неверным. Оно требует уточнений. Именно такие утверждения – самые опасные: они звучат убедительно, но при ближайшем рассмотрении оказываются неполными или вводящими в заблуждение».

Этап 5. Обсуждение и формулировка выводов (7–10 минут)

Педагог-психолог организует итоговое обсуждение:

- «Что оказалось труднее всего – найти явную нелепицу или распознать скрытое противоречие? Почему?»
- «Какие приемы помогали вам замечать несоответствия?»
- «Есть ли в вашей повседневной жизни ситуации, где эти навыки были бы полезны?»
- «Чем опасна информация, которая выглядит правдоподобно, но содержит скрытую ложь?»

Педагог-психолог фиксирует на доске «детективные правила», которые называют участники – приемы, помогавшие им в работе.

Этап 6. Завершение (3–5 минут)

Завершающее слово педагога-психолога:

«Детективное мышление – это не недоверие к людям. Это уважение к истине. Каждый раз, когда вы останавливаетесь и спрашиваете: "Подождите – а это точно так?" – вы делаете выбор в пользу ясности. В мире, где информации очень много и не вся она надежна, это один из самых ценных навыков. Вы уже умеете его применять – сегодня вы это доказали».

Рекомендации для педагога-психолога

- При подборе рассказов и утверждений избегайте тем, способных вызвать острые споры на политические или религиозные темы – фокус упражнения на логике и внимании, а не на ценностных разногласиях.

- Уровень сложности материала должен быть разным: слишком очевидные задания снижают интерес, слишком сложные – демотивируют. Хороший баланс – когда часть заданий решается сразу, а часть требует усилий.
- Если участники не замечают нестыковку – не торопитесь раскрывать ответ. Задайте наводящий вопрос: «Перечитайте последнее предложение. Все ли в нем согласуется с тем, что было раньше?»
- Особенно ценны ситуации, когда группа расходится во мнениях по спорному утверждению: именно в таких моментах возникает настоящая дискуссия о природе доказательства и надежности источников.
- Упражнение хорошо работает как самостоятельное занятие и как часть более широкого цикла по медиаграмотности или развитию аналитического мышления.

Планируемые результаты

- Развитие навыков критического анализа текстовой и устной информации.
- Формирование умения замечать логические несоответствия и обосновывать свои выводы.
- Освоение практического алгоритма проверки достоверности информации.
- Повышение осознанности при восприятии информации из любых источников.
- Укрепление привычки задавать уточняющие вопросы, а не принимать информацию на веру.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Точность обнаружения	Участники находят несоответствия, а не угадывают их
Качество аргументации	Объяснения содержат конкретные доводы, а не общие слова
Работа со сложными случаями	Участники способны обсуждать спорные утверждения, не сводя их к «верно / неверно»
Перенос в жизнь	Участники называют реальные ситуации, где применим этот навык

Критерий	Показатель
Вовлеченность	Участники активно включаются в обсуждение, инициируют вопросы

2. Упражнение «Логические цепочки»

Форма проведения: индивидуальная и групповая работа **Возраст участников:** 14–17 лет **Время проведения:** 40–50 минут **Количество участников:** 10–25 человек

Цель

Развитие логического мышления и навыков построения причинно-следственных связей через восстановление правильной последовательности событий.

Задачи

- Показать роль логических цепочек в критическом мышлении и повседневной жизни.
- Развивать умение выстраивать причинно-следственные связи между событиями.
- Формировать навык систематизации разрозненной информации в единую логичную картину.
- Учить аргументировать выбранную последовательность, опираясь на факты.
- Развивать внимание к деталям и умение замечать логические противоречия.

Необходимые материалы

- Карточки с перемешанными утверждениями – по числу участников или пар.
- Ручки, листы для записи.
- Флипчарт или доска для разбора заданий.
- Таймер.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- подбирает или составляет несколько наборов утверждений разного уровня сложности – от простых бытовых ситуаций до более сложных, где порядок событий неочевиден без рассуждения;
- продумывает, какой набор использовать как демонстрационный пример для объяснения задания;

– готовит карточки: каждое утверждение – на отдельной карточке, либо все утверждения набора напечатаны в перемешанном порядке на одном листе.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)

Педагог-психолог открывает занятие:

«Представьте: вы приходите домой и видите открытое окно, мокрый подоконник и лужу на полу. Вы сразу понимаете, что произошло – даже если никто вам ничего не рассказал. Как? Потому что ваш мозг мгновенно выстроил цепочку: шел дождь – окно было открыто – вода попала внутрь. Это и есть логическая цепочка. Умение выстраивать такие цепочки – один из ключевых инструментов критического мышления. Именно оно позволяет нам понимать, что произошло, почему и что будет дальше».

Педагог-психолог задает вопросы для разогрева:

- «Приходилось ли вам восстанавливать картину произошедшего по косвенным признакам? Как вы это делали?»
- «Как вы думаете: в каких профессиях умение выстраивать логические цепочки особенно важно?»

После короткого обмена мнениями педагог-психолог резюмирует:

«Следователь, врач, инженер, журналист – все они ежедневно работают с разрозненными фактами и выстраивают из них связную картину. Сегодня мы потренируем именно этот навык».

Этап 2. Демонстрация задания (5–7 минут)

Педагог-психолог демонстрирует задание на примере одного набора утверждений, разбирая его вместе с группой.

Демонстрационный пример – «Пикник»:

Перемешанные утверждения:

- Развели костер.
- Приехали на озеро.
- Испекли картошку.
- Положили продукты в корзину.
- Накрыли скатерть на плед.

Педагог-психолог задает вопросы:

- «Что должно произойти раньше всего – еще до поездки?»
- «Можно ли развести костер раньше, чем приехать на озеро?»
- «Что логически предшествует выпеканию картошки?»

Группа совместно восстанавливает правильную последовательность и объясняет логику каждого шага.

Педагог-психолог подчеркивает ключевой принцип:

«Недостаточно просто угадать порядок. Важно объяснить: почему именно так? Что делает этот порядок единственно логичным? Именно аргументация – главная часть задания».

\

Этап 3. Индивидуальная работа с цепочками (15–18 минут)

Педагог-психолог раздает участникам карточки с заданиями. Каждый получает 2–3 набора утверждений разного уровня сложности.

Задание:

- Восстановить правильную последовательность событий в каждом наборе.
- Записать получившуюся цепочку с номерами.
- Кратко объяснить логику: почему именно такой порядок.

Набор 1 – «Путешествие» (простой уровень):

- Проверили багаж на стойке.
- Заказали билеты онлайн.
- Прилетели в другой город.
- Прошли регистрацию в аэропорту.
- Упаковали вещи в чемодан.

Правильная последовательность: заказали билеты → упаковали вещи → прошли регистрацию → проверили багаж → прилетели.

Набор 2 – «Прогулка в парк» (простой уровень):

- Покормили уток хлебом.
- Надели удобную обувь.
- Качались на качелях.
- Решили пойти погулять.
- Набрали осенних листьев.

Правильная последовательность: решили пойти → надели обувь → покормили уток → качались на качелях → набрали листьев.

Набор 3 – «Подготовка к экзамену» (средний уровень):

- Перечитали конспекты за последние две недели.
- Поняли, каких знаний не хватает.
- Узнали дату и формат экзамена.
- Ответили на все вопросы билета.
- Составили план повторения.
- Пришли на экзамен.

Набор 4 – «Расследование» (сложный уровень):

- Свидетель сообщил, что видел незнакомца у дома в 22:00.
- Следователь установил время происшествия.
- Был составлен фоторобот подозреваемого.
- Подозреваемый был задержан для допроса.
- На месте происшествия обнаружили следы.
- Следы совпали с обувью подозреваемого.

Педагог-психолог присутствует рядом, при необходимости задает наводящие вопросы:

- «Что должно обязательно случиться раньше, чтобы это событие стало возможным?»
- «Есть ли здесь два события, которые могли произойти в любом порядке? Как это влияет на цепочку?»
- «Попробуйте поставить это событие в начало – что тогда становится невозможным?»

Этап 4. Обсуждение и проверка (10–12 минут)

Участники по очереди озвучивают получившиеся цепочки и объясняют свою логику. Педагог-психолог организует обсуждение:

- «Все ли пришли к одинаковому порядку? Если нет – кто может объяснить свою версию?»
- «Есть ли события, порядок которых можно было бы поменять без нарушения логики?»
- «Что было труднее всего – найти начало цепочки, конец или середину?»

Особое внимание педагог-психолог уделяет случаям, когда участники предлагают разные, но одинаково логичные варианты последовательности:

«Иногда у одной ситуации может быть несколько логически допустимых последовательностей. Это не ошибка – это признак того, что вы умеете рассуждать, а не просто угадывать. Главное – уметь объяснить свою логику».

Этап 5. Творческое задание – «Составь сам» (5–7 минут)

Педагог-психолог предлагает участникам (по желанию или в парах) составить собственный набор утверждений для обмена с другими.

Условия:

- Ситуация должна быть знакома и понятна ровесникам.
- В наборе – 5–6 событий.
- Порядок в карточке – перемешанный.

Готовые наборы можно передать соседям для решения – или оставить как материал для следующего занятия.

Этап 6. Завершение (3–5 минут)

Завершающее слово педагога-психолога:

«Логическая цепочка – это способ навести порядок в хаосе. Когда информация разрозненная, запутанная или противоречивая, именно умение выстраивать связи между фактами помогает понять, что на самом деле произошло. Это навык не только для школы – это навык для жизни: в любой ситуации, где нужно разобраться, принять решение или понять другого человека».

Рекомендации для педагога-психолога

- Уровень сложности заданий должен нарастать постепенно: начинайте с простых бытовых ситуаций, где порядок интуитивно понятен, и переходите к более сложным, где требуется настоящее рассуждение.
- Особенно ценны наборы, в которых несколько событий могут идти в разном порядке – они провоцируют дискуссию и показывают, что логика требует обоснования, а не просто интуиции.
- Если участники затрудняются с аргументацией, помогите им вопросом: «Что должно произойти, чтобы это событие стало возможным?» – это направляет мышление от следствия к причине.
- Творческое задание «Составь сам» значительно повышает вовлеченность: составление собственной цепочки требует более глубокого понимания логики, чем ее восстановление.
- Упражнение хорошо сочетается с «Правдой или вымыслом» как продолжение работы с критическим мышлением: от распознавания недостоверной информации – к выстраиванию логических связей между фактами.

Планируемые результаты

- Формирование навыка построения причинно-следственных связей между событиями.
- Развитие умения систематизировать разрозненную информацию в связную и логичную картину.
- Укрепление привычки аргументировать свои выводы, а не ограничиваться интуитивным ответом.
- Развитие логического и аналитического мышления.
- Повышение внимания к деталям и последовательности при восприятии любой информации.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Точность восстановления	Участники правильно выстраивают последовательность событий
Качество аргументации	Объяснения содержат четкие причинно-следственные связи
Работа со сложными случаями	Участники справляются с наборами, где порядок неочевиден

Критерий	Показатель
Гибкость мышления	Участники замечают ситуации, допускающие несколько логичных вариантов
Перенос в жизнь	Участники приводят примеры из реального опыта, где этот навык был бы полезен

Упражнение «Противоположности»

Форма проведения: групповая работа с дискуссией и индивидуальным заданием **Возраст участников:** 14–17 лет **Время проведения:** 45–55 минут
Количество участников: 10–25 человек

Цель

Развитие понимания относительности человеческих качеств и формирование навыка анализа ситуаций с разных точек зрения.

Задачи

- Познакомить участников с понятием относительности: одно и то же качество может быть ресурсом или ограничением в зависимости от контекста.
- Развивать умение подбирать антонимы к понятиям, связанным с чертами характера и поведением.
- Формировать навык ситуационного анализа: когда и почему одно качество важнее противоположного.
- Учить аргументировать свою позицию, опираясь на конкретные примеры.
- Расширять способность смотреть на одну и ту же ситуацию с разных точек зрения.

Необходимые материалы

- Карточки с понятиями для разминки.
- Бланки таблицы «Противоположности» – по числу участников или пар.
- Флипчарт или доска для общей работы.
- Ручки, маркеры.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- составляет список понятий для разминки – простых и очевидных, чтобы участники освоились с форматом;
- готовит список рекомендуемых пар качеств для основного задания;
- продумывает собственные примеры ситуаций – яркие, жизненные, понятные подросткам – для демонстрации на этапе объяснения;
- подготавливает бланки таблицы.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (7–10 минут)

Педагог-психолог открывает занятие:

«Скажите: смелость – это хорошо или плохо?»

После первых ответов педагог-психолог усложняет вопрос:

«А если человек настолько смел, что перестает замечать опасность и подвергает риску не только себя, но и других – это все еще хорошо? А если он, наоборот, так осторожен, что не решается помочь тому, кто тонет прямо перед ним – осторожность здесь уместна?»

После обмена мнениями педагог-психолог вводит ключевую идею:

«Большинство человеческих качеств не бывают просто "хорошими" или "плохими". Они работают по-разному – в зависимости от ситуации, от цели, от того, кого затрагивают наши действия. Пожарный, который медлит и взвешивает каждый шаг, – плохой пожарный. Альпинист, который действует без раздумий, – опасный альпинист. Одно и то же качество. Разный контекст. Разный результат. Умение это видеть – и есть то, чем мы сегодня займемся».

Педагог-психолог предлагает участникам привести 2–3 примера из собственного опыта или наблюдений – когда какое-то качество оказалось неожиданно полезным или, напротив, помешало.

Этап 2. Разминка – «Назови противоположность» (5–7 минут)

Педагог-психолог называет понятия по одному, участники быстро называют антонимы. Темп – живой, без долгих раздумий. Цель этапа – разогреть мышление и показать, что у многих понятий может быть несколько противоположностей.

Примеры понятий для разминки: доброта, честность, молчание, спешка, доверие, сила, простота, щедрость, гордость, терпение.

Педагог-психолог обращает внимание на случаи, когда участники называют разные антонимы к одному слову:

«Посмотрите: к слову "доброта" одни называют "злость", другие – "равнодушие", третьи – "жестокость". Все три варианта по-своему верны – и это уже говорит нам кое-что важное: противоположность зависит от того, с какой стороны мы смотрим на понятие».

Этап 3. Объяснение задания и демонстрация (5–7 минут)

Педагог-психолог объясняет структуру основного задания и демонстрирует пример на доске.

Структура таблицы:

Качество	Его противоположность	Ситуация, где первое качество важнее	Почему?
Смелость	Осторожность	Спасатель вытаскивает тонущего из воды	Требуется мгновенная реакция, промедление смертельно опасно

Педагог-психолог поясняет принцип заполнения:

«Обратите внимание: мы не говорим, что смелость лучше осторожности или наоборот. Мы говорим: в этой конкретной ситуации, с этой конкретной целью – одно важнее. И объясняем, почему. Именно объяснение – самая ценная часть задания. Не "потому что так кажется", а потому что есть конкретная причина».

Этап 4. Самостоятельная работа – заполнение таблицы (12–15 минут)

Педагог-психолог предлагает участникам выбрать 2–3 пары из предложенного списка или придумать собственные и заполнить таблицу.

Рекомендуемые пары:

- Щедрость – Бережливость
- Доброта – Строгость
- Активность – Спокойствие
- Самостоятельность – Зависимость
- Уверенность – Сомнение
- Открытость – Сдержанность
- Настойчивость – Гибкость

Педагог-психолог присутствует рядом и при необходимости помогает наводящими вопросами:

- «Представьте конкретного человека в конкретной профессии или ситуации – когда ему нужно это качество?»
- «А есть ли ситуация, где именно это качество могло бы навредить?»
- «Попробуйте придумать пример не из профессиональной жизни, а из повседневной – из школы, семьи, дружбы»

Этап 5. Обсуждение в группе (10–12 минут)

Участники по очереди представляют одну из своих пар – называют ситуации и объясняют выбор. Педагог-психолог организует обсуждение после каждого примера:

- «Согласны ли остальные? Или можно представить ситуацию, где это работает иначе?»

– «Есть ли случай, когда оба качества из пары нужны одновременно – и как это возможно?»

– «Что меняется в ситуации, если изменить цель человека или его роль?»

Педагог-психолог обращает особое внимание на пары, где граница между качествами размыта – например, «уверенность – сомнение»:

«Сомнение часто считается слабостью. Но ученый, который никогда не сомневается в своих выводах, – плохой ученый. Врач, который не допускает, что может ошибиться в диагнозе, – опасный врач. Сомнение в нужный момент – это не слабость, а честность перед собой и ответственность перед другими».

Педагог-психолог фиксирует на доске наиболее яркие примеры и формулировки, предложенные участниками.

Этап 6. Завершение (5–7 минут)

Педагог-психолог подводит итоги, опираясь на материал доски:

«Посмотрите на то, что мы собрали сегодня. Одни и те же слова – смелость, строгость, уверенность – в разных клетках таблицы оказываются то ресурсом, то риском. Это и есть относительность: не "это хорошо" и "это плохо", а "это работает здесь – и мешает там". Человек, который это понимает, смотрит на мир точнее. Он не навешивает ярлыки – ни на качества, ни на людей. Он спрашивает: в какой ситуации? с какой целью? для кого? Именно этот вопрос и делает мышление критическим».

Завершающий круг – каждый участник называет одно качество из тех, что пересмотрел сегодня: то, которое раньше казалось ему однозначно хорошим или плохим, а теперь выглядит иначе.

Рекомендации для педагога-психолога

– Поощряйте нестандартные пары, которые участники придумывают сами: они, как правило, отражают личный опыт и дают более живое обсуждение, чем предложенные.

– Если дискуссия по какой-то паре затихает – введите уточняющее условие: «А если речь идет о враче? О подростке? О руководителе?» Смена роли почти всегда оживляет разговор.

– Избегайте ситуаций, когда обсуждение сводится к морализаторству («добродетель всегда важнее строгости»). Задача – не оценка, а анализ контекста.

– Особенно ценны примеры из повседневной жизни участников – из отношений с друзьями, родителями, в учебе. Они делают упражнение живым и личным.

– Упражнение хорошо сочетается с «Правдой или вымыслом» как продолжение темы критического мышления: от проверки фактов – к анализу ценностей и качеств.

Планируемые результаты

- Формирование понимания относительности человеческих качеств и их зависимости от контекста.
- Развитие навыка ситуационного анализа и аргументированного обоснования позиции.
- Расширение способности рассматривать одно и то же явление с разных точек зрения.
- Преодоление склонности к однозначным оценкам («хорошее – плохое», «правильное – неправильное»).
- Укрепление критического мышления через работу с конкретными примерами из реальной жизни.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Точность подбора антонимов	Участники называют антонимы, отражающие реальную противоположность, а не просто случайное слово
Конкретность ситуаций	Примеры в таблице содержат конкретную роль, обстановку и цель – а не общие описания
Качество аргументации	Объяснения отвечают на вопрос «почему», а не просто констатируют факт
Гибкость мышления	Участники способны найти ситуации для обеих сторон каждой пары, не отдавая автоматического предпочтения одной из них
Перенос в жизнь	Участники приводят примеры из собственного опыта или называют качество, которое пересмотрели в ходе занятия

4 Упражнение «Решение проблемы»

Форма проведения: групповая работа с элементами сказкотерапии и коллективного обсуждения **Возраст участников:** 10–14 лет **Время проведения:** 45–55 минут **Количество участников:** 15–30 человек

Цель

Развитие навыков пошагового решения проблем в сложных ситуациях через освоение алгоритма действий и опыт командной работы.

Задачи

- Познакомить учащихся с понятием «алгоритм решения проблемы» и его практическим применением.
- Развивать умение четко формулировать суть проблемы и анализировать ее причины.
- Формировать навык генерирования нескольких вариантов решения и их сравнительной оценки.
- Учить аргументированно отстаивать свою позицию и принимать доводы других.
- Укреплять понимание причинно-следственных связей через работу со сказочным материалом.

Необходимые материалы

- Текст сказочной истории – распечатанный или в виде слайда.
- Карточки с заданием для каждой команды.
- Листы формата А3 или А4 – для составления плана решения.
- Ручки, карандаши, маркеры.
- Флипчарт или доска – для фиксации алгоритма и итогов обсуждения.
- Таймер.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- подбирает или составляет сказочную историю с четко выраженной проблемой и несколькими возможными путями ее решения;
- готовит карточки с заданием для групповой работы;
- записывает на доске или готовит слайд с алгоритмом решения проблемы – чтобы он был виден участникам на протяжении всего занятия;
- продумывает деление на группы заранее или выбирает способ случайного распределения.

Алгоритм решения проблемы

Педагог-психолог записывает на доске в начале занятия и оставляет как ориентир на весь урок:

Шаг 1. Что произошло? (*Описать ситуацию*) **Шаг 2.** В чем именно проблема? (*Сформулировать четко*) **Шаг 3.** Почему она возникла? (*Найти причины*) **Шаг 4.** Какие есть варианты решения? (*Придумать несколько*) **Шаг 5.** Какой вариант лучше – и почему? (*Оценить и выбрать*) **Шаг 6.** Как осуществить план? (*Расписать действия*)

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа и знакомство с алгоритмом (7–10 минут)

Педагог-психолог открывает занятие:

«Каждый из нас время от времени оказывается в ситуации, когда непонятно, что делать. Иногда кажется, что выхода нет совсем. Но опыт показывает: у большинства проблем есть решение – просто к нему нужно прийти по шагам, а не пытаться угадать сразу. Сегодня мы освоим такой алгоритм – на примере одного непростого случая».

Педагог-психолог обращает внимание учащихся на алгоритм, записанный на доске, и коротко поясняет каждый шаг. Затем задает вопрос:

«Как вы думаете: почему важно сначала понять, в чем проблема, – прежде чем начинать ее решать? Что произойдет, если пропустить этот шаг?»

После короткого обсуждения педагог-психолог объявляет:

«Сейчас я познакомлю вас с одним персонажем, которому очень нужна помощь. Ваша задача – помочь ему, действуя именно по этому алгоритму».

Этап 2. Постановка проблемы – чтение истории (5–7 минут)

Педагог-психолог читает сказочную историю вслух – выразительно, с паузами, давая детям возможность представить происходящее.

Сказочная история «Кот на острове»

Жил-был кот по имени Рыжик. Он был любопытным и немного безрассудным: любил исследовать новые места и никогда не думал заранее, как будет возвращаться домой.

Однажды весенним днем Рыжик заметил посреди реки маленький островок, весь поросший высокой травой и яркими цветами. «Вот бы там побывать!» – подумал кот. Река была еще не очень широкой после зимы, и Рыжик, недолго думая, прыгнул с камня на камень и добрался до острова.

Он гулял, нюхал цветы, дремал на солнышке – и не заметил, как прошел день. А к вечеру река внезапно поднялась: где-то выше по течению прошли дожди, и вода прибыла. Камни, по которым Рыжик переходил реку, скрылись под водой. Кот оказался в ловушке.

Остров был совсем маленьким. Плавать Рыжик не умел – вернее, очень боялся воды. Течение было сильным. До берега – не так далеко, но без помощи не добраться. Рыжик сел у края воды и загрустил. Наступала ночь».

После чтения педагог-психолог задает вопросы для общего обсуждения:

- «Что именно произошло с Рыжиком?»
- «Почему возникла эта проблема – что привело к ней?»
- «Что сейчас чувствует кот, как вы думаете?»
- «Кто мог бы оказаться рядом и помочь?»

Педагог-психолог фиксирует ответы на доске, выстраивая вместе с классом первые два шага алгоритма: описание ситуации и формулировку проблемы.

Этап 3. Групповая работа – разработка плана спасения (15–17 минут)

Педагог-психолог делит класс на команды по 3–5 человек и раздает каждой карточку с заданием.

Карточка команды

Ваша задача – разработать план спасения кота Рыжика.

Действуйте по шагам:

- 1.** Запишите кратко: в чем состоит проблема Рыжика?
- 2.** Придумайте **минимум три** разных способа помочь коту. Записывайте все идеи – даже те, которые кажутся необычными.
- 3.** Для каждого способа обсудите:
 - Что хорошего в этом варианте?
 - Что может пойти не так или чем он неудобен?
- 4.** Выберите **один лучший вариант** и подготовьте его презентацию для класса. Объясните:
 - Что именно нужно сделать (шаг за шагом)?
 - Почему вы считаете этот план наилучшим?
 - Что может помешать – и как с этим справиться?

Педагог-психолог обходит группы, при необходимости помогая наводящими вопросами:

- «Вы записали три варианта – или пока только один? Попробуйте придумать еще»
- «Обсудите: у этого плана есть слабые места? Что может пойти не так?»
- «Кто именно будет помогать коту в вашем плане – и почему именно он?»

Этап 4. Презентация планов (10–12 минут)

Команды по очереди представляют свои планы. Регламент: 2–3 минуты на выступление.

Педагог-психолог предлагает остальным участникам слушать внимательно и после каждого выступления задавать один вопрос или называть одно наблюдение:

- «Что в этом плане показалось вам сильным?»
- «Есть ли что-то, что вас смущает или кажется ненадежным?»

Педагог-психолог следит за тем, чтобы вопросы были доброжелательными – не атакой, а попыткой разобраться.

Этап 5. Коллективное обсуждение и выбор лучшего решения (7–8 минут)

После всех выступлений педагог-психолог организует итоговое обсуждение:

- «Какой план, на ваш взгляд, наиболее реалистичен и безопасен для Рыжика?»
- «Можно ли объединить несколько планов – взять лучшее из каждого?»
- «Что было общим во всех планах – какие шаги повторялись?»
- «Если бы вы сами оказались на месте Рыжика, какой вариант помощи показался бы вам самым надежным?»

Класс голосованием или совместным решением выбирает наиболее подходящий план. Педагог-психолог фиксирует его на доске в виде последовательности шагов.

Этап 6. Завершение (3–5 минут)

Педагог-психолог возвращает внимание к алгоритму на доске:

«Посмотрите: именно эти шаги вы только что прошли – сначала вместе, потом в командах. Вы сформулировали проблему, нашли несколько вариантов, оценили их и выбрали лучший. Это и есть алгоритм решения проблем – он работает не только в сказках. Любая сложная ситуация в жизни становится менее страшной, если знаешь: с чего начать и как двигаться дальше».

Завершающий вопрос по кругу:

«Назовите один шаг из нашего алгоритма, который кажется вам самым важным – и скажите, почему».

Рекомендации для педагога-психолога

- Сказочный персонаж намеренно выбран не человеком – это снижает тревогу и позволяет участникам свободнее генерировать идеи, не боясь «неправильного» ответа.
- Если группа предлагает нереалистичные или фантастические решения («пусть прилетит вертолет») – не отвергайте их сразу. Спросите: «Что нужно, чтобы это стало возможным?» Это учит оценивать ресурсы и условия.
- При обсуждении плюсов и минусов важно следить, чтобы участники не просто критиковали чужие идеи, а предлагали улучшения.
- Алгоритм на доске должен быть виден на протяжении всего занятия – он служит ориентиром и напоминает участникам о структуре мышления.
- Упражнение легко адаптируется: можно использовать другую сказочную ситуацию или предложить командам разные истории с похожей структурой проблемы.

Планируемые результаты

- Освоение практического алгоритма пошагового решения проблем.
- Развитие умения четко формулировать проблему и анализировать ее причины.
- Формирование навыка генерирования нескольких вариантов решения и их сравнительной оценки.

- Улучшение понимания причинно-следственных связей.
- Развитие навыков аргументированной защиты своей позиции и уважительного восприятия чужих доводов.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Понимание алгоритма	Участники осознанно называют и применяют шаги алгоритма
Глубина анализа	Команды выявляют не только очевидные, но и скрытые причины проблемы
Разнообразие идей	Каждая команда предлагает не менее трех различных вариантов решения
Качество аргументации	Презентации содержат обоснование выбора, а не только описание плана
Конструктивность обсуждения	Участники задают содержательные вопросы и предлагают улучшения, а не только критику

5 Упражнение «Интервью»

Форма проведения: парная работа с публичным представлением и групповым обсуждением **Возраст участников:** 14–17 лет **Время проведения:** 55–70 минут **Количество участников:** 10–25 человек

Цель

Развитие критического мышления, умения задавать глубокие и осмысленные вопросы, навыков внимательного слушания и анализа получаемой информации через опыт живого интервью.

Задачи

- Познакомить участников с понятием интервьюирования и его значением как инструмента познания.

- Развивать умение формулировать открытые, содержательные вопросы, побуждающие к развернутому ответу.
- Формировать навык вхождения в роль и удержания позиции персонажа в диалоге.
- Учить внимательно слушать и анализировать услышанное – замечать глубину вопроса и полноту ответа.
- Развивать способность давать конструктивную обратную связь и принимать ее.
- Стимулировать индивидуальную творческую рефлексию через письменное задание.

Необходимые материалы

- Карточки с персонажами – по числу пар.
- Листы для составления списка вопросов.
- Бланки для письменной рефлексии.
- Флипчарт или доска для фиксации наблюдений при обсуждении.
- Ручки, карандаши.
- Таймер.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- составляет комплект карточек с персонажами – разнообразными по эпохе, характеру, сложности роли; персонажи должны быть узнаваемы для аудитории, но допускать неоднозначную интерпретацию;
- продумывает примеры сильных и слабых вопросов для демонстрации на этапе инструктажа;
- готовит бланки рефлексии;
- при необходимости – составляет краткие справки по персонажам для участников, которые могут быть с ними незнакомы.

Карточки с персонажами

Педагог-психолог подбирает персонажей с расчетом на то, что у каждого есть внутренние противоречия, мотивы и опыт, заслуживающие исследования. Ниже – примерный набор:

Персонаж	Откуда	Что делает образ интересным для интервью
Гермиона Грейнджер	«Гарри Поттер»	ПерКекционизм, страх неудачи,

Персонаж	Откуда	Что делает образ интересным для интервью
		дружба вопреки различиям
Раскольников	«Преступление и наказание»	Внутренний конфликт, теория и ее крушение
Жанна д'Арк	История	Вера, миссия, одиночество, судьба
Шерлок Холмс	Конан Дойл	Логика против эмоций, социальная изоляция
Маленький принц	Сент-Экзюпери	Взросление, потеря, ценность простого
Нельсон Мандела	История	Прощение, стойкость, цена убеждений
Золушка	Сказка	Терпение, справедливость, изменение судьбы
Гамлет	Шекспир	Сомнение, действие, верность и предательство

Педагог-психолог может дополнить список персонажами, актуальными для конкретной группы.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа – «Искусство вопроса» (8–10 минут)

Педагог-психолог открывает занятие:

«Умение задавать вопросы – одно из древнейших искусств. Сократ не писал трактатов: он спрашивал. И именно через вопросы обнаруживал то, что люди сами о себе не осознавали. Хороший журналист, хороший

следователь, хороший психолог – все они в первую очередь мастера вопроса. Сегодня мы будем учиться этому мастерству».

Педагог-психолог задает группе вопрос для разогрева:

«Как вы думаете: в чем разница между вопросом "Тебе понравился фильм?" и вопросом "Что в этом фильме задело тебя сильнее всего – и почему?"? Что изменится в ответе?»

После обсуждения педагог-психолог вводит понятие открытого вопроса:

«Открытый вопрос – это вопрос, на который нельзя ответить "да" или "нет". Он приглашает человека думать, вспоминать, чувствовать. Именно такие вопросы раскрывают собеседника. Именно их мы будем составлять сегодня».

Педагог-психолог демонстрирует на доске несколько примеров:

Закрытый вопрос	Открытый вопрос
Ты боялся?	Что ты чувствовал в тот момент, когда понял, что пути назад нет?
Тебе было тяжело?	Что давало тебе силы продолжать, когда все казалось безнадежным?
Ты жалеешь о своем решении?	Если бы ты мог вернуться назад – что бы ты сказал себе тогдашнему?

Этап 2. Объединение в пары и подготовка интервью (12–15 минут)

Педагог-психолог делит участников на пары и раздает карточки с персонажами. Пара сама решает, кто будет журналистом, кто – персонажем.

Задание для пары:

1. Познакомьтесь с персонажем: вспомните или обсудите между собой, кто он, какова его история, что в нем противоречиво или интересно.
2. Составьте список из 5–7 открытых вопросов, направленных на раскрытие внутреннего мира персонажа: его мотивов, страхов, ценностей, сожалений, открытий.
3. Участник в роли персонажа продумывает, как отвечать – не пересказывая сюжет, а говоря от первого лица, как будто это его подлинный опыт.

Педагог-психолог напоминает:

«Хорошее интервью – это разговор, а не допрос. Журналист слушает ответ и может задать уточняющий вопрос, даже если его не было в списке. А персонаж отвечает не как ученик на уроке, а как живой человек со своей историей».

Педагог-психолог присутствует рядом, помогает парам, если вопросы получаются слишком поверхностными:

- «Этот вопрос можно задать любому – попробуйте сделать его именно про этого персонажа»
- «Спросите о том, о чем обычно не спрашивают»
- «Какой вопрос мог бы поставить персонажа в тупик – заставить его задуматься?»

Этап 3. Публичные интервью (15–20 минут)

Пары по очереди выходят перед группой и проводят интервью. Педагог-психолог заранее оговаривает регламент: 4–6 минут на каждое интервью.

Правила для аудитории:

- Наблюдать внимательно: слушать и вопросы, и ответы.
- Отмечать для себя: какой вопрос показался самым глубоким; какой ответ был наиболее убедительным; что можно было бы спросить иначе.
- Не перебивать, не комментировать во время интервью.

Педагог-психолог наблюдает и коротко фиксирует для себя наблюдения – для последующего обсуждения.

Если интервью «зависает» или теряет динамику, педагог-психолог может мягко вмешаться:

- «Журналист, попробуй уточнить: "А что ты имеешь в виду под...?"»
- «Персонаж, попробуй ответить от первого лица – как ты сам это переживал»

Этап 4. Совместный разбор и обратная связь (10–12 минут)

Педагог-психолог организует групповое обсуждение:

- «Какой вопрос из всех прозвучавших сегодня показался вам самым сильным? Почему именно он?»
- «Были ли вопросы, которые не давали персонажу раскрыться – закрывали разговор вместо того, чтобы открывать?»
- «Что делало ответ персонажа убедительным – когда казалось, что он действительно живет в этой роли?»
- «Что можно было бы улучшить в конкретных интервью – без осуждения, а как наблюдение?»

Педагог-психолог фиксирует на доске ключевые наблюдения группы – принципы сильного вопроса и признаки глубокого ответа.

Важная установка для педагога-психолога:

«Обратная связь – это не оценка. Это наблюдение. Говорим не "вопрос был плохим", а "этот вопрос давал возможность ответить одним словом – и поэтому разговор остановился". Разница принципиальная».

Этап 5. Индивидуальная письменная рефлексия (5–7 минут)

Педагог-психолог раздает бланки и предлагает участникам письменно зафиксировать личные впечатления.

Бланк рефлексии

Роль, которую я исполнял сегодня: журналист / персонаж (*нужное подчеркнуть*)

Вопрос, которым я горжусь больше всего – и почему:

Момент, когда мне было труднее всего – и что помогло:

Что я услышал сегодня от другой пары – и что меня удивило или задело:

Один вывод, который я уношу с этого занятия:

Этап 6. Домашнее задание и завершение (3–5 минут)

Педагог-психолог предлагает участникам на выбор одно из двух домашних заданий:

Вариант 1. Эссе Написать короткое эссе (1–2 страницы) от лица персонажа: что он думал и чувствовал во время интервью? Какой вопрос был для него самым неудобным – и почему?

Вариант 2. Комикс или сценарий Создать короткий комикс или сценарий (4–8 кадров / реплик), в котором разворачивается ключевой момент интервью – тот, где персонаж оказался в точке выбора или внутреннего конфликта.

Педагог-психолог поясняет смысл задания:

«Домашняя работа – это не повторение упражнения, а его продолжение. Вы уже поговорили с персонажем вслух. Теперь попробуйте продолжить этот разговор внутри – на бумаге. Иногда самые важные мысли приходят именно тогда, когда никто не смотрит».

Завершающее слово:

«Умение задавать вопросы – это умение быть по-настоящему заинтересованным: в другом человеке, в его опыте, в том, что за словами. Это редкий дар – и при этом навык, который развивается с практикой. Сегодня вы сделали шаг в этом направлении. И я уверен, что следующий разговор – с любым человеком – вы будете вести чуть иначе, чем раньше».

Рекомендации для педагога-психолога

– При подборе пар учитывайте, что хорошее интервью требует доверия между участниками: не стоит объединять людей, которые явно испытывают взаимное напряжение.

– Если кто-то из участников затрудняется с вхождением в роль – предложите ему начать с фразы: *«Я – [имя персонажа], и прямо сейчас я нахожусь в...»* Это помогает телесно и интонационно включиться в образ.

– При обсуждении акцентируйте внимание не только на качестве вопросов, но и на качестве слушания: замечал ли журналист, что говорит персонаж, и развивал ли разговор – или механически шел по списку?

– Домашнее задание можно собрать на следующем занятии и сделать из лучших работ небольшую выставку или зачитать фрагменты с согласия авторов.

- Упражнение хорошо сочетается с «Правдой или вымыслом» как развитие темы критического анализа информации: от проверки достоверности
- к умению задавать вопросы, которые ее раскрывают.

Планируемые результаты

- Повышение глубины и оригинальности при формулировке вопросов.
- Развитие способности ясно и убедительно выражать мысли в диалоге.
- Укрепление внимательности и уважения к партнеру по общению.
- Формирование навыка конструктивной обратной связи.
- Развитие индивидуальной творческой рефлексии через письменное задание.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Глубина вопросов	Вопросы открытые, направлены на внутренний мир персонажа, а не на пересказ сюжета
Качество слушания	Журналист реагирует на ответы персонажа, а не просто зачитывает следующий пункт
Убедительность роли	Персонаж отвечает от первого лица, с внутренней логикой и эмоциональной достоверностью
Качество обратной связи	Участники формулируют наблюдения конкретно и без оценочных суждений
Рефлексия	Письменные ответы содержат личные наблюдения, а не формальные отчеты

3.2 Развитие критического мышления в 7-8-х классах

Упражнение «Анализ рекламы»

Форма проведения: групповая работа с элементами индивидуального творческого задания **Возраст участников:** 14–17 лет **Время проведения:** 45–55 минут **Количество участников:** 10–25 человек

Цель

Развитие у учащихся навыков анализа рекламной информации, выявления манипулятивных техник и формирования осознанного, критического отношения к рекламе.

Задачи

- Сформировать понимание рекламы как инструмента целенаправленного воздействия на сознание и поведение потребителя.
- Развивать умение распознавать конкретные манипулятивные приемы в рекламных материалах.
- Учить анализировать эмоциональные реакции на рекламу и понимать их природу.
- Формировать навык отделения достоверной информации от рекламных преувеличений и манипуляций.
- Развивать творческое мышление через создание собственного рекламного сообщения без манипулятивных техник.

Необходимые материалы

- Видеозаписи 2–3 рекламных роликов разных категорий (продукты питания, косметика, техника, социальная реклама) – подобранные заранее.
- Распечатки рекламных объявлений из журналов или интернета – по числу групп.
- Листы для групповой работы.
- Ручки, маркеры.
- Флипчарт или доска.
- Проектор и колонки для демонстрации роликов.

Подготовка

Педагог-психолог заранее:

- подбирает 2–3 рекламных ролика с наглядно выраженными манипулятивными приемами разных типов – эмоциональное давление, авторитет, дефицит, социальное одобрение и другие;
- готовит краткий справочный список основных манипулятивных техник с примерами – как опору для групповой работы;
- продумывает примеры «честной» рекламы для сравнения – чтобы участники видели разницу.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (7–10 минут)

Педагог-психолог открывает занятие вопросом:

«Скажите: вы когда-нибудь покупали что-то под влиянием рекламы – а потом понимали, что вещь оказалась совсем не такой, какой ее показывали? Или, наоборот, реклама раздражала вас именно потому, что казалась неискренней? Откуда это ощущение?»

После обмена мнениями педагог-психолог вводит ключевую идею:

«Реклама – это не просто информация о товаре. Это инструмент воздействия: на наши эмоции, желания, самооценку и поведение. Профессионалы рекламы точно знают, какие механизмы психики работают – и используют их целенаправленно. Это не всегда обман. Но очень часто – манипуляция: когда нами управляют, не спрашивая нашего согласия. Умение это замечать – один из важнейших навыков в современном мире, где рекламных сообщений вокруг нас сотни в день».

Педагог-психолог кратко знакомит участников с основными видами манипулятивных техник, которые встречаются в рекламе:

Техника	Суть	Пример
Эмоциональное давление	Вызов страха, тревоги, вины	«Позаботься о близких – купи страховку»
Авторитет	Ссылка на экспертов или знаменитостей	«Рекомендовано 9 из 10 стоматологов»
Социальное одобрение	Все так делают – и ты должен	«Уже миллион покупателей выбрали нас»
Дефицит и срочность	Осталось мало, только сегодня	«Предложение действует 24 часа»
Преувеличение результата	Нереалистичные обещания	«Минус 10 кг за неделю»
Подмена ценностей	Товар = счастье, успех, любовь	«Купи – и станешь счастливее»

Этап 2. Просмотр и обсуждение рекламного ролика (10–12 минут)

Педагог-психолог демонстрирует первый рекламный ролик – без предварительных комментариев – и затем организует обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- «Какие эмоции вызвал этот ролик? Что именно их спровоцировало – музыка, образы, слова?»
- «На какую потребность он "давит" – на желание быть красивым, успешным, защищенным, принятым?»
- «Какие конкретные приемы вы заметили? Попробуйте назвать их, опираясь на список»

- «Есть ли в ролике утверждения, которые нельзя проверить? Например: "лучший", "самый эффективный", "научно доказано"»
- «Что бы изменилось, если убрать музыку и красивые образы – и оставить только текст?»

Педагог-психолог при необходимости демонстрирует второй ролик – желательно другого жанра или с другим набором техник – и повторяет обсуждение по тем же вопросам, фиксируя отличия.

Этап 3. Групповая работа – составление списка манипулятивных приемов (10–12 минут)

Педагог-психолог делит участников на группы по 3–5 человек и раздает каждой группе распечатки рекламных объявлений (из журналов, интернета или специально подготовленные).

Задание для групп:

- Изучить рекламные материалы.
- Составить список всех обнаруженных манипулятивных приемов.
- Для каждого приема указать: *что именно в рекламе его воплощает и на какую потребность или эмоцию он рассчитан.*

Форма фиксации – таблица:

Прием	Как он выражен в рекламе	На что рассчитан

После выполнения задания группы представляют свои списки. Педагог-психолог фиксирует на доске общую сводку и обращает внимание на приемы, которые встретились у нескольких групп:

«Посмотрите: одни и те же техники работают в рекламе совершенно разных товаров. Это не случайность – это система. И теперь, когда вы ее видите, она уже не работает на вас так же, как прежде».

Этап 4. Индивидуальное задание – «Честный слоган» (8–10 минут)

Педагог-психолог предлагает каждому участнику самостоятельно придумать рекламный слоган для любого товара или услуги – но с одним условием: без манипулятивных приемов.

Требования к слогану:

- Содержит конкретную, проверяемую информацию о товаре.
- Апеллирует к реальным, а не надуманным потребностям.
- Не использует давление, преувеличение, ложный авторитет или искусственную срочность.
- Остается при этом привлекательным и запоминающимся.

Педагог-психолог уточняет:

«Это сложнее, чем кажется. Попробуйте – и вы почувствуете, насколько привычны нам манипулятивные формулировки. Честная реклама – это реальный вызов для любого копирайтера».

Желающие зачитывают свои слоганы вслух. Группа коротко обсуждает: есть ли в них скрытые манипуляции, которые автор не заметил.

Этап 5. Завершение (5–7 минут)

Педагог-психолог организует итоговое обсуждение:

- «Что удивило вас больше всего – в рекламе или в собственных реакциях на нее?»
- «Изменится ли теперь что-то в том, как вы смотрите на рекламу?»
- «Где еще – не только в рекламе – встречаются похожие приемы воздействия?»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Реклама – лишь один из контекстов, где используются техники влияния на сознание. Те же приемы встречаются в политике, социальных сетях, иногда – в межличностном общении. Умение их замечать – это не цинизм и не недоверие ко всему подряд. Это способность делать осознанный выбор: не тот, который за вас уже сделали другие, а свой собственный».

Рекомендации для педагога-психолога

- При подборе роликов отдавайте предпочтение широко известным примерам – так участники охотнее включаются в обсуждение. Хорошо работают ролики, которые подростки видели сами и которые вызвали у них вопросы или раздражение.
- Избегайте роликов с острым политическим или религиозным содержанием: фокус занятия – на технике манипуляции, а не на ценностных спорах.
- Задание «Честный слоган» нередко вызывает смех и удивление: участники обнаруживают, что почти любая «нейтральная» формулировка содержит скрытую оценку. Это ценный момент – не торопитесь его сворачивать.
- Если группа называет конкретные бренды в критическом ключе – мягко переводите разговор с оценки бренда на анализ техники: важен не «плохой» производитель, а сам механизм воздействия.

Планируемые результаты

- Развитие умения распознавать манипулятивные техники в рекламных сообщениях.
- Формирование навыка критического анализа визуальной и текстовой информации.
- Повышение осознанности потребительского поведения.
- Развитие творческого мышления через создание альтернативного – честного – рекламного сообщения.
- Расширение понимания того, что техники влияния на сознание выходят за рамки рекламы и встречаются в разных сферах жизни.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Точность анализа	Участники называют конкретные приемы, а не ограничиваются общими словами («это ложь», «это обман»)
Глубина понимания	Участники объясняют, на какую потребность или эмоцию рассчитан каждый прием
Качество творческого задания	Слоганы содержат конкретную информацию и лишены явных манипуляций
Перенос навыка	Участники называют другие контексты, где применяются аналогичные техники
Вовлеченность	Участники активно участвуют в обсуждении, делятся собственными наблюдениями

Упражнение 2. «Достоверность или Фейк». Цель: развитие у школьников навыков проверки достоверности информации и критической оценки источников.

Во вводной части педагог-психолог определяет, что ученикам 7-8 классов необходимо отличать правдивую информацию от фейковой. Так как в условиях современного информационного пространства предоставляется много неправдивой информации.

Описание упражнения и заданий: Учащимся даются тексты с заведомо ложной информацией. Работа в малых группах (по два человека) для анализа информации и выявления признаков недостоверности. Также рекомендуется ученикам находить подтверждение или опровержения информации в более надежных источниках. По окончании упражнения проводится коллективный разбор ошибок и успехов. Осуществляется обмен способами анализа и проверки достоверности информации.

Планируемые результаты: повышение информационной грамотности в области критического мышления, формирование у школьников привычки опыта проверять сведения, используя разные источники.

Упражнение 3. «Альтернативные сценарии». Цель: развитие критического мышления и способности рассматривать одну ситуацию с разных точек зрения.

Во вводной части педагог-психолог определяет значимость рассмотрения множества вариантов решения одной проблемы для принятия наилучшего решения.

Описание упражнения и заданий: Даются ученикам задание на разбор гипотетической ситуации для развития критического мышления и принятия взвешенных решений. Например:

- конфликт в социальных сетях: ваш лучший друг опубликовал в соцсети фотографию, на которой запечатлены ваши общие друзья, но случайно попал в кадр ваш личный разговор. Фотография получила много просмотров и комментариев, многие начали шутить и обсуждать вашу личную жизнь. Варианты решений для обсуждения: ничего не предпринимать, надеясь, что все утихнет само собой; обратиться лично к другу с просьбой удалить публикацию; открыто высказаться в комментариях, защищая свое личное пространство; заблокировать друга в соцсетях и прекратить общение;

- этическая дилемма волонтера: вы участвуете в благотворительном проекте, собирая деньги на лечение ребенка. Вам предлагают сомнительные методы быстрого сбора пожертвований (например, размещение объявлений в непроверенных местах или использование кликбейта). Варианты решений для обсуждения: принять предложение, ведь главное собрать нужную сумму; категорически отказаться и продолжать действовать законными путями; найти баланс, комбинируя проверенные и быстрые, но осторожные методы; сообщить организаторам о недопустимости подобных методов.

Индивидуальная работа заключается в записи возможных путей выхода из ситуации. А парная работа состоит в объединении списков и отборе лучших решений. Затем проводится представление лучших решений всему классу. По окончании упражнения проводится обсуждение плюсов и минусов предложенных решений, осуществляется совместный выбор оптимального сценария.

Планируемые результаты: расширение у школьников широкого диапазона видения разного рода проблем; повышение у них уровня гибкости мышления.

Упражнение 4. «Логический лабиринт». Цель: развитие логического мышления и последовательности рассуждений.

Во вводной части педагог-психолог определяет значение логики и систематичности в анализе информации и принятии решений.

Описание упражнения и заданий:

Раздаются ученикам карточки с логическими задачами разной степени сложности. Например, Задача на Пространственное мышление. Его условия: перед вами куб, грани которого окрашены следующим образом: верхняя грань красная, нижняя синяя, передняя зеленая, задняя белая, левая черная, правая желтая. Куб повернули на четверть оборота вправо вокруг вертикальной оси. Вопрос: Какой теперь цвет верхней грани? Задача на дедукцию и логику. Ее условия: четверо друзей (А, Б, В и Г) занимаются разными видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол и теннис). Известно следующее: А не играет в футбол и не занимается теннисом. Б любит играть руками, но ненавидит бегать. В не играет ни в баскетбол, ни в футбол. Г предпочитает игры, где важна точность удара. Вопрос: каким видом спорта занимается каждый из друзей. Индивидуальная работа заключается в решении задач с фиксацией хода рассуждений. Затем идет обсуждение решений в малых группах. Организуется выступление представителей групп с демонстрацией процесса

решения. По окончании упражнения проводится совместный разбор правильных решений, выявление типичных ошибок.

Планируемые результаты: развитие у школьников логико-аналитических способностей; улучшение у них качества аргументации своего мнения.

Упражнение 5. Тренинг «Этические дилеммы»

Возраст участников: 7–8 класс (12–15 лет) **Продолжительность:** 60–90 минут **Ведущий:** педагог-психолог

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (10–15 минут)

Педагог-психолог открывает занятие с короткой беседы, помогающей создать доверительную атмосферу и настроить участников на серьезный разговор.

Вступительное слово:

«Каждый день мы принимаем решения – что сказать, как поступить, кому помочь. Большинство из них даются нам легко. Но бывают моменты, когда ни один из вариантов не кажется очевидно правильным. Именно тогда мы сталкиваемся с этической дилеммой – ситуацией, в которой сталкиваются разные ценности, обязательства и интересы людей.

Умение думать в таких ситуациях – не врожденное. Это навык. И сегодня мы будем его тренировать вместе».

Мини-лекция (5 минут):

Педагог кратко поясняет ключевые понятия, опираясь на примеры из жизни подростков:

- **Этика** – система правил о том, что хорошо и что плохо, что справедливо и что нет.
- **Мораль** – внутренние убеждения человека о добре и зле, которые направляют его поступки.
- **Этическая дилемма** – ситуация, в которой любой выбор имеет как плюсы, так и минусы, и однозначного «правильного» ответа не существует.

Педагог подчеркивает: *цель занятия – не найти «единственно верный» ответ, а научиться думать глубже, видеть разные стороны ситуации и принимать осознанные решения.*

Разминочный вопрос для группы:

«Вспомните ситуацию, когда вам было трудно принять решение. Что делало ее сложной?» (Желающие делятся – без давления.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шаг 1. Знакомство с методом анализа дилеммы (5 минут)

Перед тем как работать с дилеммами, педагог представляет участникам простую схему анализа – **«4 вопроса этического выбора»**, которую они будут использовать в работе:

Вопрос	Суть
Кто затронут?	Кто пострадает или выиграет от каждого решения?
Какие ценности в конфликте?	Что важнее в этой ситуации – дружба, честность, безопасность?
Какие последствия?	Что произойдет в краткосрочной и долгосрочной перспективе?
Как ты себя почувствуешь?	Сможешь ли ты жить с этим решением?

Шаг 2. Индивидуальная работа с дилеммой (7–10 минут)

Каждый участник получает карточку с этической дилеммой. Педагог предлагает несколько минут подумать самостоятельно, письменно ответив на вопросы схемы.

Банк дилемм для карточек:

Дилемма 1. Тайна друга Ваш близкий друг признался, что совершил серьезную ошибку, которая может повлечь тяжелые последствия для многих людей. Он просит вас молчать, боясь наказания. Вы понимаете: молчание может усугубить ситуацию. Сохранить тайну или предупредить других?

Дилемма 2. Кража в магазине Вы видите, как знакомый совершает мелкую кражу. Никто, кроме вас, этого не заметил. Вмешаться, промолчать или поговорить с ним наедине?

Дилемма 3. Молчащая подруга Ваша подруга плачет и просит не задавать вопросов. Вы беспокоитесь, но уважаете ее желание. Как поступить, не нарушив доверия и не оставив ее одну?

Дилемма 4. Чужая работа Одноклассник попросил разрешения «списать» домашнее задание – иначе его накажут родители. Вы знаете, что он в трудной ситуации. Разрешить или отказать?

Дилемма 5. Несправедливая оценка Учитель поставил вашему другу плохую оценку, явно ошибившись. Друг молчит, потому что боится конфликта. Вы можете вступить, но это может осложнить отношения с учителем. Как поступить?

Дилемма 6. Секрет в соцсетях Вы случайно узнали, что одноклассник анонимно пишет оскорбительные комментарии другим ученикам. Он ваш приятель. Рассказать кому-то или поговорить с ним напрямую?

Дилемма 7. Конкурс и честность На школьном конкурсе вы заметили, что победитель использовал чужую работу. Никто из жюри не знает. Этот человек вам не близок, но его победа несправедлива. Молчать или сказать?

Шаг 3. Представление дилеммы группе (15–20 минут)

Каждый участник кратко озвучивает свою дилемму и первоначальное решение. Группа слушает, не перебивая. После этого – короткий обмен: *«Что кажется сложным в этой ситуации?»*

Шаг 4. Групповое обсуждение (15–20 минут)

Группа вместе разбирает дилеммы по схеме анализа. Педагог направляет дискуссию с помощью вопросов:

- *«Представьте, что вы – человек, которого это касается больше всего. Как вы видите ситуацию?»*
- *«Что изменится через год, если принять это решение?»*
- *«Есть ли третий вариант, который мы еще не рассмотрели?»*
- *«Какая ценность для вас важнее в этой ситуации – и почему?»*

Педагог фиксирует на доске или флипчарте **аргументы «за» и «против»** каждого варианта, создавая наглядную карту решений.

Шаг 5. Индивидуальное решение и его обоснование (5–7 минут)

После группового обсуждения каждый участник **письменно формулирует свое окончательное решение** и отвечает на вопросы:

1. Что я решил(а)?
 2. Почему именно так?
 3. Изменилось ли мое мнение после обсуждения – и что на меня повлияло?
- Желающие зачитывают ответы вслух.

Шаг 6. Общегрупповое обсуждение принятых решений (7–10 минут)

Педагог организует финальную дискуссию:

- *«Все ли пришли к одному решению? Почему нет?»*
- *«Что значит «правильный» выбор – тот, что удобен нам, или тот, что справедлив для всех?»*
- *«Когда молчание – это смелость, а когда – трусость?»*

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут)

Подведение итогов

Педагог обобщает критерии зрелого этического выбора, вырабатывая их вместе с группой:

Признаки взвешенного этического решения:

- Я учел интересы всех, кого это касается
- Я рассмотрел не менее двух-трех вариантов
- Я подумал о последствиях – ближайших и отдаленных
- Мое решение не причиняет намеренного вреда
- Я готов объяснить его другим и себе

Рефлексия (письменно или устно)

Участники отвечают на один из вопросов по выбору:

- *«Что сегодня меня удивило или заставило задуматься?»*
- *«Что я понял(а) о себе?»*
- *«Какой вывод я унесу с собой?»*

Завершающее слово педагога:

«Этика – это не список правил, который нужно выучить. Это способность думать о других, замечать последствия своих поступков и брать за них ответственность. Вы сегодня это делали – и это уже немало».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Направление	Результат
Когнитивное	Умение анализировать сложные ситуации с разных точек зрения
Эмоциональное	Развитие эмпатии и способности понимать чувства других
Поведенческое	Готовность принимать осознанные и ответственные решения
Ценностное	Формирование устойчивых нравственных ориентиров

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Не давайте оценку решениям участников – ваша роль фасилитатора, а не судьи
- Следите за тем, чтобы в дискуссии не было давления на «инакомыслящих»
- Если обсуждение вызывает сильные эмоции – сделайте паузу и напомните о правилах безопасного пространства
- По возможности выбирайте дилеммы, близкие к реальному опыту данной группы
- Допустимо, что участники не придут к единому мнению – это нормально и ценно

Упражнения на развитие критического мышления в 9-11 классах

Упражнение «Информационное расследование»

Возраст участников: 9–11 класс (старшеклассники)

Продолжительность: 60–90 минут **Ведущий:** педагог-психолог

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (10–12 минут)

Вступительное слово педагога

«Представьте: утром вы открываете телефон и видите новость – сенсационную, тревожную, с кричащим заголовком. Вы готовы поверить? Поделиться? Или сначала проверить?»

Каждый день через наши экраны проходят сотни сообщений. Часть из них – правда. Часть – преувеличение. Часть – намеренная ложь. И задача сегодняшнего занятия – научиться отличать одно от другого. Это не просто

полезный навык. Это защита: от манипуляций, от паники, от чужих интересов».

Разминочный вопрос

Педагог задает группе один вопрос для быстрого обсуждения (2–3 минуты):

«Вспомните случай, когда вы или кто-то из ваших знакомых поверил новости, которая оказалась ложью. Что произошло? Как вы это обнаружили?»

Мини-лекция: ключевые понятия (5 минут)

Педагог кратко вводит понятия, которые участники будут использовать в работе:

Понятие	Определение
Фейк	Намеренно искаженная или полностью выдуманная информация
Манипуляция	Воздействие на эмоции и убеждения человека в обход его критического мышления
Первоисточник	Исходный документ, заявление или исследование, на которое ссылаются другие
Медиаграмотность	Умение осознанно воспринимать, анализировать и оценивать информацию
Верификация	Проверка информации на достоверность через несколько независимых источников

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шаг 1. Инструктаж – «Методы детектива» (7 минут)

Перед началом расследования педагог знакомит группу с основными инструментами проверки информации. Материал можно оформить в виде карточки-памятки, которую получает каждый участник.

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА – «Чек-лист информационного детектива»

Блок 1. Проверяем источник

- ☐ Кто автор материала? Есть ли у него имя, биография, другие публикации?
- ☐ Какое издание опубликовало текст? Когда оно основано, кому принадлежит?
- ☐ Есть ли у сайта раздел «О нас»? Как выглядит его адрес (домен)?
- ☐ Встречается ли этот источник в других надежных материалах?

Блок 2. Анализируем содержание

- ☐ Есть ли в тексте ссылки на конкретные факты, цифры, исследования?
- ☐ Приводятся ли цитаты – и можно ли их проверить?
- ☐ Совпадает ли заголовок с содержанием текста?
- ☐ Когда опубликован материал? Не устарела ли информация?

Блок 3. Выявляем манипуляции

- ☐ **Эмоциональный шантаж** – текст давит на страх, гнев, жалость?
- ☐ **Неполная информация** – важные факты намеренно опущены?
- ☐ **Предвзятость** – представлена только одна точка зрения?
- ☐ **Сенсационность** – заголовок преувеличивает или искажает суть?
- ☐ **Анонимность** – «источники сообщают», «эксперты считают» – без имен?
- ☐ **Подмена понятий** – слова используются в непривычном или ложном значении?

Блок 4. Перекрестная проверка

- ☐ Подтверждают ли эту информацию три и более независимых источника?
- ☐ Что пишут противоположные по взглядам издания?
- ☐ Есть ли опровержения или уточнения от официальных лиц?

Шаг 2. Работа в группах – «Расследование» (20–25 минут)

Участники делятся на группы по 3–4 человека. Каждая группа получает **учебный текст-дилемму** – материал, намеренно составленный с сочетанием достоверных фактов и недостоверных утверждений.

📖 УЧЕБНЫЕ ТЕКСТЫ ДЛЯ РАССЛЕДОВАНИЯ

Текст № 1. «Смартфоны уничтожают память подростков»

Согласно исследованиям ученых Гарвардского университета, проведенным в 2023 году, подростки, которые проводят более трех часов в день за смартфоном, теряют до 40% способности к запоминанию уже через полгода. Доктор Джеймс Коллинз, нейробиолог, заявил: «Мы наблюдаем настоящую эпидемию цифровой амнезии». Между тем известно, что Финляндия уже запретила использование смартфонов в школах – и успеваемость учеников выросла втрое за один год. Эксперты единогласно призывают родителей немедленно ограничить экранное время детей, иначе последствия будут необратимы.

Что здесь проверить: существует ли указанное исследование Гарварда; кто такой доктор Коллинз; реальные данные о Финляндии и результатах запрета; слова «единогласно», «втрое», «необратимы» – обоснованы ли они.

Текст № 2. «Новая еда убивает нейроны»

Российские ученые из института РАН доказали: ежедневное употребление фастфуда снижает IQ человека на 15 пунктов в год. В эксперименте участвовали 10 000 добровольцев на протяжении пяти лет. Об

этом написало несколько крупных изданий. Диетологи в панике – данные оказались настолько шокирующими, что публикацию пытались скрыть крупные корпорации. Кстати, газировка, согласно тем же данным, вызывает зависимость сильнее, чем некоторые запрещенные вещества. Берегите свой мозг – откажитесь от фастфуда сегодня.

Что здесь проверить: какой именно институт РАН; есть ли публикация исследования в научных базах; какие «крупные издания» писали об этом; фраза о «корпоративном заговоре» – типичная манипуляция или факт.

Текст № 3. «Школьники в опасности: соцсети собирают данные детей»

По данным международной организации по защите цифровых прав, более 80% популярных приложений для подростков тайно передают персональные данные третьим лицам. Утечка была обнаружена группой хакеров-активистов в 2024 году и вызвала волну возмущения по всему миру. Правительства ряда стран уже потребовали объяснений от разработчиков. Один из крупнейших мессенджеров – по имеющимся сведениям – знал об уязвимости два года, но скрывал ее ради прибыли. Эксперты советуют немедленно удалить все приложения и перейти на кнопочные телефоны.

Что здесь проверить: существует ли упомянутая организация; есть ли официальные отчеты о конкретных утечках; «хакеры-активисты» – это источник? Насколько радикален совет в финале.

Шаг 3. Подготовка отчета (7–10 минут)

По итогам расследования каждая группа оформляет **краткий отчет** по структуре:

Структура отчета группы:

1. **Текст:** какой материал анализировали
2. **Достоверное:** что удалось подтвердить и как
3. **Недостоверное / сомнительное:** что опровергнуто или не поддается проверке
4. **Манипулятивные приемы:** какие обнаружены и где именно
5. **Вывод:** можно ли доверять этому тексту и почему
6. **Главный урок:** что этот текст хотел с вами сделать

Шаг 4. Презентация результатов (10 минут)

Каждая группа представляет свой отчет – 2–3 минуты. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Педагог фиксирует на доске общие закономерности: какие манипулятивные приемы встретились чаще всего, какие методы проверки оказались наиболее эффективными.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10–12 минут)

Коллективное обсуждение

Педагог задает вопросы для финальной дискуссии:

- «Что из найденного вас удивило больше всего?»

- «Какой манипулятивный прием показался вам самым незаметным – и почему?»
- «Как вы теперь будете читать новости? Что изменится?»
- «Почему люди распространяют фейки – намеренно или нет?»

Обобщение: «Правила информационного детектива»

Педагог вместе с группой формулирует и записывает на доске итоговые правила – то, что участники выработали сами в ходе занятия:

Прежде чем поверить – спроси:

1. Кто это написал и зачем?
2. Где первоисточник?
3. Что говорят другие независимые источники?
4. Какие эмоции это вызывает – и не специально ли?
5. Прошло ли это проверку временем?

Рефлексия

Каждый участник письменно завершает одно из предложений:

- «Раньше я думал(а), что... а теперь понимаю, что...»
- «Самое сложное в проверке информации для меня – это...»
- «Один навык, который я точно возьму с собой – это...»

Завершающее слово педагога

«Критическое мышление – это не недоверие ко всему и всем. Это уважение к истине. Человек, умеющий проверять информацию, труднее поддается панике, реже становится жертвой манипуляций и принимает более взвешенные решения. Именно это делает нас свободными».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Направление	Результат
Аналитическое	Умение выявлять манипулятивные приемы и оценивать достоверность источников
Практическое	Владение конкретными инструментами верификации информации
Поведенческое	Привычка проверять факты перед тем, как доверять и распространять информацию
Ценностное	Формирование осознанного и ответственного отношения к информационному пространству

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Подбирайте учебные тексты, близкие к реальному опыту участников – темы школы, здоровья, технологий, социальных сетей
- Не называйте сразу все ошибки текста – дайте группам возможность обнаружить их самостоятельно

- Если есть доступ к интернету – позвольте группам проводить реальную онлайн-проверку: это многократно усиливает эффект
- Обязательно оставьте время на рефлекссию – именно в ней закрепляется личное отношение к теме
- Подчеркните: задача не «поймать обманщиков», а выработать устойчивую привычку думать прежде, чем верить

Упражнение 2. Бизнес-кейс: запуск стартапа

Возраст участников: 10–11 класс (15–17 лет) **Продолжительность:** 90–120 минут **Ведущий:** педагог-психолог **Форма работы:** групповая (3–4 команды по 4–6 человек)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (10–15 минут)

Вступительное слово педагога

«Вы стоите на пороге взрослой жизни, где вам предстоит делать серьезные выборы – о профессии, карьере, собственном деле. По данным исследований, каждый третий молодой человек в мире хочет открыть собственный бизнес. Но желания недостаточно – нужно уметь думать как предприниматель: анализировать рынок, просчитывать риски, понимать своего клиента и принимать решения там, где нет готовых ответов.

Сегодня вы на один час станете основателями стартапов. Ваша задача – не просто придумать идею, а защитить ее перед инвесторами так, чтобы они поверили в ваш проект».

Мини-лекция «Что такое стартап» (7 минут)

Педагог кратко вводит ключевые понятия, используя живые примеры:

Понятие	Простое объяснение	Пример
Стартап	Молодая компания с инновационной идеей и высоким потенциалом роста	Uber начинался как приложение для вызова такси в одном городе
Целевая аудитория	Конкретные люди, которым нужен ваш продукт	Не «все люди», а «студенты 18–25 лет без машины»
Конкуренты	Те, кто уже решает ту же проблему	Прямые – аналогичный продукт, косвенные – альтернативные решения
Бизнес-модель	Как компания зарабатывает деньги	Подписка, реклама, комиссия с продаж
Риски	То, что может помешать успеху	Отсутствие спроса, сильные конкуренты, нехватка финансов

Понятие	Простое объяснение	Пример
Инвестор	Человек, вкладывающий деньги в обмен на долю в бизнесе	Дает капитал, ожидает прибыль

Мотивирующий факт для разогрева

Педагог задает вопрос группе: «Как вы думаете, сколько лет было Марку Цукербергу, когда он запустил Facebook? А Биллу Гейтсу, когда он основал Microsoft?» – и после ответов участников добавляет: «Цукербергу было 19, Гейтсу – 20. Возраст – не барьер. Барьер – неумение мыслить системно. Именно это мы сегодня тренируем».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шаг 1. Формирование команд и распределение тем (5 минут)

Педагог делит участников на 3 команды. Каждая команда получает карточку с описанием своего стартапа. Внутри команды участники распределяют роли:

Роль	Зона ответственности
СЕО (Генеральный директор)	Координирует работу команды, представляет проект
Маркетолог	Анализирует аудиторию и стратегию продвижения
Аналитик рынка	Исследует конкурентов и рыночные тенденции
Финансовый директор	Считает затраты, доходы и точку безубыточности
Менеджер по рискам	Выявляет угрозы и предлагает пути их снижения

Шаг 2. Карточки-кейсы для команд

❁ КЕЙС 1. EcoSort – сервис по сортировке и утилизации отходов

Контекст: Ежегодно в России образуется более 60 млн тонн бытовых отходов. Большинство людей хотят сортировать мусор, но не знают как и не имеют удобной инфраструктуры. Вы создаете мобильное приложение и сеть умных контейнеров, которые принимают отсортированный мусор и начисляют пользователям бонусные баллы, обмениваемые на скидки в магазинах-партнерах.

Ваш продукт: приложение EcoSort + сеть умных контейнеров в жилых кварталах

Стартовый бюджет: 5 000 000 руб.

Задание для команды:

- Опишите вашего типичного клиента (возраст, ценности, образ жизни)
- Кто ваши конкуренты и чем вы лучше?
- Как вы будете зарабатывать (бизнес-модель)?
- Какие 3 главных риска угрожают проекту и как вы их снизите?
- Как вы привлечете первых 1000 пользователей?

КЕЙС 2. WorldForge – платформа для создания и монетизации игровых миров

Контекст: Игровая индустрия – одна из самых быстрорастущих в мире (объем рынка – более \$200 млрд). Миллионы подростков мечтают создавать игры, но не умеют программировать. Вы разрабатываете платформу с визуальным редактором, где любой пользователь может создать собственный игровой мир без кода и продавать доступ к нему другим игрокам.

Ваш продукт: платформа WorldForge с редактором миров и встроенным маркетплейсом

Стартовый бюджет: 8 000 000 руб.

Задание для команды:

- Опишите вашего типичного создателя и типичного игрока – это разные люди?
- Назовите 3 прямых и 2 косвенных конкурента
- Как платформа зарабатывает: на создателях, на игроках или на обоих?
- Какие риски несет платформа (авторские права, токсичный контент, отток аудитории)?
- Какова стратегия выхода на рынок в первые 6 месяцев?

КЕЙС 3. MirrorFit – умное зеркало для здоровья и физической формы

Контекст: По данным ВОЗ, менее 20% молодых людей выполняют рекомендуемую норму физической активности. Большинство бросают тренировки из-за отсутствия мотивации и индивидуального подхода. Вы создаете умное зеркало с встроенным AI-тренером, которое отслеживает технику упражнений, строит персональный план тренировок и адаптируется под физическое состояние пользователя в реальном времени.

Ваш продукт: умное зеркало MirrorFit + ежемесячная подписка на AI-тренера

Стартовый бюджет: 12 000 000 руб.

Задание для команды:

- Кто купит это зеркало первым – и почему именно они?
- Чем MirrorFit отличается от YouTube-тренировок и фитнес-приложений?
- Как устроена финансовая модель: продажа устройства + подписка?

- Посчитайте: при цене зеркала 30 000 руб. и подписке 500 руб./мес. – сколько клиентов нужно, чтобы окупить стартовый бюджет за год?
- Какие партнерства помогут вам выйти на рынок быстрее?

Шаг 3. Работа в командах (25–30 минут)

Команды работают самостоятельно, используя **рабочий лист анализа проекта**:

Рабочий лист команды:

Название стартапа: _____

Команда: _____

1. АНАЛИЗ РЫНКА

Объем рынка (примерно): _____

Главная проблема, которую мы решаем: _____

Почему сейчас подходящее время для этого продукта: _____

2. ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Портрет клиента (возраст, интересы, доход, боли): _____

Сколько таких людей в России примерно: _____

3. КОНКУРЕНТЫ

Прямые конкуренты (кто делает то же самое): _____

Косвенные конкуренты (кто решает ту же проблему иначе): _____

Наше главное конкурентное преимущество: _____

4. ФИНАНСОВАЯ МОДЕЛЬ

Как мы зарабатываем: _____

Ориентировочные расходы (3 главные статьи): _____

Ориентировочные доходы в первый год: _____

5. РИСКИ И КАК МЫ ИХ СНИЖАЕМ

Риск 1: _____ → Решение: _____

Риск 2: _____ → Решение: _____

Риск 3: _____ → Решение: _____

6. СТРАТЕГИЯ ПРОДВИЖЕНИЯ

Первые 3 шага после запуска: _____

Каналы привлечения клиентов: _____

Ключевое сообщение для аудитории: _____

Педагог обходит группы, задает наводящие вопросы, помогает структурировать мысли – но не дает готовых ответов.

Шаг 4. Презентация проектов – «Защита перед инвесторами» (20–25 минут)

Каждая команда получает 5–7 минут на презентацию и 3–5 минут на вопросы от инвесторов.

Структура презентации (педагог озвучивает заранее):

1. Название и суть продукта – 30 секунд
2. Проблема и решение – кому это нужно и почему
3. Рынок и конкуренты – насколько велика возможность
4. Бизнес-модель – как вы зарабатываете
5. Риски и как вы с ними справитесь
6. Стратегия – что вы сделаете в первые 6 месяцев
7. Запрос к инвестору – сколько денег нужно и на что

Роль инвесторов берут на себя участники других команд и педагог. Каждый инвестор получает карточку с возможными вопросами:

Карточка инвестора – вопросы для защиты:

- Почему именно вы способны реализовать этот проект?
- Что произойдет, если крупная компания скопирует вашу идею?
- Как вы узнали, что клиенты действительно хотят этот продукт?
- Что вы сделаете, если через 6 месяцев продажи не пойдут?
- Назовите одну вещь, которую вы пока не знаете, но которая критически важна для успеха.

Шаг 5. Оценка проектов (параллельно с презентациями)

Каждый «инвестор» заполняет простой оценочный лист:

Критерий	Баллы (1–5)
Актуальность проблемы	
Четкость целевой аудитории	
Реалистичность бизнес-модели	
Проработанность рисков	
Убедительность команды	
Итого	25

После всех презентаций педагог объявляет средние оценки по каждому проекту.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут)

Разбор сильных и слабых сторон проектов

Педагог организует общее обсуждение по схеме:

- *«Что было сильным в каждом проекте – что вас убедило как инвесторов?»*
- *«Где вы почувствовали неуверенность или слабые места?»*

- «Какой из трех стартапов, на ваш взгляд, имеет наибольшие шансы на реальный успех – и почему?»

Обобщение ключевых уроков

Педагог подводит итоги, формулируя выводы вместе с участниками:

Что делает стартап жизнеспособным:

- Решает реальную проблему реальных людей
- Команда понимает своего клиента лучше, чем конкуренты
- Есть четкий ответ на вопрос «как мы зарабатываем»
- Риски признаны и есть план действий при их наступлении
- Команда готова меняться, если первоначальная гипотеза не подтвердится

Рефлексия (письменно, 3–5 минут)

Участники отвечают на вопросы:

1. Что оказалось труднее всего – и почему?
2. Какое качество мышления вы сегодня в себе открыли или развили?
3. Изменился ли ваш взгляд на предпринимательство после этого упражнения?

Завершающее слово педагога

«Предприниматель – это не тот, у кого есть гениальная идея. Это тот, кто умеет думать в условиях неопределенности, слышать рынок и не бояться ошибаться. Все, что вы делали сегодня – анализировали, спорили, считали, защищали – это и есть предпринимательское мышление. Оно пригодится вам, даже если вы никогда не откроете собственный бизнес».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Направление	Результат
Аналитическое мышление	Умение структурировать информацию, выделять главное, видеть систему
Оценка рисков	Способность предвидеть угрозы и разрабатывать стратегии их снижения
Командная работа	Опыт распределения ролей и принятия совместных решений
Публичная защита	Навык аргументированного представления идей под давлением вопросов
Предпринимательское мышление	Понимание логики бизнеса: проблема → решение → ценность → деньги

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Не исправляйте ошибки в расчетах во время работы групп – пусть инвесторы найдут их сами

- Если группа «застряла», задайте вопрос: *«А кто ваш первый клиент – конкретный человек, не абстрактный»*
- Поощряйте смелые, нестандартные решения – в стартапах нет «неправильных» идей, есть непроверенные гипотезы
- При наличии времени можно добавить элемент переговоров: инвесторы делают встречное предложение (например, готовы вложить деньги, но хотят 40% компании)
- Для углубленной версии занятия можно предложить командам заранее (за неделю) изучить реальные аналоги своих стартапов

Упражнение 3. **Философский клуб: вечные вопросы**

Возраст участников: 7–8 класс (12–15 лет) **Продолжительность:** 60–90 минут **Формат:** клубная встреча, регулярная (1 раз в 2–3 недели) **Ведущий:** педагог-психолог

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (10–15 минут)

Организация пространства

Стулья расставляются в круг – без столов, без «главного» места. Это важный символический жест: в философском клубе нет правых и неправых, есть только мыслящие люди. На доске или флипчарте записывается тема встречи и эпиграф – цитата философа, парадоксальная или провокационная.

Пример эпиграфа к теме «Свобода и ответственность»:

«Человек обречен быть свободным» – Жан-Поль Сартр

Вступительное слово педагога

«Философия – это не набор готовых ответов. Это искусство задавать правильные вопросы. Именно те вопросы, от которых нельзя отмахнуться, которые возвращаются снова и снова – в разные эпохи, у разных народов, у разных людей.

Сегодня мы собрались не для того, чтобы прийти к истине. Мы собрались для того, чтобы честно думать вместе. Это само по себе ценно».

Педагог кратко обозначает:

- почему именно эта тема выбрана для встречи
- какие великие мыслители обращались к ней и почему она не теряет актуальности
- что каждый участник внес в подготовку – и это уже вклад в общий разговор

Правила клуба (принимаются вместе с группой)

Педагог предлагает участникам самим сформулировать правила или дополнить готовый список:

- Говорим от первого лица: *«Я думаю», «Мне кажется»* – не *«все знают»*
- Критикуем идею, а не человека
- Слушаем до конца – не перебиваем
- Имеем право изменить свое мнение в ходе разговора
- Молчание тоже уважаем – не все обязаны говорить в каждый момент
- Любой вопрос допустим, если он задан честно

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (до встречи)

За 1–2 недели до заседания клуба педагог объявляет тему и выдает участникам **навигатор подготовки** – короткий листок с ориентирами.

Пример навигатора к теме «Свобода и ответственность»

Прочитайте (на выбор – хотя бы одно):

- Притчу о блудном сыне (Библия, Лк. 15:11–32) – о свободе выбора и последствиях
- Фрагмент из «Преступления и наказания» Достоевского – о свободе как бремени
- Короткое эссе Альбера Камю «Миф о Сизифе» (введение)

Посмотрите (на выбор):

- Фильм «Список Шиндлера» – о личной ответственности в бесчеловечных условиях
- Эпизод любого сериала, где герой стоит перед сложным нравственным выбором

Подумайте и запишите ответы на вопросы:

1. Что для меня значит быть свободным?
2. Где заканчивается моя свобода?
3. Бывает ли ответственность без свободы?
4. Какой пример из жизни или истории иллюстрирует эту тему для меня лично?

Принесите на встречу: одну мысль, один вопрос, один пример – своих слов достаточно.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шаг 1. Разогрев: «Быстрый круг» (5–7 минут)

Педагог задает один короткий вопрос – каждый отвечает одним-двумя предложениями, без обсуждения. Цель – дать каждому участнику «войти» в разговор с самого начала.

Примеры вопросов для разогрева:

- *«Закончите фразу: Свобода – это...»*
- *«Назовите одного человека – реального или вымышленного – которого вы считаете по-настоящему свободным»*
- *«Что вы готовы отдать за полную свободу?»*

Педагог не комментирует ответы – только благодарит и фиксирует ключевые слова на доске. Это создает «облако смыслов», к которому можно возвращаться в ходе дискуссии.

Шаг 2. Погружение в тему (10 минут)

Педагог предлагает **три провокационных тезиса** по теме встречи – участники должны выбрать тот, с которым они согласны, не согласны или который кажется им самым спорным.

Примеры тезисов к теме «Свобода и ответственность»:

Тезис А: *«Полная свобода невозможна – потому что мы всегда зависим от других людей»*

Тезис Б: *«Ответственность – это цена свободы. Кто не хочет отвечать за последствия, тот не заслуживает выбора»*

Тезис В: *«Иногда самый свободный поступок – это отказаться от свободы ради другого человека»*

Участники молча встают к тому тезису, с которым согласны, или остаются на месте, если сомневаются. Это создает наглядное «поле мнений» и запускает первый импульс к дискуссии.

Шаг 3. Свободная философская дискуссия (25–35 минут)

Это центральная часть встречи. Педагог выступает **фасилитатором** – направляет, но не доминирует.

Структура дискуссии:

Блок 1. Открытие темы – участники представляют свои подготовленные мысли, примеры, вопросы. Педагог фиксирует ключевые идеи.

Блок 2. Столкновение позиций – педагог намеренно сталкивает противоположные точки зрения, задавая уточняющие вопросы:

- *«Вы сказали X. Но как тогда объяснить Y?»*
- *«Кто думает иначе – и почему?»*
- *«Приведите пример, который опровергает эту мысль»*

Блок 3. Углубление – педагог переводит разговор от конкретных примеров к более абстрактному уровню:

- *«А что стоит за этим? Какой принцип?»*
- *«Если бы это было законом жизни – к чему бы это привело?»*
- *«Этот вопрос возник не сегодня – как на него отвечали разные эпохи?»*

Инструменты ведущего для поддержания глубины разговора:

Ситуация	Прием ведущего
Разговор «застрял» на поверхности	<i>«А почему это важно? Что за этим стоит?»</i>
Один участник доминирует	<i>«Давайте услышим другие голоса»</i>
Возник тупик, все замолчали	Парадоксальный вопрос или цитата философа
Спор стал личным	<i>«Мы говорим об идеях, не о людях. Вернемся к вопросу»</i>
Прозвучала глубокая мысль	<i>«Стоп. Давайте задержимся здесь»</i>

Шаг 4. «Философский стол» – работа в малых группах (10 минут)

Участники делятся на группы по 3–4 человека. Каждая группа получает карточку с **одним философским вопросом** для углубленного обсуждения. Через 7 минут каждая группа формулирует **один общий вывод и один новый вопрос**, который возник в ходе разговора.

Примеры карточек к теме «Свобода и ответственность»:

Может ли человек быть свободным в несправедливом обществе?

Если у вас нет выбора – значит ли это, что вы не несете ответственности?

Чем отличается «делать что хочу» от настоящей свободы?

Можно ли быть свободным, не зная о своих цепях?

Шаг 5. «Вопросы в копилку» (3–5 минут)

Каждый участник анонимно записывает на листочке **один вопрос**, который у него возник за время встречи и остался без ответа. Листочки складываются в «копилку клуба». Педагог зачитывает несколько из них вслух – без атрибуции. Лучшие вопросы могут стать темами следующих встреч.

Это упражнение учит ценить вопрос не меньше, чем ответ.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10–15 минут)

Подведение итогов встречи

Педагог возвращается к «облаку смыслов» на доске и подводит итог, выделяя **3–4 наиболее глубокие идеи**, прозвучавшие в ходе встречи. Важно называть авторов мыслей – это создает ощущение значимости вклада каждого.

«Сегодня Анна сказала нечто важное: ... Это перекликается с тем, о чем писал Кант. Максим задал вопрос, на который философы спорят уже три века. Это дорогого стоит».

Педагог также обозначает, **к чему пришла группа**, а к чему – нет, и почему это нормально:

«Мы не решили вопрос о свободе. Его не решил никто за всю историю философии. Но мы стали думать о нем точнее, глубже, честнее. Это и есть философия».

Рефлексия (письменно, 3–5 минут)

Каждый участник письменно отвечает на один вопрос по выбору:

- *«Какая мысль сегодня меня по-настоящему задела – и почему?»*
- *«Что я думал(а) до встречи – и изменилось ли это?»*
- *«Какой вопрос я унесу с собой?»*

Желающие зачитывают вслух. Остальные – сохраняют для себя.

Анонс следующей встречи

Педагог объявляет тему следующего заседания и выдает новый навигатор подготовки. Можно предложить участникам самим проголосовать за тему из предложенного списка.

БАНК ТЕМ ДЛЯ ВСТРЕЧ КЛУБА

Тема	Центральный вопрос
Свобода и ответственность	Может ли человек быть полностью свободным?
Справедливость и равенство	Справедливо ли давать всем одинаково?
Смысл жизни	Нужно ли искать смысл – или его можно создать?
Счастье и страдание	Можно ли быть счастливым, не зная боли?
Добро и зло	Бывает ли зло необходимым?
Истина и ложь	Всегда ли правда лучше красивой лжи?
Личность и общество	Кем бы ты был без других людей?
Время и память	Прошлое существует – или только наши воспоминания о нем?
Страх и смелость	Смелость – это отсутствие страха или умение действовать вопреки ему?
Одиночество и связь	Человек рожден одиноким – или для других?

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Направление	Результат
Интеллектуальное	Умение строить логичные аргументы, замечать противоречия, задавать точные вопросы
Речевое	Способность формулировать сложные абстрактные понятия своими словами
Личностное	Осознание собственной системы ценностей и мировоззренческих позиций
Социальное	Навык конструктивного диалога, уважения к чужой точке зрения
Философское	Знакомство с ключевыми идеями и именами мировой философии в живом контексте

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Читайте вместе с учениками – это создает атмосферу совместного поиска, а не урока
- Не бойтесь говорить «Я не знаю» – это лучшая философская позиция
- Фиксируйте сильные мысли участников письменно – и возвращайтесь к ним на следующих встречах
- Поощряйте сомнение больше, чем уверенность: «Хорошо, что ты засомневался – это и есть начало мышления»
- Если тема вызвала сильный эмоциональный отклик – дайте ему место, не торопитесь вернуться к «тексту»
- Клуб работает лучше, когда он добровольный: участие по желанию создает правильную мотивацию

3.3 Развитие критического мышления в 9-11-х классах

Упражнение 4. «Правовая культура»

Возраст участников: 10–11 класс (15–17 лет) **Продолжительность:** 60–90 минут **Ведущий:** педагог-психолог

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (10–15 минут)

Вступительное слово педагога:

«Представьте: вам 16 лет, вы устраиваетесь на первую работу. Работодатель протягивает вам договор и говорит: "Подписывай, все стандартно". Вы подписываете – не читая. А потом оказывается, что вам платят меньше обещанного, заставляют работать сверхурочно и не дают положенный отпуск.

Это не выдуманная история. Это происходит каждый день. И единственная защита от этого – умение читать документы, понимать свои права и не бояться их отстаивать. Именно этому посвящено сегодняшнее занятие».

Мини-лекция: ключевые понятия (7 минут)

Педагог кратко объясняет базовые понятия, необходимые для работы:

Понятие	Объяснение
Правовая культура	Знание своих прав, умение ими пользоваться и уважать права других
Договор	Соглашение между двумя и более сторонами, порождающее права и обязанности
Трудовой договор	Соглашение между работником и работодателем об условиях труда
Нормативно-правовой акт	Официальный документ, устанавливающий правовые нормы (закон, кодекс, постановление)

Понятие	Объяснение
Ущемление прав	Условие договора, которое противоречит закону или ставит одну сторону в заведомо невыгодное положение

Вводные вопросы для группы:

- *«Кто из вас уже работал или подрабатывал? Подписывали ли вы какие-либо документы?»*
- *«Как вы думаете: все ли пункты договора обязательно выполнять, если вы его подписали?»*
- *«Может ли договор противоречить закону? Что тогда имеет бóльшую силу?»*

Педагог фиксирует ответы и подводит к главной мысли: *закон всегда выше договора – и это ваш главный инструмент защиты.*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шаг 1. Знакомство со структурой трудового договора (5–7 минут)

Перед работой с текстом педагог объясняет, из каких разделов обычно состоит трудовой договор, чтобы участники ориентировались в документе:

Типовая структура трудового договора:

1. **Стороны договора** – кто работодатель, кто работник
2. **Предмет договора** – должность, место работы, вид деятельности
3. **Срок договора** – бессрочный или срочный
4. **Права и обязанности работника**
5. **Права и обязанности работодателя**
6. **Режим рабочего времени и отдыха** – часы, смены, выходные
7. **Оплата труда** – размер, сроки, порядок выплаты
8. **Гарантии и компенсации**
9. **Ответственность сторон**
10. **Условия расторжения договора**
11. **Реквизиты и подписи сторон**

Шаг 2. Образец договора для анализа

Педагог раздает участникам текст учебного трудового договора, намеренно содержащего спорные и нарушающие права пункты.

ТРУДОВОЙ ДОГОВОР № 14

г. Астана 01 мая 2026 г.

ООО «Перспектива» в лице директора Соколова А.В., именуемое в дальнейшем «Работодатель», и гражданин Петров Иван Сергеевич, 14.03.2010 г.р., именуемый в дальнейшем «Работник», заключили настоящий договор о нижеследующем:

1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА 1.1. Работник принимается на должность курьера в ООО «Перспектива». 1.2. Место работы: г. Астана и Акмолинская

область, маршруты определяются работодателем ежедневно. 1.3. Настоящий договор является срочным и заключается на период с 01.05.2026 по 31.08.2026.

2. РЕЖИМ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ 2.1. Работнику устанавливается рабочая неделя продолжительностью 40 часов, график работы – 5 дней в неделю по 8 часов. 2.2. ☐ По производственной необходимости работодатель вправе привлекать работника к работе в выходные дни без дополнительной оплаты. 2.3. Обеденный перерыв составляет 30 минут и в рабочее время не включается.

3. ОПЛАТА ТРУДА 3.1. Работнику устанавливается оклад в размере 12 000 рублей в месяц. 3.2. Заработная плата выплачивается один раз в месяц – не позднее 20-го числа следующего месяца. 3.3. В случае опоздания более чем на 15 минут работодатель вправе удержать из заработной платы 10% от дневного заработка без дополнительного уведомления работника. 3.4. Работодатель вправе изменить размер оклада в одностороннем порядке, уведомив работника устно.

4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ РАБОТНИКА 4.1. Работник обязан выполнять все указания работодателя в срок. 4.2. Работник не имеет права разглашать сведения о своей заработной плате под угрозой штрафа в размере 5 000 рублей. 4.3. Работник обязан сообщать работодателю о своих планах на выходные дни заблаговременно. 4.4. Работник обязан бережно относиться к имуществу работодателя.

5. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ РАБОТОДАТЕЛЯ 5.1. Работодатель обязан обеспечить работника необходимым инвентарем. 5.2. Работодатель не несет ответственности за задержку заработной платы сроком до 14 дней. 5.3. ☐ Работодатель вправе расторгнуть договор в одностороннем порядке, уведомив работника за 3 дня.

6. ОТПУСК И ОТДЫХ 6.1. В связи со срочным характером договора ежегодный оплачиваемый отпуск работнику не предоставляется. 6.2. Больничный лист оплачивается работодателем только при условии предоставления в течение 24 часов с момента заболевания.

7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН 7.1. При досрочном расторжении договора по инициативе работника, последний обязан выплатить работодателю компенсацию в размере одного месячного оклада. 7.2. В случае причинения ущерба имуществу работодателя работник несет полную материальную ответственность.

8. ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ 8.1. Все споры по настоящему договору решаются путем переговоров; обращение в суд или трудовую инспекцию стороны считают нецелесообразным. 8.2. Настоящий договор составлен в одном экземпляре и хранится у работодателя.

Подписи сторон: Работодатель: Соколов А.В. _____ Работник: Петров И.С. _____

Шаг 3. Задание 1 – Анализ текста договора (10 минут)

Участники самостоятельно или в парах читают договор и отмечают пункты, которые кажутся им несправедливыми, странными или подозрительными. Пометки делаются прямо на тексте.

Инструкция:

- Подчеркните или обведите все, что вызывает сомнение
- Запишите рядом: *почему это кажется вам несправедливым?*
- Не спешите искать законы – сначала доверьтесь интуиции

Шаг 4. Задание 2 – Сопоставление с законом (15 минут)

Педагог раздает **справочный листок с выдержками из Трудового кодекса РК**, актуальными для несовершеннолетних работников.

СПРАВОЧНЫЙ ЛИСТОК: Трудовой кодекс РК – права несовершеннолетних

Рабочее время (ст. 92, 94 ТК РК):

- До 16 лет – не более 24 часов в неделю
- 16–18 лет – не более 35 часов в неделю
- В день для работающих учащихся: до 16 лет – не более 2,5 ч; 16–18 лет – не более 4 ч

Работа в выходные и праздники (ст. 268 ТК РК):

- Несовершеннолетних запрещено привлекать к работе в выходные и нерабочие праздничные дни

Оплата труда (ст. 136 ТК РК):

- Зарплата выплачивается не реже двух раз в месяц
- Изменение оклада в одностороннем порядке незаконно – требуется письменное соглашение (ст. 72 ТК РК)
- Удержания из зарплаты возможны только в случаях, прямо предусмотренных законом (ст. 137 ТК РК)

Отпуск (ст. 267 ТК РК):

- Несовершеннолетние имеют право на ежегодный оплачиваемый отпуск 31 календарный день, даже по срочному договору

Расторжение договора (ст. 269 ТК РК):

- Расторжение трудового договора с несовершеннолетним по инициативе работодателя – только с согласия государственной инспекции труда и комиссии по делам несовершеннолетних
- Уведомление за 3 дня незаконно – минимальный срок 2 недели (ст. 180 ТК РК)
- Требовать от работника компенсацию при увольнении по собственному желанию незаконно

Разглашение зарплаты:

- Запрет обсуждать размер своей зарплаты незаконен – это нарушение конституционного права на свободу слова

Обращение в суд и инспекцию:

- Любой работник имеет право обратиться в Государственную инспекцию труда (ГИТ) и в суд – это право нельзя ограничить договором (ст. 46 Конституции РК)

Договор в одном экземпляре:

- Трудовой договор составляется в двух экземплярах: один – работодателю, один – работнику (ст. 67 ТК РК)

Участники заполняют **рабочий лист анализа:**

№ пункта договора	В чем нарушение	Какая норма закона нарушена	Степень риска
			● / □ / □

(● – серьезное нарушение, – спорный пункт, – соответствует закону)

Шаг 5. Задание 3 – Разработка рекомендаций (10 минут)

Участники (индивидуально или в малых группах) формулируют конкретные предложения по исправлению спорных пунктов.

Формат рекомендации:

Пункт договора: [номер и содержание] **Проблема:** [в чем нарушение]

Предлагаемая редакция: [как должен звучать пункт в соответствии с законом]

Пример выполненного задания:

Пункт 2.2. «Работодатель вправе привлекать работника к работе в выходные дни без дополнительной оплаты» **Проблема:** Нарушает ст. 268 ТК РК – привлечение несовершеннолетних к работе в выходные запрещено

Предлагаемая редакция: Данный пункт подлежит исключению из договора как противоречащий действующему законодательству

Шаг 6. Обсуждение результатов (10–15 минут)

Группа собирается вместе. Каждый участник (или группа) озвучивает найденные нарушения и свои рекомендации. Педагог организует обсуждение:

- «Какой пункт показался вам наиболее опасным – и почему?»
- «Что бы вы сделали, если бы вам реально принесли такой договор на подпись?»
- «К кому можно обратиться за помощью, если ваши права уже нарушены?»

Педагог знакомит участников с **инструментами защиты прав:**

- Государственная инспекция труда (ГИТ)** – принимает жалобы на нарушения трудового законодательства
- Прокуратура** – надзор за соблюдением законов
- Суд** – защита прав в судебном порядке
- Комиссия по делам несовершеннолетних** – защита прав подростков

5. **Бесплатная юридическая помощь** – в большинстве регионов действуют консультационные центры

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут)

Подведение итогов

Педагог вместе с группой формулирует **правила правовой грамотности** при подписании любого документа:

Никогда не подписывать не читая – даже если торопят **Сверять условия договора с законом** – закон всегда выше договора **Требовать свой экземпляр** – без него договора юридически нет **Задавать вопросы** – непонятные пункты должны быть объяснены **Не бояться отказаться** – подпись под незаконным договором не защищает вас **Знать, куда обратиться** – ГИТ, прокуратура, юридическая консультация

Рефлексия

Каждый участник письменно завершает одно из предложений:

- «Сегодня я узнал(а), что...»
- «Теперь, прежде чем подписать документ, я...»
- «Меня удивило, что...»

Завершающее слово педагога:

«Знание своих прав – это не агрессия и не недоверие к людям. Это уважение к себе. Человек, который понимает, что подписывает, защищен несравнимо лучше того, кто доверяет "на слово". Вы сегодня сделали первый шаг к тому, чтобы стать такими людьми».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Направление	Результат
Правовое	Умение читать и анализировать договоры, выявлять нарушения норм права
Критическое мышление	Способность сопоставлять текст документа с нормативной базой
Коммуникативное	Умение аргументированно отстаивать свою позицию
Личностное	Готовность защищать свои права и не подписывать документы «вслепую»

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Заблаговременно проверьте актуальность ссылок на статьи ТК РК – законодательство может обновляться
- Если в группе есть участники с опытом работы – дайте им возможность поделиться реальными историями
- Договор намеренно содержит очевидные нарушения: при желании можно усложнить задание, добавив скрытые или пограничные пункты

- Упражнение можно проводить совместно с учителем обществознания или права как межпредметный урок
- При наличии времени – разыграйте ролевую ситуацию «переговоры с работодателем» по исправлению спорных пунктов

Упражнение 5. Занятие «Онлайн-покупки: права и риски»

Аудитория: учащиеся 8–11 классов **Продолжительность:** 60–90 минут

Ведущий: педагог / классный руководитель / педагог-психолог

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (10–12 минут)

Вступительное слово педагога

«Интернет-магазины стали частью нашей жизни. Мы заказываем одежду, технику, книги – и это удобно. Но что происходит, когда товар оказывается не тем, что обещали? Когда посылка пришла сломанной, размер не совпал, или продавец просто перестал отвечать?»

Большинство людей в такой ситуации просто смиряются и теряют деньги. Не потому что они не правы – а потому что не знают, как действовать. Сегодня мы это исправим».

Разминка – опрос группы (5 минут)

Педагог задает вопросы для включения участников:

- *«Кто из вас покупал что-то в интернете – сам или вместе с родителями?»*
- *«Был ли случай, когда товар не совпал с описанием или оказался плохого качества?»*
- *«Что делали в этом случае – жаловались, молчали, писали отзыв?»*

Педагог кратко фиксирует ответы, показывая, что проблема знакома многим, но мало кто знает, что делать правильно.

Ключевые понятия (3 минуты)

Педагог вводит термины, которые будут использоваться на занятии:

Термин	Значение
Потребитель	Человек, который покупает товар или услугу для личного использования
Продавец / интернет-магазин	Сторона, которая продает товар через сайт или приложение
Брак / ненадлежащее качество	Товар с дефектом, повреждением или не соответствующий описанию
Претензия	Официальное письменное требование покупателя к продавцу

Термин	Значение
Казпотребнадзор	Государственный орган по защите прав потребителей в Казахстане

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Блок 1. Моделирование ситуации (10 минут)

Педагог зачитывает или показывает на экране **сценарий**:

Ситуация: Айгерим заказала в казахстанском интернет-магазине беспроводные наушники за 18 000 тенге. На сайте было указано: «Гарантия 12 месяцев, возврат в течение 14 дней». Через 3 дня после получения посылки наушники перестали заряжаться. Айгерим написала в чат поддержки – ей ответили, что «это не гарантийный случай» и возврат невозможен. Деньги потрачены. Родители расстроены. Айгерим не знает, что делать дальше.

Педагог задает группе вопросы:

- *«Нарушены ли права Айгерим? Какие именно?»*
- *«Что она уже сделала правильно? Что можно было сделать иначе?»*
- *«Куда она может обратиться?»*

Группа высказывается, педагог фиксирует ответы – без оценки, чтобы потом сравнить с правильным алгоритмом.

Блок 2. Права потребителя при онлайн-покупках в Казахстане (10 минут)

Педагог знакомит участников с основными правовыми нормами.

Основной документ: Закон Республики Казахстан «О защите прав потребителей» (с актуальными поправками).

Ключевые права покупателя при дистанционной торговле:

- **Право на достоверную информацию** – продавец обязан честно описать товар, его характеристики, цену и условия доставки
- **Право на возврат товара надлежащего качества** – в течение **14 дней** с момента получения (если товар не использовался и сохранен его товарный вид)
- **Право на возврат товара ненадлежащего качества** – в течение гарантийного срока, а если он не установлен – в течение **2 лет**
- **Право на замену, ремонт или возврат денег** при обнаружении брака
- **Право на возмещение убытков**, причиненных некачественным товаром
- **Право на обращение** в Казпотребнадзор, суд или общественные организации по защите прав потребителей

Важно: при дистанционной покупке продавец **не может** отказать в возврате, ссылаясь только на «политику магазина» – закон стоит выше внутренних правил сайта.

Блок 3. Алгоритм действий при обнаружении брака (15 минут)

Педагог разбирает с группой пошаговый алгоритм действий – на примере ситуации с Айгерим.

ШАГ 1. Зафиксируйте проблему

- Сфотографируйте или снимите на видео дефект сразу при обнаружении
- Сохраните упаковку, чек, скриншоты переписки, подтверждение заказа и оплаты
- Не выбрасывайте ничего – это ваши доказательства

ШАГ 2. Обратитесь к продавцу письменно

- Напишите в службу поддержки через сайт, email или мессенджер
- Четко опишите проблему: что именно не работает, когда обнаружили, что хотите (возврат / замену / ремонт)
- Сохраните скриншоты всей переписки

ШАГ 3. Направьте официальную претензию

Если продавец отказывает или не отвечает в течение 3–5 дней – пишите **официальную претензию**.

Претензия должна содержать:

- Ваши ФИО, адрес, контакт
- Наименование товара, дату и сумму покупки
- Описание дефекта
- Конкретное требование (возврат денег / замена)
- Срок ответа (обычно – 10 календарных дней)
- Перечень прилагаемых документов

Претензию можно направить: на email магазина, через форму на сайте или заказным письмом с уведомлением.

ШАГ 4. Обратитесь в Казпотребнадзор

Если продавец проигнорировал претензию или отказал неправомерно:

- **Сайт:** www.gov.kz → раздел «Комитет по защите прав потребителей»
- **Телефон горячей линии:** 1400 (единый номер)
- **Портал электронных обращений:** egov.kz
- При обращении прикладывайте все документы: переписку, претензию, чек, фото брака

ШАГ 5. Обратитесь в суд

При значительном ущербе или если Казпотребнадзор не помог:

- Исковое заявление в районный суд по месту жительства
- Потребитель **освобожден от уплаты госпошлины** по делам о защите прав потребителей
- Можно требовать не только возврат денег, но и компенсацию морального вреда и штраф с продавца

Блок 4. Групповая работа – Разработка инструкции (15–20 минут)

Участники делятся на группы по 3–4 человека. Каждая группа получает задание:

Задание: На основе изученного материала разработайте **инструкцию «Как вернуть товар в интернет-магазин»** – простую, понятную, такую, которую можно отправить другу или повесить в классе.

Требования к инструкции:

- Не более одной страницы
- Написана простым языком (без юридических терминов или с их объяснением)
- Содержит четкие шаги – что делать и в какой последовательности
- Включает контакты куда обращаться
- Может содержать схему, таблицу или рисунок – приветствуется

Формат: лист бумаги, маркеры – или оформление в телефоне / на компьютере, если есть возможность.

Блок 5. Презентация инструкций и обсуждение (10 минут)

Каждая группа представляет свою инструкцию – 1–2 минуты.

После каждого выступления группа отвечает на вопросы:

- *«Что в этой инструкции особенно полезно?»*
- *«Что можно добавить или уточнить?»*

Педагог помогает скорректировать неточности и отмечает сильные решения.

По итогам обсуждения группа **совместно выбирает лучшую версию** или составляет общую – финальную инструкцию класса.

Блок 6. Обсуждение успешных практик (5–7 минут)

Педагог инициирует разговор о реальных случаях защиты прав потребителей:

- *«Знаете ли вы случаи, когда покупатель смог вернуть деньги или добился справедливости?»*
- *«Какие платформы лучше защищают покупателей – почему?»*

Педагог дополняет обсуждение примерами:

Крупные маркетплейсы (Kaspi.kz, Wildberries, OZON) имеют внутренние механизмы защиты покупателей – открытие споров, возврат без объяснений в короткий срок. Знание этих инструментов значительно упрощает защиту своих прав.

Советы по безопасным онлайн-покупкам – «до того, как что-то пошло не так»:

- Читайте отзывы – особенно негативные
- Проверяйте условия возврата **до** покупки
- Платите картой – это дает дополнительную защиту через банк (чарджбэк)
- Делайте скриншот страницы товара в момент заказа

- Не переводите деньги напрямую на карту незнакомца – только через платформу

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (7–10 минут)

Подведение итогов

Педагог вместе с группой формулирует главные выводы занятия:

- Покупатель в Казахстане защищен законом – важно об этом знать
- Главное оружие потребителя – документы, письменная фиксация и настойчивость
- Большинство проблем решаются на уровне претензии – до суда доходит редко
- Молчание = потеря денег; знание своих прав = реальная защита

Рефлексия (письменно, 2–3 минуты)

Каждый участник отвечает на один вопрос по выбору:

- «Что я узнал(а) сегодня, чего не знал(а) раньше?»
- «Что бы я сделал(а) иначе, окажись в ситуации Айгерим?»
- «Что расскажу родителям о сегодняшнем занятии?»

Завершающее слово педагога:

«Знать свои права – это не значит быть скандальным или конфликтным. Это значит уважать себя и не позволять нарушать честные правила игры. Теперь вы знаете, как действовать. И это знание – ваше».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Направление	Результат
Правовая грамотность	Знание прав потребителя при дистанционных покупках по законодательству РК
Критическое мышление	Умение анализировать ситуацию и выбирать оптимальный способ защиты
Практические навыки	Умение составить претензию, обратиться в Казпотребнадзор, использовать механизмы платформ
Профилактика	Знание правил безопасного поведения при онлайн-покупках

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАЗДАЧИ

Педагог может подготовить для каждого участника **карточку-памятку**:

Памятка покупателя: что делать, если товар оказался бракованным

1. Сфотографируй дефект и сохрани все документы **2.** Напиши продавцу письменно – чат, email, форма на сайте **3.** Если отказали – направь официальную претензию (срок ответа – 10 дней) **4.** Не помогло – обратись в

Казпотребнадзор: тел. **1400**, сайт **egov.kz** **5.** Серьезный ущерб – суд: госпошлина не платится, можно требовать компенсацию

Твои права: возврат в течение 14 дней (качественный товар) / в течение гарантийного срока (брак)

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Если есть возможность – покажите реальный интePКейс подачи жалобы на **egov.kz**
- Пригласите на занятие юриста или специалиста по защите прав потребителей
- Предложите участникам в качестве домашнего задания: найти условия возврата на любом знакомом сайте и рассказать о них на следующем уроке
- Актуализируйте нормативную базу перед занятием – законодательство может обновляться

4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ – ПСИХОЛОГАМ ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

4.1 Развитие тайм-менеджмента в 5-6 классах

Упражнение 1. «Волшебные часы»

Возраст участников: младший и средний школьный возраст

Продолжительность: 30–40 минут **Ведущий:** педагог-психолог

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (5–7 минут)

Педагог-психолог создает атмосферу легкого и увлекательного путешествия, используя образный язык, близкий детям.

Вступительное слово:

«Ребята, как вы думаете – время можно потрогать? Увидеть? Поймать?.. Нет. Но его можно почувствовать и даже подружиться с ним! Сегодня мы отправляемся в необычное путешествие – туда, где живет

время. И у каждого из вас будут свои волшебные часы, которые покажут, как вы проводите свои любимые моменты жизни».

Короткая беседа с группой (3–4 минуты):

Педагог задает детям несколько простых вопросов, чтобы активизировать их размышления о времени:

- *«Как вы понимаете, что прошло много времени? А мало?»*
- *«Бывало ли так, что час пролетел как одна минута? Почему?»*
- *«А бывало наоборот – минута тянулась целую вечность?»*

Педагог обобщает ответы:

«Время – это особый ресурс. У всех нас его ровно 24 часа в сутки. Но каждый распоряжается им по-своему. Сегодня мы посмотрим, как это делаете вы».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шаг 1. Знакомство с материалом (2–3 минуты)

Каждый ребенок получает:

- лист с изображением большого циферблата без стрелок
- цветные карандаши или фломастеры
- небольшую вспомогательную карточку-подсказку

Карточка-подсказка содержит примеры для ориентира:

Занятие	Примерное время
Завтрак	15–20 минут
Дорога в школу	15–30 минут
Урок	40–45 минут
Прогулка	1–2 часа
Чтение книги	30–60 минут
Просмотр мультфильмов	30–90 минут
Выполнение домашних заданий	1–2 часа
Сон	8–9 часов

Педагог поясняет: карточка – лишь подсказка, каждый вписывает **свое** время, исходя из реальной жизни.

Шаг 2. Индивидуальная работа – создание «Волшебных часов» (10–12 минут)

Педагог дает инструкцию:

«Вспомните ваш обычный день – от пробуждения до отхода ко сну. Подумайте, чем вы любите заниматься и сколько времени это занимает».

Теперь нарисуйте стрелки на своих часах так, чтобы они показывали продолжительность каждого любимого занятия. Рядом с цифрами нарисуйте маленькую картинку или напишите название этого занятия. Можно использовать разные цвета для разных дел».

Педагог мягко направляет детей в процессе работы, задавая наводящие вопросы тем, кто затрудняется:

- «Что ты делаешь сразу после школы?»
- «Сколько времени ты обычно гуляешь?»
- «Есть ли что-то, чем ты занимаешься каждый день?»

Шаг 3. Презентация и обсуждение в группе (10–12 минут)

Дети по желанию показывают свои часы группе и коротко рассказывают о них. Педагог организует обсуждение по вопросам:

Блок «Наблюдение»:

- «Какое занятие у большинства заняло больше всего времени?»
- «Есть ли занятия, которые у всех примерно одинаковые по времени?»
- «Чьи часы выглядят совсем иначе, чем у остальных? Почему?»

Блок «Анализ»:

- «Как вы думаете, это хорошо или нет – тратить столько времени на это занятие?»
- «Если бы у вас было на час больше – на что бы вы его потратили?»
- «Есть ли что-то, что "ест" ваше время, но не приносит радости?»

Блок «Открытия»:

- «Было ли для вас что-то удивительным, когда вы рисовали?»
- «Заметили ли вы, что некоторые занятия кажутся короткими, но на самом деле занимают много времени?»

Педагог фиксирует на доске самые интересные наблюдения детей, создавая общую «карту времени» класса.

Шаг 4. Мини-задание «Идеальный день» (5 минут)

После обсуждения педагог предлагает детям на отдельном небольшом листе или на обороте своих часов нарисовать или записать **три изменения**, которые они хотели бы внести в свой день:

- Что я хочу **добавить** в свой день?
- Что я хочу **сократить**?
- Что я хочу **оставить** без изменений?

Это задание помогает перевести осознание в конкретное намерение.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5–7 минут)

Рефлексия

Дети делятся впечатлениями по желанию, отвечая на один из вопросов:

- «Что на ваших часах вас удивило больше всего?»
- «Какое занятие хочется продлить, а какое – сократить?»
- «Что вы сегодня узнали о себе?»

Завершающее слово педагога:

«Вы сегодня сделали кое-что важное – заглянули в свое время и увидели, как вы им пользуетесь. Волшебство не в том, чтобы времени было больше. Волшебство – в том, чтобы тратить его на то, что по-настоящему важно и дорого именно вам. Ваши часы – в ваших руках».

Выставка работ (по желанию):

Детские «Волшебные часы» можно разместить на стенде в классе под общим названием «**Наше время**» – это создает ощущение ценности выполненной работы и поводы для дальнейших разговоров о времени.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Направление	Результат
Когнитивное	Ребенок учится соотносить реальную продолжительность дел с субъективным ощущением времени
Эмоциональное	Формируется осознанное отношение к своим занятиям и их ценности
Практическое	Закладываются начальные навыки планирования и расстановки приоритетов
Социальное	Дети замечают разнообразие в распорядке дня сверстников, учатся принимать различия

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Не оценивайте выбор детей – любые занятия имеют право на существование в их часах
- Если ребенок затрудняется вспомнить свой день, предложите начать с утра и двигаться по порядку
- При обсуждении избегайте фраз вроде «слишком много времени на телефон» – лучше задайте вопрос: «А как ты себя чувствуешь после этого?»
- Упражнение можно повторить через месяц и сравнить с первым вариантом – это хороший способ отследить изменения

Упражнение 2. «Моя неделя в картинках»

Возраст участников: 7–8 класс (12–15 лет) **Продолжительность:** 45–60 минут **Ведущий:** педагог-психолог

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (7–10 минут)

Педагог создает доброжелательную атмосферу и плавно вводит тему через разговор о времени и его ценности.

Вступительное слово:

«Скажите, вы когда-нибудь замечали, что день пролетел – а вы не успели сделать что-то важное? Или наоборот: к вечеру чувствуете усталость, но не можете вспомнить, чем же были заняты? Это происходит с каждым из нас. Время – удивительный ресурс: его у всех ровно 24 часа в сутки, но у одних оно словно растягивается, а у других – утекает сквозь пальцы.

Сегодня мы не будем просто говорить о времени – мы научимся его видеть. Каждый из вас создаст свою личную карту недели: не список дел, а живой, наглядный образ того, как устроены ваши дни».

Короткая беседа-разминка (3–5 минут):

Педагог задает вопросы, на которые дети отвечают устно:

- «Как обычно начинается ваш понедельник? А пятница?»
- «Есть ли у вас день, который вы любите больше всего – и почему?»
- «Бывало ли, что вы не успевали что-то важное из-за нехватки времени?»

Педагог резюмирует: «Все это – часть вашей личной недели. Сейчас мы попробуем увидеть ее целиком».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шаг 1. Объяснение задания (3–5 минут)

Педагог объясняет структуру работы и показывает пример заполненного листа (заранее подготовленный образец с условными обозначениями).

Каждый участник получает:

- Лист формата А3, разделенный на 7 секций по дням недели
- Набор цветных карандашей или фломастеров
- Вырезки из журналов, наклейки, готовые пиктограммы (по желанию)
- Небольшую карточку-подсказку с категориями дел

Карточка-подсказка «Что может быть на моей неделе»:

Категория	Примеры
 Учеба	Школа, уроки, репетиторы
 Домашние дела	Домашнее задание, чтение
 Хобби и творчество	Рисование, музыка, игры
 Активность	Спорт, прогулки, танцы
 Семья	Помощь родителям, совместный ужин
 Общение	Встречи с друзьями, переписка
 Отдых	Сон, тихое время, ничегонеделание

Инструкция:

«Нарисуйте или наклейте в каждый день недели картинки или символы, которые отражают то, чем вы планируете заниматься. Это не строгое расписание по часам – это образ вашего дня. Используйте цвета, значки, рисунки – все, что поможет вам выразить свою неделю».

Шаг 2. Самостоятельная работа (15–20 минут)

Участники создают свои карты недели. Педагог тихо перемещается по классу, наблюдает и при необходимости мягко направляет:

- *«А что у тебя происходит в среду вечером?»*
- *«Ты не забыл(а) про отдых – он тоже важен»*
- *«Посмотри: в каком дне у тебя больше всего дел? Как ты себя чувствуешь, глядя на него?»*

Важно: педагог не торопит и не оценивает художественное качество работ – важна искренность и осмысленность.

Шаг 3. Работа в парах – первый обмен (5–7 минут)

Прежде чем выходить на групповое обсуждение, участники делятся в пары и коротко рассказывают друг другу о своей карте:

- *«Покажи партнеру свою неделю и расскажи: какой день кажется тебе самым насыщенным, а какой – самым легким»*
- *«Спроси партнера: есть ли что-то, чего ему не хватило места или времени?»*

Это помогает участникам «разогреться» перед общим обсуждением и сформулировать свои мысли.

Шаг 4. Групповое обсуждение (10–12 минут)

Педагог организует общий разговор, опираясь на наблюдения, сделанные во время работы.

Вопросы для обсуждения:

О планировании:

- *«Что было сложнее всего – придумать дела или распределить их по дням?»*
- *«Были ли дни, в которые все уже было занято, а вы еще хотели что-то добавить?»*
- *«А были пустые дни – и как вы решали, что туда поставить?»*

О приоритетах:

- *«Если бы пришлось убрать одно дело из недели – что бы это было? А что – ни за что?»*
- *«Есть ли в вашей неделе время только для себя – не для учебы, не для семьи, а именно для вас?»*

О трудностях:

- *«У кого возникло ощущение, что времени не хватает? Что «вытеснило» важные дела?»*
- *«Что мешает нам планировать – нехватка времени или нехватка ясности, чего мы хотим?»*

Педагог фиксирует на доске **ключевые наблюдения группы** – например: *«Многие забыли про отдых», «В выходные оказалось больше обязанностей, чем ожидалось»* и т.д.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут)

Презентация карт (по желанию)

Несколько участников показывают свои карты и коротко рассказывают:

- *«Что получилось спланировать удачно?»*
- *«Что вызвало затруднения?»*
- *«Что вас удивило, когда вы увидели свою неделю целиком?»*

Педагог реагирует поддерживающе, отмечая интересные решения и неожиданные находки.

Мини-лекция «Три правила разумного планирования» (3 минуты)

Педагог подводит теоретический итог, опираясь на то, что дети сами обнаружили в процессе работы:

Правило 1. Важное – раньше. Сначала планируем обязательные дела (школа, домашнее задание), потом – желаемые. Это помогает избежать ситуации «не успел».

Правило 2. Отдых – не роскошь, а необходимость. Если в плане нет времени на восстановление, план нереалистичен. Усталый человек делает все медленнее и хуже.

Правило 3. Оставляй «воздух». Непредвиденные ситуации случаются всегда. Хороший план содержит небольшой резерв – время, которое не занято заранее.

Рефлексия (письменно, 2–3 минуты)

Каждый участник письменно завершает одно из предложений:

- *«Глядя на свою карту недели, я понял(а), что...»*
- *«Мне не хватает времени на..., и я хочу это изменить»*
- *«Самый неожиданный вывод для меня сегодня – это...»*

Завершающее слово педагога:

«Планирование – это не про контроль каждой минуты. Это про уважение к себе и своему времени. Когда мы видим свою неделю целиком, мы перестаем жить в режиме «что-то надо было сделать» и начинаем жить осознанно. Ваши карты – это первый шаг к этому».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Направление	Результат
Когнитивное	Понимание структуры недели и распределения времени
Практическое	Освоение метода визуального планирования

Направление	Результат
Личностное	Осознание своих приоритетов и дефицитов времени
Социальное	Опыт обсуждения личного опыта в группе и взаимной поддержки

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Подготовьте образец карты заранее – это снимет тревогу у детей, которые боятся «сделать неправильно»
- Напомните, что карта – личный документ, никто не обязан показывать все
- Обратите особое внимание на детей, у которых неделя оказалась либо перегружена, либо почти пуста – это повод для индивидуального разговора
- Карты можно сохранить и вернуться к ним через неделю: сравнить план с реальностью – отличное продолжение упражнения

Упражнение 3. Игра «Быстро – Медленно»

Возраст участников: 7–8 класс (12–15 лет) **Продолжительность:** 30–40 минут **Ведущий:** педагог-психолог

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (5–7 минут)

Педагог создает непринужденную атмосферу и начинает с короткого разговора, который подводит участников к теме занятия.

Вступительное слово:

«Скажите, вам когда-нибудь говорили: "Давай быстрее!" – а вы в ответ делали ошибку, которой могли бы избежать? Или наоборот – тратили на что-то слишком много времени, хотя можно было справиться вдвое быстрее?»

«Сегодня мы поиграем в игру, которая поможет почувствовать – буквально руками и телом – как скорость влияет на то, что мы делаем и как мы себя при этом чувствуем».

Разминочный вопрос:

Педагог задает группе один вопрос для короткого обсуждения (1–2 минуты):

«Когда в жизни важно делать что-то быстро? А когда – медленно и внимательно? Приведите примеры».

Участники называют варианты, педагог коротко фиксирует их на доске в два столбика: «Быстро» и «Медленно». Это создает первичный контекст перед игрой.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шаг 1. Объяснение правил (2–3 минуты)

Педагог объясняет структуру игры:

«Каждый из вас выполнит одно и то же задание три раза – в разном темпе. Сначала – очень медленно и аккуратно. Потом – в обычном темпе. Потом – как можно быстрее. После каждого раунда мы остановимся и понаблюдаем за собой: что получилось, как ощущалось, насколько вы были довольны результатом».

Важное правило: участники не соревнуются между собой – каждый наблюдает за собой.

Шаг 2. Выбор заданий

Педагог заранее подготавливает задания с учетом возраста и условий. Можно использовать одно задание для всей группы или предложить разные – на выбор.

Варианты заданий:

Задание	Что потребуется
Сложить тетради и учебники в портфель	Портфель, несколько предметов
Собрать пазл (30–50 деталей)	Простой пазл
Переписать короткий текст (3–4 предложения)	Лист бумаги, ручка
Завязать шнурки на обоих ботинках	Собственная обувь
Аккуратно разложить карточки по категориям	Набор карточек с картинками или словами

Педагог выбирает 1–2 задания в зависимости от условий класса и наличия материалов. Для группы оптимально взять одно общее задание, чтобы потом было удобнее сравнивать ощущения.

Шаг 3. Три раунда выполнения (15–18 минут)

Раунд 1 – «Черепаший темп» (медленно)

Педагог дает инструкцию:

«Выполняйте задание очень медленно – медленнее, чем обычно. Обращайте внимание на каждое движение. Не торопитесь. Представьте, что вы делаете это в первый раз в жизни».

После выполнения – **пауза и мини-рефлексия (1 минута):**

- «Как ощущалось? Что вы замечали в процессе?»
- «Насколько вы довольны результатом по шкале от 1 до 10?»

Участники записывают оценку в листок наблюдения (см. ниже).

Раунд 2 – «Обычный темп»

«Теперь выполните то же задание в своем привычном темпе – так, как вы обычно это делаете».

После выполнения – **пауза и мини-рефлексия (1 минута):**

- «Что изменилось по сравнению с первым разом?»
- «Оцените качество и удовольствие от процесса».

Раунд 3 – «Максимальная скорость»

«А теперь – как можно быстрее! Постарайтесь сделать это в рекордное время».

После выполнения – **пауза и мини-рефлексия (1 минута):**

- «Что произошло с качеством? Что вы чувствовали?»
- «Было ли это приятно или вызвало напряжение?»

Шаг 4. Лист наблюдения (заполняется после каждого раунда)

Каждый участник получает простой бланк:

МОЙ ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЯ

	Медленно	Обычно	Быстро
Качество результата (1–10)			
Удовольствие от процесса (1–10)			
Уровень напряжения (1–10)			
Что я заметил(а) о себе			

Шаг 5. Групповое обсуждение (7–10 минут)

Педагог организует общий разговор по вопросам:

- «В каком режиме задание получилось лучше всего? Почему?»
- «Когда вы спешили – что страдало в первую очередь?»
- «Было ли медленное выполнение скучным или, наоборот, интересным?»
- «Был ли какой-то темп, при котором вы чувствовали себя наиболее собранно и спокойно?»
- «Перенесите это в жизнь: есть ли у вас дела, которые вы делаете слишком быстро – и страдает качество? Или слишком медленно – и теряете время?»

Педагог подводит участников к самостоятельному выводу, не формулируя его за них.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5–7 минут)

Обобщение

Педагог вместе с группой формулирует ключевые выводы занятия:

«Что мы сегодня поняли?»

- Разные задачи требуют разного темпа – и это нормально
- Максимальная скорость не равна максимальному результату

- Осознанный темп – это навык, который можно развивать
- Спешка часто приводит к ошибкам, которые потом отнимают еще больше времени
- Умение замедлиться в нужный момент – это сила, а не слабость

Практический инструмент: «Вопрос перед делом»

Педагог предлагает участникам простой прием, который можно использовать в жизни. Перед тем как приступить к любому делу, задавать себе три коротких вопроса:

1. Насколько важна здесь скорость? 2. Насколько важно здесь качество? 3. Какой темп будет оптимальным именно сейчас?

«Это занимает три секунды, но помогает избежать множества ошибок».

Рефлексия (письменно или устно – по выбору)

Каждый участник завершает одно из предложений:

- *«Я раньше не замечал(а), что...»*
- *«Теперь я буду по-другому подходить к...»*
- *«Сегодня меня удивило...»*

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Направление	Результат
Практическое	Опыт осознанного управления собственным темпом работы
Когнитивное	Понимание связи между скоростью, качеством и вниманием
Эмоциональное	Умение замечать внутреннее напряжение при спешке
Поведенческое	Готовность выбирать оптимальный темп под конкретную задачу

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Важно самому демонстрировать спокойный темп речи и движений – это задает тон всему занятию
- Не акцентируйте соревновательность: цель – личное наблюдение, а не победа
- Если группа большая, можно разделить на пары и дать каждой паре свое задание
- Задание в третьем раунде лучше ограничить по времени (например, 30 секунд), чтобы создать реальное ощущение спешки
- Лист наблюдения можно сохранить – он станет хорошей отправной точкой для дальнейшей беседы о самоорганизации

Упражнение 4. «Песочные часы»

Возраст участников: 7–8 класс (12–15 лет) **Продолжительность:** 30–40 минут **Материалы:** песочные часы (на 5 и 10 минут), карточки с заданиями, листы бумаги, ручки/карандаши

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (5–7 минут)

Педагог-психолог начинает занятие с короткой беседы, создающей метафорический образ времени.

Вступительное слово:

«Время – пожалуй, самый честный ресурс в нашей жизни. У каждого из нас его ровно 24 часа в сутки – ни больше, ни меньше. Но почему тогда одни успевают сделать многое, а другие к вечеру удивляются: куда ушел день?»

Посмотрите на эти часы. Песок течет ровно, спокойно и неостановимо. Он не ждет, пока мы соберемся. Он не возвращается. Именно это ощущение – живое, почти физическое – мы сегодня и будем тренировать».

Короткая дискуссия (3 минуты):

Педагог задает группе вопросы:

- «Было ли у вас когда-нибудь ощущение, что время "провалилось"? Что вы делали в тот момент?»
- «Что мешает нам заканчивать дела вовремя?»

Ответы фиксируются на доске – они станут точкой отсчета для финальной рефлексии.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шаг 1. Знакомство с правилами упражнения (2–3 минуты)

Педагог объясняет формат работы:

- Каждый участник получает задание на карточке
- Как только переворачиваются песочные часы – работа начинается
- Когда песок заканчивается – все останавливаются, даже если задание не завершено
- Между раундами – короткое обсуждение

Важное правило, которое педагог озвучивает вслух:

«Цель – не сделать идеально. Цель – сделать осознанно и вовремя. Качество важно, но умение укладываться в срок – тоже навык».

Шаг 2. Раунд 1 – «Разогрев» (5 минут песка + 3 минуты обсуждения)

Используются **часы на 5 минут**. Задания подобраны легкие, чтобы участники почувствовали темп.

Варианты заданий для карточек (каждый получает одно):

📖 Прочитай страницу текста и запиши одним предложением главную мысль

🎨 Нарисуй любой предмет из класса максимально детально

🧮 реши 5 примеров на умножение или составь 5 примеров самостоятельно

📝 Напиши список из 10 вещей, за которые ты благодарен прямо сейчас

🗣 Составь короткий рассказ (5–7 предложений) на тему «Идеальное утро»

Мини-обсуждение после раунда:

- «Успели? Не успели? Почему?»
- «Что вы делали в первую минуту – и что в последнюю?»
- «Заметили ли вы момент, когда начали торопиться?»

Шаг 3. Раунд 2 – «Планирование перед стартом» (10 минут песка + 5 минут обсуждения)

Используются **часы на 10 минут**. Задания усложняются. Перед тем как перевернуть часы, педагог дает участникам **60 секунд на планирование**: участник должен письменно ответить на вопрос «С чего я начну и что сделаю в первую очередь?»

Варианты заданий:

📝 Напиши короткое письмо другу, которого давно не видел. Расскажи о трех событиях последней недели

🎨 Нарисуй план своей комнаты мечты с подписями

📖 Прочитай текст (2 страницы) и составь 3 вопроса к нему

📋 Придумай и запиши правила новой настольной игры (минимум 5 правил)

• Напиши мини-проект: как улучшить твой класс или школьный двор (что изменить, зачем, как)

Обсуждение после раунда:

- «Помогло ли планирование? Следовали ли вы своему плану?»
- «Что вы сделали иначе по сравнению с первым раундом?»
- «В какой момент песок «давил» сильнее всего?»

Шаг 4. Раунд 3 – «Свободный выбор» (по выбору: 5 или 10 минут)

Каждый участник **сам выбирает**, сколько времени ему нужно на задание, – и сам выбирает задание из общего списка или предлагает свое. Это формирует навык самооценки и планирования.

После выполнения участник отвечает письменно:

- Я выбрал(а) ____ минут, потому что...
- Я успел(а) / не успел(а), потому что...
- В следующий раз я бы выбрал(а) ____ минут

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (7–10 минут)

Рефлексия «Три песчинки»

Каждый участник записывает или называет вслух:

- 📋 **Одно открытие:** что я понял(а) о себе и своем отношении ко времени?
- 📋 **Одна трудность:** что мешало мне работать сосредоточенно?
- 📋 **Одно намерение:** что я попробую изменить в своей привычке планировать время?

Общегрупповое обсуждение

Педагог возвращается к ответам, записанным в начале занятия, и задает финальные вопросы:

- «Изменилось ли ваше восприятие времени за эти 40 минут?»
- «Чем отличается работа "на время" от обычной работы?»
- «Как этот опыт можно перенести на учебу и повседневную жизнь?»

Завершающее слово педагога:

«Песочные часы не торопят и не осуждают – они просто показывают правду. Время идет независимо от того, готовы мы или нет. Но именно осознанность – умение замечать, куда уходит каждая минута – делает нас хозяевами своего времени, а не его заложниками».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Направление	Результат
Концентрация	Умение удерживать внимание на задаче в условиях ограниченного времени
Планирование	Навык распределять усилия внутри временного промежутка
Самооценка	Способность реалистично оценивать объем работы и свои возможности
Завершенность	Привычка доводить начатое до логичного результата в срок

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Поставьте песочные часы так, чтобы все участники их хорошо видели – визуальный эффект течения песка является ключевым в этом упражнении
- Не подгоняйте участников словами во время работы – пусть часы говорят сами за себя
- Если кто-то закончил раньше – предложите улучшить или дополнить работу, а не просто ждать
- Подчеркните, что «не успел» – это не неудача, а информация для следующего раза
- Упражнение можно использовать регулярно в начале уроков как короткую разминку (5-минутный раунд)

Упражнение 5. «Цветочный календарь». Цель: развитие навыков ежедневного планирования и отслеживания своих достижений.

Во вводной части педагог-психолог определяет, что каждый день похож на цветок: если ухаживать за ним, он расцветет. Наш календарик (который создадим) поможет заметить, как растут успехи и радости каждый день.

Содержание и заданий: Дети получают распечатанный календарь месяца с пустыми ячейками. Ежедневно отмечается выполненная задача или приятное событие наклейкой цветка определенного цвета (зеленый - учеба, желтый - досуг, синий - помощь взрослым и другие). В конце недели проводится анализ заполненного календаря, обсуждается, какие дни были насыщеннее и интереснее. В заключительной части: обсуждаются успехи, все радуются красивым цветочным узорам, которые появились в календаре.

Планируемые результаты: освоение младшими школьниками простейших навыков в области ежедневного планирования; научить их радоваться даже небольшим успехам; развить способности замечать положительные изменения в своем распорядке дня.

4.2 Упражнений по развитию навыков тайм-менеджмента для учащихся 7-8 классов.

Упражнение 1. «Мой идеальный день»

Цели упражнения

- Научить учащихся осознанно планировать свой день
- Сформировать навык распределения времени между учебными нагрузками и отдыхом
- Развить понимание ценности баланса между трудом и восстановлением
- Снизить уровень тревожности через структурирование распорядка дня

Вводная часть (10–12 минут)

Педагог-психолог начинает занятие с короткой беседы, направленной на осмысление роли времени в жизни человека.

Примерные слова педагога:

«Ребята, представьте, что каждый день вам дают ровно 24 монеты. Это ваше время. Вы не можете взять в долг, не можете сэкономить на завтра – каждый день счет обнуляется. Вопрос в том, как вы тратите эти монеты? Успеваете ли вы сделать все важное? Остается ли у вас время на то, что приносит радость?»

Далее педагог задает классу несколько вопросов для размышления:

- Бывало ли у вас ощущение, что день прошел, а вы ничего не успели?
- Случалось ли, что вы так много учились или работали, что чувствовали себя опустошенными?
- А бывало наоборот – слишком много отдыхали, и потом было тревожно из-за невыполненных дел?

Педагог подводит учащихся к мысли: **время само по себе нейтрально – важно то, как мы им управляем.** Грамотное планирование дня помогает:

- успевать больше без ощущения хаоса;
- снижать внутреннее напряжение и тревогу;

- находить место для отдыха и любимых занятий;
- чувствовать себя хозяином своей жизни, а не заложником обстоятельств.

Основная часть (25–30 минут)

Шаг 1. Знакомство с понятием «режим дня» (5 минут)

Педагог кратко объясняет, что режим дня – это не жесткая тюрьма, а гибкий инструмент. Хороший распорядок учитывает:

Категория	Что включает
Биологические потребности	Сон, питание, физическая активность
Учебная нагрузка	Уроки, домашние задания, подготовка
Восстановление	Отдых, прогулки, тихие паузы
Досуг и творчество	Хобби, общение с друзьями, любимые занятия
Личное время	Саморазвитие, мечты, просто «ничегонеделание»

Шаг 2. Выполнение задания (15–20 минут)

Каждый учащийся получает рабочий лист (или рисует самостоятельно) и составляет **свой идеальный день**.

Инструкция для учащихся:

«Представьте, что завтра – обычный учебный день, но вы сами решаете, как он будет выглядеть. Составьте расписание своего идеального дня: с момента пробуждения до отхода ко сну. Это не реальный день, а тот, в котором вам было бы комфортно и хорошо.»

Таблица для заполнения:

Время	Вид деятельности	Это приносит мне...
07:00	Подъем, утренние процедуры	Бодрость / напряжение
07:30	Завтрак	Радость / нейтрально
08:00– 13:30	Учебные занятия	...
13:30	Обед	...
14:00– 16:00	Выполнение домашних заданий	...

Время	Вид деятельности	Это приносит мне...
16:00– 17:00	Прогулка / физическая активность	...
17:00– 18:30	Хобби / любимое занятие	...
18:30	Ужин	...
19:00– 20:30	Свободное время / общение	...
20:30– 21:30	Подготовка ко сну, чтение	...
22:00	Сон	...

Учащиеся могут менять время и виды деятельности по своему усмотрению – это их идеальный день.

Дополнительные вопросы для размышления (на рабочем листе):

1. Сколько часов в моем идеальном дне занимает учеба и домашние задания?
2. Сколько часов отведено на отдых и любимые занятия?
3. Есть ли в моем дне хотя бы один момент, когда я просто наслаждаюсь тишиной или делаю то, что хочу именно я?
4. Что в реальности мешает мне жить именно так?

По желанию: учащиеся могут оформить свой день не в виде таблицы, а в виде **круговой диаграммы**, разделив круг на сектора по видам деятельности и закрасив их разными цветами.

Заключительная часть (10–15 минут)

Обсуждение в группе

Педагог предлагает желающим поделиться своими расписаниями. Обсуждение строится вокруг следующих вопросов:

- Что общего в наших идеальных днях?
- Чем они отличаются? Почему это нормально?
- У кого получился самый сбалансированный день? Что делает его таким?
- Что мешает нам жить по такому расписанию в реальности?

Педагог акцентирует внимание на **нескольких важных выводах**:

1. Баланс – это не роскошь, а необходимость. Мозг и тело не могут эффективно работать без отдыха. Если в дне нет восстановления, продуктивность падает, а усталость и тревога растут.

2. Идеальный день у каждого свой. Кому-то нужно больше тишины, кому-то – общения. Важно знать себя и уважать свои потребности.

3. Планирование – это навык, который развивается. Не нужно сразу строго следовать расписанию. Достаточно начать с одного небольшого изменения – например, добавить в день 20 минут любимого занятия.

Рефлексия (5 минут)

В конце занятия каждый учащийся письменно или устно завершает одну из фраз:

- «Сегодня я понял(а), что...»
- «В моем реальном дне мне не хватает...»
- «Один маленький шаг, который я могу сделать завтра – это...»

Планируемые результаты

По итогам упражнения учащиеся:

- освоят базовый навык планирования распорядка дня с учетом разных видов деятельности;
- осмыслят важность баланса между учебой, отдыхом и личным временем;
- научатся выделять занятия, которые восстанавливают их ресурс, и те, которые его истощают;
- сделают первый шаг к осознанному управлению своим временем и снижению уровня тревожности.

Материалы и ресурсы

- Рабочие листы с таблицей распорядка дня (по одному на каждого учащегося)
- Цветные карандаши или фломастеры (для создания диаграммы)
- Доска или флипчарт для записи общих выводов

Продолжительность упражнения: 45–60 минут Рекомендуемый возраст участников: 10–17 лет Форма проведения: индивидуальная работа с групповым обсуждением

Упражнение 2. «Таймер успеха»

Цели упражнения

- Развить навык сознательной концентрации внимания на одной задаче
- Сформировать умение работать в условиях временного ограничения без паники и стресса
- Научить распознавать личные «помехи» концентрации и справляться с ними
- Повысить уверенность в своей способности доводить дела до конца

Вводная часть (8–10 минут)

Педагог-психолог начинает занятие с короткого разговора о природе внимания и о том, почему нам так сложно сосредоточиться.

Примерные слова педагога:

«Ребята, как вы думаете: сколько времени современный человек может непрерывно удерживать внимание на одном деле? Ученые выяснили, что в среднем – около 20 минут. А у людей, которые привыкли к постоянному листанию телефона, этот показатель еще ниже. Но хорошая новость в том, что концентрация – это не талант, с которым рождаются. Это навык, который можно тренировать. Именно этим мы сегодня и займемся.»

Педагог задает классу вопросы для размышления:

- Бывало ли у вас так, что вы садились делать домашнее задание, но через 5 минут уже смотрели в телефон?
- Случалось ли, что времени на задачу было достаточно, но вы все равно не успевали – потому что отвлекались?
- А помните момент, когда вы были так увлечены делом, что не замечали, как летит время?

Педагог объясняет, что последнее состояние – полного погружения в задачу – психологи называют **«потоком»**. В таком состоянии человек работает максимально эффективно и при этом получает удовольствие от процесса. Сегодняшнее упражнение поможет учащимся приблизиться к этому состоянию.

Ключевая мысль вводной части:

Умение концентрироваться и работать в четких временных рамках – это суперспособность, которая помогает достигать целей быстрее, тратить меньше сил и чувствовать себя увереннее.

Основная часть (25–30 минут)

Шаг 1. Подготовка к работе (3–5 минут)

Перед началом педагог проводит короткий **ритуал настройки внимания**. Это помогает учащимся переключиться в рабочий режим.

Инструкция:

«Сейчас мы сделаем небольшую паузу перед стартом. Положите руки на стол. Сделайте три медленных глубоких вдоха. На вдохе – считайте до четырех, на выдохе – до шести. Почувствуйте, как тело успокаивается. Уберите телефон в сторону. Вы готовы к старту.»

Педагог объявляет правила:

- Время выполнения задания строго ограничено (10–15 минут в зависимости от возраста и сложности)
- В течение этого времени нельзя разговаривать, смотреть в телефон и отвлекаться
- Если возникло желание отвлечься – это нормально; нужно просто мысленно отметить это и вернуться к заданию
- Цель – не обязательно выполнить все идеально, а работать сосредоточенно все отведенное время

Шаг 2. Выполнение задания (10–15 минут)

Педагог предлагает одно из заданий на выбор (или несколько, если группа разновозрастная):

Вариант А – Интеллектуальное задание Тематический кроссворд или мини-тест по любой нейтральной теме (например, география, природа, история). Учащиеся заполняют его самостоятельно, не советуясь с соседями.

Вариант Б – Творческое задание Нарисовать рисунок на тему «Мой идеальный день» или «Место, где мне хорошо» – без предварительного наброска, сразу в чистовик, работая спокойно и вдумчиво.

Вариант В – Письменное задание Написать короткое эссе или список: «10 вещей, которые делают меня счастливым(ой)» или «5 целей, которых я хочу достичь в этом году». Важно писать без остановок, не зачеркивая и не исправляя.

Вариант Г – Комбинированное задание (для разных возрастов)

Возраст	Задание	Время
10–12 лет	Кроссворд + рисунок-иллюстрация к нему	10 минут
12–14 лет	Мини-тест + письменный вывод из 3–4 предложений	12 минут
14–17 лет	Письменное эссе + самооценка: что получилось, что нет	15 минут

Педагог включает таймер (можно использовать видимые для всех песочные часы или таймер на доске) и объявляет старт.

Важно: педагог сам в это время не ходит по классу и не отвлекает учащихся. Тишина и спокойная атмосфера – часть упражнения.

Шаг 3. Сигнал об окончании времени

По истечении времени педагог спокойно объявляет:

«Время вышло. Отложите ручки. Сделайте глубокий вдох. Посмотрите на то, что вы успели сделать.»

Учащимся дается 1–2 минуты, чтобы молча оценить свою работу.

Обсуждение ощущений (10–12 минут)

Это центральная часть упражнения. Педагог задает вопросы, учащиеся отвечают устно или письменно на рабочем листе.

Блок 1. Ощущения во время работы:

- Легко ли вам было начать выполнять задание?
- В какой момент появилось желание отвлечься? Что именно вас тянуло – телефон, разговор, посторонние мысли?
- Удалось ли вернуть внимание к заданию? Как вы это сделали?
- Было ли ощущение, что время идет слишком быстро или, наоборот, слишком медленно?

Блок 2. Результат:

- Довольны ли вы тем, что успели сделать?

- Если бы времени было больше – вы бы сделали лучше или примерно то же самое?
- Что вам помогло сосредоточиться?

Блок 3. Личные выводы:

- Что вы узнали о себе за эти 10–15 минут?
- Как вы думаете: если тренировать такую концентрацию каждый день, что изменится в вашей учебе?

Заключительная часть (8–10 минут)

Обобщение результатов

Педагог на доске или флипчарте составляет вместе с классом две колонки:

Что мешает концентрации	Как с этим справиться
Телефон и уведомления	Убрать телефон в сторону / включить беззвучный режим
Посторонние звуки	Использовать тихую музыку или беруши
Посторонние мысли	Записать мысль на листок и вернуться к ней позже
Усталость	Сделать короткую паузу до начала работы
Страх не успеть	Разбить задачу на части и начинать с самой простой
Скука и нежелание	Напомнить себе, зачем это нужно; наградить себя после
Неудобное рабочее место	Заранее организовать комфортное пространство для работы

Техника «Помидора» – бонусный инструмент

Педагог коротко рассказывает учащимся об одном из самых популярных методов управления концентрацией:

«Существует простой способ тренировать внимание каждый день. Он называется техника "Помидора" – по форме кухонного таймера, который придумал ее автор. Принцип очень простой: вы ставите таймер на 25 минут и работаете без отвлечений. Потом 5 минут отдыхаете. Потом снова 25 минут. После четырех таких циклов – большой перерыв на 20–30 минут. Это не магия, но это работает – потому что мозг знает, что отдых уже запланирован, и ему легче сосредоточиться.»

Педагог предлагает учащимся попробовать эту технику при выполнении домашнего задания в тот же вечер и на следующем занятии поделиться впечатлениями.

Рефлексия (5 минут)

Каждый учащийся письменно завершает одну из фраз:

- «Сегодня я обнаружил(а), что мое главное отвлечение – это...»
- «Когда я сосредоточен(а), я чувствую...»
- «Один способ, который я попробую, чтобы лучше концентрироваться – это...»

Планируемые результаты

По итогам упражнения учащиеся:

- получают практический опыт осознанной работы в условиях ограниченного времени;
- научатся распознавать личные факторы, мешающие концентрации;
- освоят простые приемы возврата внимания к задаче;
- познакомятся с техникой «Помидора» как инструментом ежедневной тренировки концентрации;
- укрепят уверенность в том, что способны справляться с задачами в установленные сроки.

Материалы и ресурсы

- Задания для выполнения (кроссворды, тесты, листы для рисования или письма)
- Таймер (песочные часы, таймер на доске или телефоне педагога)
- Рабочие листы с вопросами для рефлексии
- Доска или флипчарт для записи общих выводов

Продолжительность упражнения: 45–55 минут Рекомендуемый возраст участников: 10–17 лет Форма проведения: индивидуальная работа с групповым обсуждением

Упражнение 3. «Матрица Эйзенхауэра»

Цели упражнения

- Развить навык определения приоритетных задач в повседневной жизни
- Сформировать понимание разницы между срочными и важными делами
- Научить осознанно распределять усилия и внимание между разными категориями задач
- Помочь учащимся освободиться от ощущения перегруженности через структурирование дел

Вводная часть (10–12 минут)

Педагог-психолог начинает занятие с короткой истории и вопросов для размышления.

Примерные слова педагога:

«Представьте: утро, вы просыпаетесь, и в голове уже крутится список дел. Нужно сделать домашнее задание по математике, ответить другу в

мессенджере, обратиться в комнате, потому что мама просила, посмотреть новую серию сериала, подготовиться к контрольной через три дня, и еще – не забыть купить подарок другу на день рождения, который послезавтра. С чего вы начнете?»

Педагог выслушивает несколько ответов и обращает внимание на то, что разные люди расставляют приоритеты по-разному – и не всегда осознанно.

Вопросы для обсуждения:

- Бывало ли у вас так, что вы весь день были заняты, но к вечеру понимали, что не сделали ничего по-настоящему важного?
- Случалось ли, что вы откладывали важное дело, потому что казалось, будто сначала нужно разобраться с мелочами?
- Что значит для вас «срочно»? А «важно»? Это одно и то же?

Педагог подводит к ключевой мысли:

Срочное и важное – это не синонимы. Срочное требует реакции прямо сейчас. Важное влияет на наши цели, здоровье, отношения и будущее. Умение различать эти два понятия – основа грамотного управления собой и своим временем.

Далее педагог кратко рассказывает об авторе метода:

«Дуайт Эйзенхауэр – американский генерал и президент США – славился исключительной способностью принимать решения даже в условиях огромной нагрузки. Он говорил: "То, что важно, редко бывает срочным, а то, что срочно, редко бывает важным." Именно на основе этой идеи была создана матрица, которую мы сегодня освоим.»

Основная часть (25–30 минут)

Шаг 1. Знакомство с матрицей (7 минут)

Педагог рисует матрицу на доске и объясняет каждый квадрат.

СРОЧНО НЕ СРОЧНО

КВАДРАТ 1 КВАДРАТ 2	
ВАЖНО «Сделать немедленно»	«Запланировать»
КВАДРАТ 3 КВАДРАТ 4	
НЕ ВАЖНО «Делегировать»	«Исключить»

Описание каждого квадрата:

● **Квадрат 1 – «Сделать немедленно» (Важно + Срочно)** Это дела, которые требуют немедленного внимания и при этом имеют реальное значение для вашей жизни. Их игнорирование приведет к серьезным последствиям. *Примеры: сдать работу сегодня, помочь другу в трудной ситуации, срочный звонок родителям.*

□ **Квадрат 2 – «Запланировать» (Важно + Не срочно)** Это самый ценный квадрат. Здесь живут дела, которые определяют наше будущее, но не

кричат о себе прямо сейчас. Именно их мы чаще всего откладываем – и потом жалеем. *Примеры: подготовка к экзамену заблаговременно, занятия спортом, развитие хобби, планирование целей.*

□ **Квадрат 3 – «Делегировать или минимизировать» (Не важно + Срочно)** Дела, которые создают иллюзию занятости. Они требуют реакции прямо сейчас, но не приближают вас к важным целям. По возможности их стоит передать другим или сократить время на них. *Примеры: ответ на несрочные сообщения, просьбы, которые можно выполнить позже, мелкие поручения.*

● **Квадрат 4 – «Исключить» (Не важно + Не срочно)** Дела-«пожиратели времени». Они не приносят ни пользы, ни радости – лишь создают видимость занятости или служат способом избежать более важных дел. *Примеры: бесцельный скроллинг социальных сетей, просмотр контента без интереса, бессмысленные разговоры.*

Шаг 2. Составление личного списка дел (5 минут)

Перед заполнением матрицы учащиеся составляют список своих обычных повседневных дел – всего, что приходит в голову.

Инструкция:

«Запишите 10–15 дел, которые обычно присутствуют в вашем дне или неделе. Не думайте пока, важные они или нет – просто выгрузите все из головы на бумагу.»

Примерный список, который может получиться у учащегося:

- Сделать домашнее задание по алгебре
- Ответить на сообщения в телефоне
- Подготовиться к тесту по истории (через 4 дня)
- Посмотреть ролики на YouTube
- Убраться в комнате
- Позвонить бабушке
- Погулять с собакой
- Поиграть в компьютерные игры
- Записаться к врачу
- Прочитать книгу по программе
- Купить подарок другу
- Потренироваться / позаниматься спортом

Шаг 3. Заполнение матрицы (10–12 минут)

Каждый учащийся получает рабочий лист с матрицей и распределяет свои дела по четырем квадратам.

Рабочий лист:

СРОЧНО НЕ СРОЧНО

| ● КВАДРАТ 1 | □ КВАДРАТ 2 |

ВАЖНО + СРОЧНО	ВАЖНО + НЕ СРОЧНО
«Сделать немедленно»	«Запланировать»
1.	1.
2.	2.
3.	3.

□ КВАДРАТ 3	● КВАДРАТ 4
НЕ ВАЖНО + СРОЧНО	НЕ ВАЖНО + НЕ СРОЧНО
«Делегировать»	«Исключить»
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Вспомогательные вопросы, которые помогают определить квадрат:

- *Что случится, если я не сделаю это сегодня?* – если ничего страшного, скорее всего, это не квадрат 1.
- *Это важно для моих целей, здоровья или отношений?* – если да, дело попадает в верхнюю строку.
- *Кто-то другой ждет от меня ответа прямо сейчас?* – если да и при этом дело не очень важно лично для вас, это квадрат 3.
- *Я делаю это, чтобы избежать чего-то более важного?* – скорее всего, это квадрат 4.

Шаг 4. Обсуждение в парах (5 минут)

Учащиеся в парах делятся своими матрицами и обсуждают:

- Есть ли дела, которые вы поместили в разные квадраты? Почему?
- Что удивило вас при распределении?
- В каком квадрате оказалось больше всего дел?

Заключительная часть (15 минут)

Составление индивидуального плана действий

На основе заполненной матрицы каждый учащийся составляет личный план по четырем направлениям:

Рабочий лист «Мой план действий»:

Квадрат	Стратегия	Мои конкретные шаги
● Квадрат 1	Сделать сегодня	Что именно и в какое время я сделаю?

Квадрат	Стратегия	Мои конкретные шаги
□ Квадрат 2	Запланировать	Когда я выделю время на эти дела на этой неделе?
□ Квадрат 3	Сократить или делегировать	Что из этого я могу попросить сделать других? На что поставлю лимит времени?
● Квадрат 4	Исключить или ограничить	От чего я готов(а) отказаться или сократить до минимума?

Групповое обсуждение

Педагог задает классу несколько вопросов:

- В каком квадрате у большинства из вас оказалось больше всего дел? Почему, как вы думаете?
- Какие дела было сложнее всего распределить? Что вызвало сомнения?
- Что вас удивило в результате?

Педагог делает акцент на нескольких важных выводах:

Вывод 1. Большинство людей проводят слишком много времени в квадратах 3 и 4, принимая срочное за важное и тратя время на дела, которые ни к чему не ведут.

Вывод 2. Квадрат 2 – это инвестиция в себя. Именно там находятся дела, которые меняют жизнь: учеба, здоровье, отношения, мечты. Чем больше времени мы там проводим – тем меньше аварийных ситуаций из квадрата 1.

Вывод 3. Умение говорить «нет» делам из квадрата 4 – это не лень и не эгоизм. Это уважение к своему времени и энергии.

Рефлексия (5 минут)

В завершение каждый учащийся письменно заканчивает одну из фраз:

- «Раньше я думал(а), что срочное – это всегда важное. Теперь я понимаю, что...»
- «Больше всего времени я трачу на квадрат ____, хотя стоило бы больше уделять квадрату ____...»
- «Одно дело, которое я давно откладываю, но которое действительно важно – это...»
- «На этой неделе я попробую исключить из своего дня...»

Планируемые результаты

По итогам упражнения учащиеся:

- освоят технику приоритизации задач с помощью матрицы Эйзенхауэра;
- научатся разграничивать понятия «срочно» и «важно»;
- получат навык выделять главное и осознанно отказываться от малозначительного;

- составят конкретный индивидуальный план действий на ближайшие дни;
- сформируют более осознанное отношение к собственному времени и ресурсам.

Материалы и ресурсы

- Рабочие листы с матрицей Эйзенхауэра (по одному на каждого учащегося)
- Рабочие листы «Мой план действий»
- Доска или флипчарт для демонстрации матрицы
- Цветные маркеры для выделения квадратов

Продолжительность упражнения: 45–60 минут Рекомендуемый возраст участников: 12–17 лет Форма проведения: индивидуальная работа с элементами парной и групповой дискуссии

Упражнение 4. «Хронометраж дня»

Цели упражнения

Развить навыки контроля и учета потраченного времени

- Сформировать осознанное отношение к временным затратам на различные виды деятельности
- Научить выявлять «поглотители времени» и находить способы их сокращения
- Развить способность сравнивать запланированное и фактически потраченное время

Вводная часть (10–12 минут)

Педагог-психолог начинает занятие с короткого провокационного вопроса:

«Скажите, вы когда-нибудь садились за уроки "на пять минут", а потом обнаруживали, что прошел час? Или собирались отдохнуть немного, а в итоге весь вечер куда-то делся?»

После небольшой дискуссии педагог вводит ключевую идею занятия:

«Большинство людей – и дети, и взрослые – плохо чувствуют время. Мы думаем, что тратим на что-то 10 минут, а на самом деле уходит полчаса. Или наоборот – кажется, что работали весь день, а сделано совсем немного. Это не лень и не рассеянность – это просто отсутствие навыка. И этот навык можно развить.»

Педагог рассказывает об инструменте, который используют успешные люди – руководители, ученые, спортсмены – **хронометраж**. Это точный учет того, на что уходит время в течение дня.

Краткое объяснение:

Хронометраж – это как личный «черный ящик» вашего времени. Вы записываете каждое действие: когда начали и когда закончили. В конце дня

видите полную картину – куда ушли ваши часы и минуты. Никаких догадок, только факты.

Педагог задает классу вопросы для разогрева:

- Как вы думаете, сколько времени в день вы тратите на телефон?
- Сколько, по-вашему, занимает дорога до школы и обратно?
- Сколько часов уходит на домашние задания?

После того как учащиеся называют цифры, педагог интригует: «Сегодня мы проверим, насколько ваши ощущения совпадают с реальностью.»

Основная часть (30–35 минут)

Шаг 1. Знакомство с форматом хронометража (7–10 минут)

Педагог объясняет принцип ведения дневника хронометража и демонстрирует пример на доске.

Правила хронометража:

1. Фиксировать **каждый** вид деятельности – даже «просто сидел», «смотрел в окно», «листал ленту»
2. Записывать сразу – не по памяти в конце дня
3. Не оценивать и не стыдиться – это не экзамен, а исследование
4. Быть честным с собой – данные нужны только вам

Пример заполненного дневника хронометража:

№	Вид деятельности	Начало	Конец	Продолжительность
1	Подъем, умывание	07:00	07:20	20 мин
2	Завтрак	07:20	07:40	20 мин
3	Дорога в школу	07:40	08:10	30 мин
4	Уроки в школе	08:10	13:30	5 ч 20 мин
5	Обед	13:30	13:50	20 мин
6	Дорога домой	13:50	14:20	30 мин
7	Телефон / соцсети	14:20	15:10	50 мин
8	Домашнее задание	15:10	17:00	1 ч 50 мин

№	Вид деятельности	Начало	Конец	Продолжительность
9	Ужин	17:00	17:20	20 мин
10	Прогулка	17:20	18:00	40 мин
11	Телефон / соцсети	18:00	19:30	1 ч 30 мин
12	Свободное время	19:30	21:00	1 ч 30 мин
13	Подготовка ко сну	21:00	21:30	30 мин
14	Сон	21:30	07:00	9 ч 30 мин

Педагог обращает внимание: в примере на телефон и соцсети ушло **2 часа 20 минут** – хотя многие думают, что «чуть-чуть посидели».

Шаг 2. Категории времени (3–5 минут)

Педагог вводит систему категорий, по которым учащиеся будут группировать свои занятия:

Категория	Примеры
 Учеба	Уроки, домашние задания, чтение учебников
 Еда	Завтрак, обед, ужин, перекусы
 Дорога	Путь в школу и домой, поездки
 Сон	Ночной сон, дневной отдых
 Физическая активность	Прогулка, спорт, танцы
 Гаджеты / соцсети	Телефон, видео, игры
 Общение	Разговоры с друзьями, семьей
 Хобби / творчество	Рисование, музыка, чтение для удовольствия
 Быт	Уборка, личная гигиена, помощь по дому

Категория	Примеры
? Прочее / неопределенное	«Сидел», «думал», «не помню»

Шаг 3. Практическая работа – анализ дня (15–20 минут)

Поскольку хронометраж ведется в течение реального дня, на занятии учащиеся работают с **уже заполненными бланками** – либо с домашней заготовкой (если задание давалось заранее), либо с **модельным примером**, который предлагает педагог.

Вариант А – если задание давалось накануне: Учащиеся принесли заполненные дневники хронометража за прошедший день и теперь проводят их анализ.

Вариант Б – работа с модельным примером на занятии: Педагог раздает карточки с готовым примером дня (или учащиеся придумывают день сами, опираясь на типичный распорядок), и каждый проводит анализ этого дня.

Таблица итогового анализа (учащиеся заполняют самостоятельно):

Категория	Запланировано	Фактически потрачено	Разница
 Учеба	___ ч ___ мин	___ ч ___ мин	___ мин
 Еда	___ ч ___ мин	___ ч ___ мин	___ мин
 Дорога	___ ч ___ мин	___ ч ___ мин	___ мин
 Сон	___ ч ___ мин	___ ч ___ мин	___ мин
 Физическая активность	___ ч ___ мин	___ ч ___ мин	___ мин
 Гаджеты / соцсети	___ ч ___ мин	___ ч ___ мин	___ мин
 Общение	___ ч ___ мин	___ ч ___ мин	___ мин
 Хобби / творчество	___ ч ___ мин	___ ч ___ мин	___ мин
 Быт	___ ч ___ мин	___ ч ___ мин	___ мин
? Прочее	___ ч ___ мин	___ ч ___ мин	___ мин

Категория	Запланировано	Фактически потрачено	Разница
Итого	24 ч	24 ч	—

Вопросы для индивидуального размышления (письменно):

1. Какая категория «съела» больше всего времени? Вас это удивило?
2. На что времени оказалось меньше, чем вы думали?
3. Совпало ли запланированное время с реальным? Где разница оказалась наибольшей?
4. Есть ли в вашем дне категория «Прочее / неопределенное»? Что скрывается за этим временем?
5. Если бы вы могли перераспределить 1 час из любой категории – куда бы вы его направили?

Заключительная часть (10–15 минут)

Групповое обсуждение результатов

Педагог организует обсуждение по следующим направлениям:

1. Главные открытия

«Что вас больше всего удивило в результатах? Где реальность сильнее всего разошлась с ожиданиями?»

Педагог фиксирует на доске типичные «поглотители времени», которые называют учащиеся (как правило, это гаджеты, бесцельное «залипание», долгие сборы, затяжные перекусы).

2. Понятие «поглотители времени»

Педагог вводит термин и объясняет его:

«Поглотители времени – это занятия, которые "съедают" наши часы незаметно, не принося нам ни пользы, ни настоящего удовольствия. Важно: не всякий отдых является поглотителем. Если вы осознанно смотрите любимый фильм – это досуг. Если бездумно листаете ленту час за часом – это поглотитель.»

Типичные поглотители времени у школьников:

- Бесцельное листание соцсетей и видео
- Долгие «раскачки» перед началом дела
- Многократные переключения между задачами
- Затяжные разговоры ни о чем
- Бесконечные перекусы «за экраном»
- Поиск нужных вещей из-за беспорядка

3. Пути оптимизации

Педагог вместе с учащимися намечает конкретные и реалистичные шаги:

Проблема	Возможное решение
Много времени на гаджеты	Установить таймер на использование телефона

Проблема	Возможное решение
Долгая «раскачка» перед учебой	Начинать с самого простого задания
Потеря времени на «прочее»	Фиксировать каждое переключение между делами
Мало времени на хобби	Запланировать конкретный слот в расписании
Нет времени на физическую активность	Заменить часть «экранного» времени прогулкой

Рефлексия (5 минут)

Каждый учащийся завершает письменно одно из предложений:

- «Я не осознавал(а), что трачу столько времени на...»
- «Я хочу попробовать изменить...»
- «Главное, что я понял(а) сегодня – это...»

Педагог завершает занятие словами:

«Хронометраж – это не способ заставить себя работать без остановки. Это способ честно посмотреть на свой день и сделать его чуть ближе к тому, каким вы хотите его видеть. Попробуйте вести такой дневник хотя бы два-три дня – и вы удивитесь, как изменится ваше ощущение времени.»

Домашнее задание (по желанию)

Учащимся предлагается самостоятельно провести хронометраж одного реального дня – завтрашнего или любого в течение недели – и принести результаты на следующее занятие для сравнения и обсуждения.

Планируемые результаты

По итогам упражнения учащиеся:

- освоят инструмент хронометража как способ объективного учета временных затрат;
- научатся выявлять расхождение между запланированным и реальным временем;
- смогут определять личные «поглотители времени» и осознавать их влияние на день;
- получают конкретные стратегии оптимизации своего распорядка;
- разовьют привычку осознанно относиться к расходованию времени.

Материалы и ресурсы

- Бланки дневника хронометража (по одному на каждого учащегося)
- Бланки таблицы итогового анализа
- Карточки с модельным примером дня (для Варианта Б)

- Доска или флипчарт для записи общих выводов
- Цветные маркеры для категоризации видов деятельности

Продолжительность упражнения: 45–60 минут (без домашнего задания) Рекомендуемый возраст участников: 11–17 лет Форма проведения: индивидуальная работа с групповым обсуждением

Упражнение 5. «Мини-проекты»

Цели упражнения

- Развить у учащихся навыки долгосрочного планирования
- Сформировать способность поэтапного решения крупных задач
- Научить технике дробления большой цели на конкретные, выполнимые шаги
- Развить ответственность за результат и самоконтроль в процессе реализации плана
- Повысить уверенность в собственных силах через опыт достижения цели

Вводная часть (10–12 минут)

Педагог-психолог начинает занятие с короткой истории или метафоры, которая помогает учащимся интуитивно понять главную идею упражнения.

Метафора «Слон»:

«Как съесть слона? Звучит абсурдно, правда? Но есть старая мудрость: слона едят по кусочкам. Именно так устроено любое большое дело. Если смотреть на него целиком – оно кажется огромным, пугающим, почти невозможным. Но стоит разделить его на маленькие части – и каждая из них становится вполне посильной.»

Затем педагог задает классу вопросы для обсуждения:

- Было ли у вас когда-нибудь дело, которое вы долго откладывали, потому что оно казалось слишком большим?
- Что происходит внутри, когда смотришь на огромную задачу и не знаешь, с чего начать?
- А помните ли случай, когда вы все же справились с чем-то сложным? Как вам это удалось?

Педагог подводит учащихся к ключевой мысли: **прокрастинация и тревога перед большой задачей чаще всего возникают не из-за лени, а из-за отсутствия четкого плана.** Когда есть конкретные шаги – страх уходит, появляется движение.

Педагог объясняет технику «декомпозиции» – разбивки большой задачи на части:

«Декомпозиция – это умение видеть не гору целиком, а тропинку, по которой можно на нее подняться шаг за шагом. Именно этому мы сегодня будем учиться.»

Основная часть – Занятие 1 (30–35 минут)

Шаг 1. Выбор задачи (5–7 минут)

Каждый учащийся самостоятельно выбирает задачу, которую хочет реализовать в течение **одной недели**. Задача должна быть:

- **Реальной** – осуществимой в рамках недели
- **Личностно значимой** – важной именно для этого ученика
- **Конкретной** – с понятным результатом, который можно увидеть или измерить

Примеры задач для вдохновения:

Сфера	Примеры задач
Учеба	Подготовиться к контрольной по математике, выучить 30 новых английских слов, написать реферат
Творчество	Нарисовать серию рисунков, создать фотоальбом, написать стихотворение или рассказ
Организация	Разобрать и упорядочить свое рабочее место, систематизировать учебные записи
Социальное	Организовать небольшой праздник для друзей, подготовить подарок своими руками
Здоровье и спорт	Выполнять зарядку каждое утро в течение недели, освоить новое упражнение
Хобби	Начать вести дневник, собрать модель, освоить простой рецепт

Педагог помогает тем, кто затрудняется с выбором, задавая наводящие вопросы: «Что ты давно хотел сделать, но все не доходили руки? Что тебя порадует, когда будет готово?»

Шаг 2. Разработка плана мини-проекта (15–20 минут)

Каждый учащийся получает **рабочий лист мини-проекта** и заполняет его.

РАБОЧИЙ ЛИСТ МИНИ-ПРОЕКТА

Название моего проекта: _____

Моя главная цель (что именно я хочу получить в итоге?):

Почему это важно для меня:

Срок выполнения: с _____ по _____

Мой план по шагам:

№	Что я делаю	Когда	Что мне понадобится	Отметка о выполнении
1		1 День		☐
2		2 День		☐
3		3 День		☐
4		4 День		☐
5		5 День		☐
6		6 День		☐
7		7 День		☐

Возможные трудности, которые могут возникнуть:

Как я буду справляться с этими трудностями:

Кто или что может мне помочь:

Как я пойму, что цель достигнута (*мой результат будет выглядеть так...*):

Шаг 3. Проверка и корректировка плана (5–7 минут)

Педагог проходит по классу, проверяя планы учащихся. Важные вопросы, которые помогают скорректировать план:

- **Достаточно ли конкретны шаги?** («Готовиться к контрольной» – слишком расплывчато. «Повторить тему «Дроби», решить 10 задач» – конкретно.)
- **Реалистичны ли сроки?** Не слишком ли много запланировано на один день?
- **Есть ли в плане «буферный» день** на случай непредвиденных обстоятельств?
- **Понятен ли конечный результат?** Как ученик узнает, что справился?

Педагог напоминает: хороший план – гибкий. Если что-то пойдет не так, план можно скорректировать. Это не провал, а нормальная часть работы.

Реализация проекта – в течение недели

В течение семи дней учащиеся самостоятельно выполняют запланированные шаги и ведут **дневник наблюдений**.

Дневник мини-проекта (заполняется ежедневно):

	Что я сделал(а) сегодня	Что получилось хорошо	Что было сложно	Мое настроение сегодня
1	День			😊 😐 😞
2	День			😊 😐 😞
3	День			😊 😐 😞
4	День			😊 😐 😞
5	День			😊 😐 😞
6	День			😊 😐 😞
7	День			😊 😐 😞

Мои наблюдения за неделю:

- Самый продуктивный день: _____
- Самый трудный момент: _____
- Что помогло мне не сдаться: _____
- Что я сделал(а) бы иначе, если бы начинал(а) заново: _____

Заключительная часть – Занятие 2: Презентация проектов (30–40 минут)

Через неделю проводится итоговое занятие, на котором учащиеся представляют результаты своих мини-проектов.

Формат презентации (2–3 минуты на каждого)

Каждый учащийся рассказывает классу:

1. **Что было моей целью и почему я ее выбрал(а)**

2. **Как я разбил(а) задачу на шаги** – что получилось в плане
3. **Что удалось реализовать** – показывает результат (рисунок, фотографии, конспект, поделку и т.д.)
4. **Что было самым сложным** и как я с этим справился(ась)
5. **Главный вывод** – чему я научился(ась) за эту неделю

Педагог заранее договаривается с классом: во время презентаций мы поддерживаем друг друга, не критикуем, а задаем доброжелательные вопросы.

Групповое обсуждение (10 минут)

После презентаций педагог организует общую рефлекссию:

Вопросы для обсуждения:

- Что общего в трудностях, с которыми столкнулись разные ребята?
- Кому план пришлось менять по ходу? Что это дало?
- Что помогало не останавливаться, когда было сложно?
- Чем отличается ощущение «я сделал это сам, по шагам» от «я сделал это в последний момент»?

Педагог фиксирует ответы на доске и подводит итог:

«Смотрите, что у нас получилось: каждый из вас взял большую задачу, разбил ее на части – и справился. Это и есть навык, который пригодится вам всю жизнь: в учебе, в работе, в любом деле. Большие мечты становятся реальностью именно так – шаг за шагом.»

Рефлексия (5–7 минут)

В завершение каждый учащийся письменно заканчивает фразы:

- «Раньше я думал(а), что большие задачи – это... Теперь я понимаю, что...»
- «Самое важное, чему я научился(ась) за эту неделю – это...»
- «В следующий раз, столкнувшись с большой задачей, я...»

Планируемые результаты

По итогам упражнения учащиеся:

- освоят технику декомпозиции – разбивки крупной задачи на конкретные, выполнимые шаги;
- получают реальный опыт планирования и реализации личного проекта в рамках заданного срока;
- разовьют навыки самоконтроля и фиксации промежуточных результатов;
- научатся гибко реагировать на трудности и корректировать план без отказа от цели;
- укрепят уверенность в собственных силах через опыт завершения дела.

Материалы и ресурсы

- Рабочие листы мини-проекта (по одному на каждого учащегося)

- Бланки дневника наблюдений на 7 дней
- Ручки, карандаши, при желании – цветные маркеры для оформления
- Доска или флипчарт для фиксации выводов группового обсуждения

Продолжительность упражнения: два занятия – стартовое (45–50 минут) и итоговое (40–45 минут) + самостоятельная работа в течение недели Рекомендуемый возраст участников: **11–17 лет** Форма проведения: **индивидуальная работа с групповой презентацией и обсуждением**

4.3 Упражнения по развитию тайм менеджмента у учеников 9-11 классов

Упражнение 2. «SMART-цели: путь к мечте»

Цели упражнения

- Развить навык постановки четких, конкретных и достижимых целей
- Сформировать понимание метода SMART как инструмента управления временем
- Научить учащихся разбивать большую цель на реалистичные шаги
- Снизить тревожность перед будущими задачами через структурирование пути к цели

Вводная часть (10–12 минут)

Педагог-психолог начинает занятие с короткой притчи или метафоры, которая помогает учащимся почувствовать разницу между мечтой и целью.

Примерные слова педагога:

«Представьте, что вы хотите добраться до вершины горы. Мечта – это когда вы смотрите на гору и думаете: "Как красиво, хочу там побывать". Цель – это когда вы берете карту, выбираете маршрут, надеваете правильную обувь и знаете, в какой день выходите. Разница не в желании – разница в конкретности. Сегодня мы будем учиться превращать мечты в цели.»

Педагог задает классу вопросы для размышления:

- Есть ли у вас мечта, которую вы очень хотите осуществить в ближайший год?
- Вы знаете, с чего начать? Что сделать первым шагом?
- Бывало ли так, что цель казалась такой большой, что вы не знали, как к ней подступиться?

Педагог подводит учащихся к ключевой мысли: **постановка цели – это первый и главный шаг к управлению своим временем**. Без ясной цели сложно понять, что важно, а что второстепенно. Именно поэтому существует метод SMART – простой и эффективный способ сделать любую мечту реальным планом.

Теоретический блок: что такое SMART? (8–10 минут)

Педагог объясняет методику на доске или флипчарте, разбирая каждую букву аббревиатуры с примерами.

Буква	Критерий	Вопрос к себе	Пример размытой цели	Пример SMART-цели
S	Specific – Конкретность	Что именно я хочу достичь?	«Хочу хорошо сдать экзамены»	«Хочу сдать ЕНТ по математике на 90+ баллов»
M	Measurable – Измеримость	Как я пойму, что достиг цели?	«Хочу лучше знать английский»	«Хочу достичь уровня B1 и набрать 75 баллов на тесте»
A	Achievable – Достижимость	Это реально для меня сейчас?	«Хочу стать чемпионом мира»	«Хочу занять призовое место на городской олимпиаде»
R	Relevant – Актуальность	Зачем мне это нужно именно сейчас?	«Хочу поступить в вуз»	«Хочу поступить на факультет ИТ, потому что хочу стать разработчиком»
T	Time-bound – Ограниченность во времени	К какому сроку я это сделаю?	«Когда-нибудь выучу французский»	«К 1 мая буду знать 500 слов и базовую грамматику»

Педагог акцентирует внимание:

«Обратите внимание: SMART-цель не делает путь легким. Но она делает его видимым. А когда видишь дорогу – идти по ней уже не так страшно.»

Основная часть (25–30 минут)

Шаг 1. Выбор личной цели (3–5 минут)

Каждый учащийся самостоятельно выбирает одну личную цель, которую хочет достичь в ближайшие 3–12 месяцев. Педагог предлагает возможные направления для ориентира:

- Учеба: сдать ЕНТ на высокий балл, выиграть олимпиаду, улучшить оценки по предмету
- Поступление: поступить в конкретный вуз или на конкретную специальность
- Саморазвитие: выучить язык, освоить навык, прочитать определенное количество книг
- Спорт или творчество: достичь результата в соревнованиях, закончить проект

Шаг 2. Формулировка цели по методу SMART (10 минут)

Учащиеся заполняют рабочий лист:

Рабочий лист: Моя SMART-цель

Моя мечта (как я ее вижу сейчас):

Теперь превращаю ее в SMART-цель:

Критерий	Вопрос	Мой ответ
S – Конкретность	Что именно я хочу сделать?	
M – Измеримость	По какому показателю я пойму, что достиг цели?	
A – Достижимость	Почему я считаю, что это реально для меня?	
R – Актуальность	Почему эта цель важна для меня лично?	
T – Срок	Когда именно я хочу достичь этой цели?	

Моя итоговая SMART-цель (одним предложением):

Пример заполненного листа:

Мечта: «Хочу поступить в хороший университет»

- S: Хочу поступить на факультет международных отношений в НУ
- M: Для этого нужно набрать не менее 110 баллов на ЕНТ
- A: Сейчас мой средний балл – 85, значит, прирост в 25 баллов реален за 8 месяцев
- R: Эта специальность соответствует моим интересам к языкам и политике
- T: Срок – июнь следующего года, дата ЕНТ

SMART-цель: «К июню я сдам ЕНТ на 110+ баллов, занимаясь по подготовительной программе 5 дней в неделю по 1,5 часа»

Шаг 3. Составление дорожной карты (12–15 минут)

После формулировки цели учащиеся составляют **дорожную карту** – план достижения с промежуточными этапами и сроками.

Инструкция для учащихся:

«Разбейте путь к своей цели на 3–5 этапов. Каждый этап должен иметь четкий результат и конкретный срок. Подумайте: что нужно сделать сначала, что – потом? Какие ресурсы вам понадобятся?»

Шаблон дорожной карты:

№ этапа	Что я делаю	Конкретный результат этапа	Срок	Что мне нужно для этого
1	Диагностика – определяю стартовый уровень	Пробный тест, знаю свои слабые места	До 1 сентября	Тесты прошлых лет, 2 часа времени
2	Составляю план подготовки	Готовое расписание занятий на неделю	До 5 сентября	Рабочий лист, список тем

№ этапа	Что я делаю	Конкретный результат этапа	Срок	Что мне нужно для этого
3	Прохожу первый учебный блок	Изучено 30% тем по математике	До 1 ноября	Учебник, репетитор / онлайн-курс
4	Провожу промежуточный контроль	Пробный тест – 95+ баллов	До 1 февраля	Тесты, честная самооценка
5	Финальная подготовка	Готов к ЕНТ, уверен в себе	До мая	Повторение, режим сна и питания

Дополнительные вопросы для размышления:

- Какой этап кажется вам самым сложным? Почему?
- Что может помешать вам двигаться по плану?
- Кто может поддержать вас на этом пути?
- Что вы сделаете, если что-то пойдет не по плану?

Заключительная часть (10–12 минут)

Презентация и обсуждение

Несколько желающих зачитывают свою SMART-цель и дорожную карту.

Класс обсуждает:

- Насколько цель конкретна и реалистична?
- Все ли критерии SMART учтены?
- Что можно улучшить или уточнить?

Педагог выделяет наиболее детализированные и продуманные планы, объясняя, **почему именно они эффективны** – не потому что цель грандиозна, а потому что путь к ней продуман и разбит на понятные шаги.

Ключевые выводы педагога

1. Большая цель не пугает, если разбита на маленькие шаги. Тревога перед будущим чаще всего возникает от неопределенности. Когда есть план – тревога снижается.

2. SMART – не ограничение, а свобода. Конкретная цель дает ощущение контроля над своей жизнью. Вы перестаете плыть по течению и начинаете выбирать направление.

3. Гибкость – часть любого хорошего плана. Если что-то пошло не так – это не провал, это повод скорректировать маршрут. Главное – не бросать карту, а обновлять ее.

Рефлексия (5 минут)

Каждый учащийся письменно завершает одну из фраз:

- «Раньше я думал(а), что цель – это... Теперь я понимаю, что...»
- «Мой первый конкретный шаг к цели – это...»
- «Больше всего меня вдохновляет в моей цели то, что...»

- «Я раньше не думал(а) о том, что...»

Планируемые результаты

По итогам упражнения учащиеся:

- освоят технику постановки целей по методу SMART и смогут применять ее самостоятельно;
- научатся разбивать долгосрочную цель на конкретные, измеримые этапы с четкими сроками;
- получают инструмент планирования, который снижает тревожность перед сложными задачами;
- повысят уровень организованности и уверенности в своих силах.

Материалы и ресурсы

- Рабочие листы с шаблоном SMART-цели (по одному на каждого учащегося)
- Шаблон дорожной карты (таблица с этапами)
- Доска или флипчарт для объяснения методики
- Цветные маркеры или стикеры для оформления карты

Продолжительность упражнения: 45–60 минут Рекомендуемый возраст участников: 13–17 лет Форма проведения: индивидуальная работа с элементами группового обсуждения

Упражнение 2. «Борьба с прокрастинацией: техника Помодоро»

Цели упражнения

- Познакомить учащихся с понятием прокрастинации и ее причинами
- Освоить технику Помодоро как практический инструмент управления вниманием
- Развить навык концентрации и осознанной работы без отвлечений
- Сформировать привычку разбивать большие задачи на управляемые части
- Повысить продуктивность учебной деятельности и снизить тревогу перед сложными задачами

Вводная часть (12–15 минут)

Беседа о прокрастинации

Педагог-психолог начинает занятие с провокационного вопроса:

«Поднимите руку те, кто хотя бы раз откладывал важное дело до последнего момента, а потом делал все в панике ночью перед дедлайном?»

После того как большинство поднимет руки, педагог улыбается и говорит:

«Отлично. Значит, вы все – прокрастинаторы. И я тоже. Это не приговор – это очень человеческая черта. Но с ней можно и нужно работать.»

Что такое прокрастинация?

Педагог объясняет понятие доступным языком:

Прокрастинация – это склонность откладывать важные дела на потом, заменяя их менее значимыми или приятными занятиями. Человек при этом осознает, что поступает нерационально, но все равно не может заставить себя начать.

Почему мы прокрастинируем? Основные причины:

Причина	Как это выглядит
Страх перед большой задачей	«Это слишком сложно, не знаю, с чего начать»
Страх ошибки или неудачи	«А вдруг не получится? Лучше не начинать»
Перфекционизм	«Сделаю, только когда буду готов идеально»
Усталость и истощение	«Я слишком устал, начну завтра»
Отсутствие интереса	«Это скучно, займусь чем-нибудь поинтереснее»
Отвлекающие факторы	Телефон, соцсети, посторонние мысли

Педагог подчеркивает: прокрастинация – это не лень. Ленивый человек не переживает из-за невыполненных дел. Прокрастинатор – переживает, но все равно откладывает. Это скорее **проблема управления тревогой и вниманием**, чем проблема характера.

Знакомство с техникой Помодоро

Педагог рассказывает историю метода:

«В конце 1980-х годов итальянский студент Франческо Чирилло никак не мог заставить себя сесть заниматься. Тогда он взял кухонный таймер в форме помидора – по-итальянски «pomodoro» – и поставил его на 25 минут. Пообещал себе: просто работаю эти 25 минут. Не думаю о том, сколько еще осталось. Просто работаю. И это сработало.»

Структура одного цикла Помодоро:

🍎 25 минут – сосредоточенная работа БЕЗ отвлечений

☕ 5 минут – короткий перерыв (встать, потянуться, отдохнуть)

🍎 25 минут – снова работа

☕ 5 минут – перерыв

🍎 25 минут – работа

☕ 5 минут – перерыв

🍎 25 минут – работа

🌸 15–20 минут – ДЛИННЫЙ перерыв (полноценный отдых)

После четырех циклов – полноценный отдых. Затем, при необходимости, все начинается заново.

Почему это работает?

- Мозгу легче **начать**, когда он знает, что работать нужно всего 25 минут
- Короткие перерывы **восстанавливают** концентрацию
- Четкая структура **снижает тревогу** и ощущение хаоса
- Запрет на отвлечения тренирует **осознанное внимание**

Основная часть (30–35 минут)

Шаг 1. Подготовка к работе (5 минут)

Каждый учащийся выбирает реальную учебную задачу, которую он обычно откладывает. Это может быть:

- подготовка к контрольной работе или экзамену
- написание сочинения или проекта
- повторение сложной темы по математике или другому предмету
- чтение параграфа из учебника
- составление плана доклада

Важно: задача должна быть реальной и актуальной – не выдуманной.

Далее учащийся заполняет карточку планирования:

Карточка Помодоро

Моя задача на сегодня: _____

Что именно я буду делать в первые 25 минут:

Что мешает мне обычно начать эту задачу:

Что я уберу/отключу, чтобы не отвлекаться:
(телефон, уведомления, лишние вкладки браузера и т.д.)

Шаг 2. Первый цикл Помодоро – практика (25 минут работы)

Педагог устанавливает общий таймер на 25 минут. Все учащиеся одновременно начинают работу над своими задачами.

Правила во время Помодоро:

- Телефоны убраны или переведены в режим «не беспокоить»
- Никаких разговоров с соседями
- Если в голову пришла посторонняя мысль – записать ее на отдельный листок и вернуться к работе
- Если задача выполнена раньше – повторить, углубить, продолжить связанную работу
- Таймер не останавливается

Педагог в это время тихо наблюдает за классом, при необходимости мягко возвращает отвлекшихся учащихся к работе.

Шаг 3. Короткий перерыв (5 минут)

По сигналу таймера педагог объявляет перерыв. Учащиеся:

- встают и потягиваются
- делают несколько глубоких вдохов

- смотрят вдаль, чтобы снять напряжение с глаз
- могут выпить воды

! Телефоны на перерыве лучше не доставать – это затрудняет возвращение к работе.

Шаг 4. Рефлексия после первого цикла (5 минут)

После первого Помодоро учащиеся заполняют короткую анкету:

Как прошел мой первый Помодоро?

1. Удалось ли мне не отвлекаться в течение 25 минут? (*да / почти / нет – отвлекся _____ раз*)
2. Насколько сложно было начать работу? (*очень легко / легко / трудно / очень трудно*)
3. Что я успел(а) сделать за эти 25 минут?

4. Как я себя чувствую сейчас – по сравнению с началом занятия?

Если позволяет время, можно провести второй цикл Помодоро. В рамках занятия достаточно одного полного цикла для знакомства с техникой.

Заключительная часть (10–12 минут)

Групповое обсуждение

Педагог приглашает учащихся поделиться впечатлениями. Вопросы для обсуждения:

- Было ли вам сложно не отвлекаться? На что чаще всего хотелось отвлечься?
- Изменилось ли ваше отношение к задаче после того, как вы начали ее делать?
- Казалась ли задача такой же пугающей в конце, как в начале?
- Что вас удивило в этом методе?

Педагог обобщает ответы и формулирует ключевые выводы:

Вывод 1. Начать – это самое сложное. Часто мы боимся задачи больше, чем она того заслуживает. Стоит начать – и страх уменьшается. Техника Помодоро помогает сделать именно этот первый шаг.

Вывод 2. Мозг устает, и это нормально. Перерывы – это не слабость и не потеря времени. Это необходимое условие для сохранения концентрации на протяжении долгой работы.

Вывод 3. Отвлечения можно контролировать. Не нужно бороться с мыслями – достаточно записать их и вернуться к ним позже. Этот простой прием снимает внутреннее напряжение и удерживает фокус.

Вывод 4. Маленький прогресс лучше, чем никакого. Даже один Помодоро в день – это 25 минут реальной работы. Умноженные на неделю – это почти три часа продуктивного времени, которого раньше не было.

Советы по применению техники в повседневной жизни

Педагог раздает или зачитывает практические рекомендации:

- **Начинайте день с одного Помодоро** по самой неприятной задаче – после этого станет значительно легче
- **Используйте любой таймер:** телефон, часы, специальные приложения (Forest, Be Focused, Pomofocus)
- **Ведите счет Помодоро:** записывайте, сколько циклов вы прошли – это мотивирует
- **Адаптируйте под себя:** некоторым подходит 30+10 или 45+15 – экспериментируйте
- **Не ругайте себя**, если отвлеклись – просто перезапустите таймер и продолжайте

Рефлексия (5 минут)

Каждый учащийся завершает одну из фраз:

- «Раньше я думал(а), что прокрастинация – это... А теперь понимаю, что...»
- «Техника Помодоро поможет мне в...»
- «Завтра я попробую применить этот метод для...»

Планируемые результаты

По итогам упражнения учащиеся:

- получают четкое понимание природы прокрастинации и ее причин
- освоят технику Помодоро на практике и смогут применять ее самостоятельно
- разовьют навык работы без отвлечений в течение фиксированного промежутка времени
- научатся разбивать большие и пугающие задачи на управляемые части
- повысят уверенность в своей способности справляться с учебными нагрузками

Материалы и ресурсы

- Карточки планирования Помодоро (по одной на каждого учащегося)
- Анкеты рефлексии
- Таймер (общий для класса)
- Доска или флипчарт для записи выводов обсуждения
- Листочки для записи «отвлекающих мыслей» во время работы

Продолжительность упражнения: 55–65 минут Рекомендуемый возраст участников: 13–17 лет Форма проведения: индивидуальная практика с групповым обсуждением

Упражнение 3. «Рабочее место: зона комфорта и продуктивности»

Цели упражнения

- Сформировать у учащихся понимание связи между организацией пространства и продуктивностью

- Развить навык осознанной оценки и улучшения своего рабочего места
- Научить создавать условия, способствующие концентрации и снижению усталости
- Повысить удовлетворенность от учебной деятельности через комфортную среду

Вводная часть (10–12 минут)

Педагог-психолог начинает занятие с простого вопроса, обращенного к классу:

«Представьте две картины. Первая: вы сидите за столом, на котором навалены учебники, тетради, зарядки, упаковки от чипсов, телефон мигает уведомлениями, за окном шумно, а лампочка над головой едва светит. Вторая: чистый стол, нужные вещи под рукой, мягкий свет, тишина или любимая фоновая музыка, удобное кресло. В каком из этих мест вам легче будет сделать домашнее задание?»

После ответов учащихся педагог подводит к ключевой мысли:

«Мы часто думаем, что продуктивность – это сила воли и дисциплина. Но на самом деле огромную роль играет среда, в которой мы работаем. Наш мозг реагирует на пространство: на беспорядок – тревогой и рассеянностью, на порядок и удобство – спокойствием и сосредоточенностью.»

Педагог предлагает несколько фактов для размышления:

- Исследования показывают, что беспорядок на рабочем столе снижает способность концентрироваться, так как мозг неосознанно обрабатывает каждый лишний предмет как потенциальную задачу
- Недостаточное или неправильное освещение увеличивает утомляемость глаз и снижает скорость обработки информации
- Правильная посадка за столом влияет не только на здоровье спины, но и на уровень энергии в течение дня

«Сегодня мы не просто поговорим об этом – мы проанализируем ваши реальные рабочие места и составим конкретный план улучшений.»

Основная часть (30–35 минут)

Шаг 1. Диагностика рабочего места (10–12 минут)

Каждый учащийся получает **лист самодиагностики** и мысленно представляет свое домашнее рабочее место (или рабочую зону в комнате), честно оценивая его по каждому параметру.

Лист самодиагностики рабочего места

Оцените каждый параметр по шкале от 1 до 5, где 1 – совсем не соответствует, 5 – полностью соответствует

Освещение

Параметр	Оценка (1–5)
На рабочем столе достаточно света для чтения без напряжения	
Источник света расположен так, что не создает теней и бликов	
Я использую естественное освещение в дневное время	

Эргономика

Параметр	Оценка (1–5)
Высота стула и стола подобраны так, что я не сутулюсь	
Монитор или учебник расположен на комфортном расстоянии от глаз	
После долгой работы у меня не болит шея или спина	

Организация пространства

Параметр	Оценка (1–5)
На столе нет лишних предметов, не связанных с текущей задачей	
Нужные вещи (ручки, тетради, учебники) легко найти	
Есть место для рабочих материалов и для записей	

Отвлекающие факторы

Параметр	Оценка (1–5)
Во время работы меня редко отвлекают посторонние звуки	
Телефон не лежит на виду во время учебы	
На рабочем месте нет объектов, постоянно притягивающих внимание	

Общий комфорт

Параметр	Оценка (1–5)
Мне комфортно находиться за этим местом дольше 30 минут	
Это пространство ассоциируется у меня с учебой, а не с отдыхом	
В этом месте мне хочется работать, а не избегать его	

Подведение итогов диагностики:

Подсчитайте общий балл (максимум – 70). Запишите результат:

- **55–70 баллов:** Ваше рабочее место хорошо организовано. Есть небольшие зоны для улучшения.
- **35–54 балла:** Рабочее место функциональное, но требует заметных улучшений.
- **Ниже 35 баллов:** Рабочее пространство нуждается в серьезной реорганизации – и это отличная точка роста!

Шаг 2. Составление плана улучшений (12–15 минут)

На основе диагностики каждый учащийся составляет **индивидуальный план улучшений** своего рабочего места.

Мой план улучшения рабочего места

Три главных проблемы, которые я выявил(а):

- _____
- _____
- _____

Мои конкретные улучшения:

Проблема	Что я изменю	Как именно	Когда сделаю
Плохое освещение	Добавлю настольную лампу	Попрошу у родителей или куплю	До пятницы
Беспорядок на столе	Уберу все лишнее, оставлю только нужное	Разберу стол в ближайший вечер	Сегодня вечером
Телефон отвлекает	Буду класть его в другой угол комнаты	Заряжать вдали от стола	Начиная с завтра

Три вещи, которые я уберу со стола:

1. _____
2. _____
3. _____

Три вещи, которые помогут сделать место удобнее:

1. _____
2. _____
3. _____

Как будет выглядеть мое рабочее место после улучшений (*краткое описание или схематичный рисунок*):

Педагог предлагает ориентир из практических рекомендаций, которые учащиеся могут использовать при составлении плана:

Освещение:

- Лампа должна стоять слева от правой (справа – от левой), чтобы рука не загромождала свет
- Для чтения идеальна теплая белая лампа мощностью 40–60 Вт
- В вечернее время избегайте работы при единственном источнике синего (холодного) света – он утомляет глаза

Эргономика:

- Экран монитора или учебник – на расстоянии вытянутой руки
- Спина – прямая, ноги – стоят на полу, не висят
- Каждые 30–40 минут – короткая разминка и смена позы

Организация стола:

- Принцип «только то, что нужно сейчас»: перед работой убирать все лишнее
- Органайзер или стаканчики для ручек и карандашей
- Отдельная зона для телефона – желательно вне зоны видимости

Отвлекающие факторы:

- Уведомления на телефоне – отключены на время работы
- Если дома шумно – наушники с нейтральной музыкой или берушей
- Дверь комнаты закрыта – как сигнал домашним: «я работаю»

Шаг 3. Визуализация изменений (5–7 минут)

Учащимся предлагается нарисовать схему своего обновленного рабочего места – как оно будет выглядеть после всех улучшений. Это может быть простой вид сверху: где стоит стол, где лампа, где находится телефон во время работы, что лежит на столе.

Этот шаг важен: когда мы визуализируем желаемый результат – мозг начинает воспринимать его как достижимое и реальное.

Заключительная часть (10–12 минут)

Обсуждение и обмен идеями

Несколько учащихся по желанию рассказывают классу:

- Какую главную проблему они выявили?
- Какое улучшение кажется им самым важным?
- Что они готовы сделать уже сегодня?

Педагог фиксирует самые популярные проблемы и решения на доске, создавая общий «банк идей» для класса.

Ключевые выводы педагога

«Организация рабочего места – это не про красоту и не про перфекционизм. Это про уважение к своему времени и своему вниманию. Когда вокруг нас порядок – внутри нас тоже становится спокойнее. И наоборот: беспорядок снаружи создает беспорядок в голове.»

Три принципа продуктивного рабочего места:

1. **Функциональность:** все необходимое – под рукой, все лишнее – убрано
2. **Комфорт:** телу удобно, глазам достаточно света, спине не больно
3. **Сигнальность:** это место «говорит» мозгу: «здесь мы работаем» – и мозг включается в режим концентрации

Домашнее задание (по желанию)

Педагог предлагает учащимся в течение недели реализовать хотя бы три пункта из своего плана улучшений и на следующем занятии поделиться:

- Что изменилось?
- Стало ли легче работать?
- Что еще хочется улучшить?

Опционально: учащиеся могут сфотографировать свое «до» и «после» рабочее место и показать классу – это наглядно демонстрирует реальные изменения и вдохновляет других.

Рефлексия (5 минут)

Каждый учащийся письменно завершает одну из фраз:

- «Я никогда не думал(а), что мое рабочее место влияет на...»
- «Самое простое улучшение, которое я сделаю уже сегодня – это...»
- «Комфортное рабочее место для меня – это...»
- «После сегодняшнего занятия я хочу изменить...»

Планируемые результаты

По итогам упражнения учащиеся:

- научатся оценивать свое рабочее место по ключевым параметрам продуктивности;
- составят конкретный и реалистичный план улучшения личного рабочего пространства;
- поймут связь между организацией среды и качеством концентрации;
- сформируют привычку поддерживать рабочее место в функциональном состоянии;
- повысят удовлетворенность от учебного процесса через улучшение условий его проведения.

Материалы и ресурсы

- Листы самодиагностики рабочего места (по одному на каждого учащегося)

- Бланки плана улучшений
- Чистые листы для схемы рабочего места
- Ручки, карандаши, линейки для оформления схем
- Доска или флипчарт для записи общих выводов

Продолжительность упражнения: 55–65 минут Рекомендуемый возраст участников: 13–17 лет Форма проведения: индивидуальная работа с элементами группового обсуждения

Упражнение 4. «Командный тайм-менеджмент: делегирование задач»

Цели упражнения

- Развить навыки совместной работы и взаимодействия в команде
- Сформировать умение грамотно распределять задачи с учетом сильных сторон каждого участника
- Освоить принципы делегирования как инструмента эффективного управления временем
- Научить составлять и соблюдать общий план-график командного проекта
- Развить ответственность за личный вклад в общий результат

Вводная часть (12–15 минут)

Вступительная беседа

Педагог-психолог начинает занятие с короткой истории:

«Представьте: четыре человека несут тяжелый диван на четвертый этаж. Если каждый тянет в свою сторону – они застрянут на лестничной клетке. Если один бросит свой угол – остальным станет в разы тяжелее. Но если они договорились, кто идет вперед, кто направляет, кто придерживает снизу – диван окажется на месте быстро и без лишних усилий. Командная работа устроена точно так же.»

Педагог задает классу вопросы для обсуждения:

- Приходилось ли вам работать в группе, где кто-то делал все, а остальные бездействовали?
- Как это влияло на результат и на настроение в команде?
- А был ли у вас опыт, когда команда сработала слаженно? Что этому помогло?

Ключевая идея: что такое делегирование?

Педагог объясняет понятие доступным языком:

Делегирование – это осознанное распределение задач между членами команды с учетом возможностей, навыков и ресурсов каждого участника. Это не перекладывание работы на других, а умное разделение труда ради общего результата.

Почему делегирование экономит время?

Без делегирования	С делегированием
Один человек тянет все	Нагрузка распределена равномерно
Задачи выполняются последовательно	Многие задачи идут параллельно
Слабые места одного тормозят всех	Каждый работает в зоне своей силы
Высокий риск выгорания и срыва срока	Устойчивость и взаимная поддержка

«Хороший командный тайм-менеджмент – это не когда все работают одинаково много. Это когда каждый работает там, где он сильнее всего, и команда движется к цели вместе.»

Основная часть (35–40 минут)

Шаг 1. Формирование команд и выбор проекта (5–7 минут)

Класс делится на команды по **4–5 человек**. Педагог предлагает каждой команде выбрать один из смоделированных проектов:

Проект	Описание
Школьная конференция	Подготовить и провести мини-конференцию по выбранной теме: доклады, оформление, программа, ведущий
Выпуск стенгазеты	Создать тематическую стенгазету: статьи, оформление, редакция, верстка
Организация классного мероприятия	Спланировать праздник или тематический вечер: программа, украшения, конкурсы, фото
Социальный проект	Разработать акцию или инициативу для школы: идея, план, материалы, презентация

Каждая команда сама выбирает проект или педагог распределяет их заранее. Главное условие: проект должен иметь несколько разных видов задач – творческих, организационных, технических.

Шаг 2. Выявление сильных сторон участников (7–10 минут)

Прежде чем распределять задачи, каждый участник команды заполняет карточку своих компетенций:

Моя карточка участника команды

Имя: _____

Мои сильные стороны (что у меня получается хорошо):

Мои предпочтения в командной работе (что мне нравится делать): ☐ Писать тексты и редактировать ☐ Рисовать, оформлять, создавать визуальное ☐ Организовывать и координировать ☐ Выступать и презентовать ☐ Искать информацию и анализировать ☐ Считать, составлять таблицы и планы ☐ Другое: _____

Чего я предпочел(а) бы избежать:

Сколько времени в день я готов(а) уделять проекту:

После заполнения команда коротко знакомится с карточками друг друга – это основа для осознанного распределения ролей.

Шаг 3. Декомпозиция проекта и распределение задач (12–15 минут)

Команда совместно выполняет три действия:

Действие 1. Составить список всех задач проекта

Каждая команда на листе бумаги или доске выписывает все задачи, которые нужно выполнить для реализации проекта. Педагог помогает наводящими вопросами:

- Что нужно сделать в самом начале?
- Какие задачи можно выполнять одновременно?
- Что должно быть готово последним?
- Кто будет координировать всю команду?

Действие 2. Распределить задачи между участниками

Команда заполняет **общий план распределения задач**:

Командный план проекта

Название проекта: _____ **Состав команды:** _____ **Срок реализации:** с _____ по _____

№	Задача	Ответственный	Что нужно для выполнения	Срок	Статус
1					☐ В работе / ☐ Готово
2					☐ В работе / ☐ Готово
3					☐ В работе / ☐ Готово
4					☐ В работе / ☐ Готово
5					☐ В работе / ☐ Готово

№	Задача	Ответственный	Что нужно для выполнения	Срок	Статус
6					☐ В работе / ☐ Готово

Координатор команды: _____ (следит за графиком, напоминает, помогает при затруднениях)

Наш общий результат будет выглядеть так:

Действие 3. Проверить баланс нагрузки

После распределения задач команда отвечает на контрольные вопросы:

- Нет ли участника, на которого навалили слишком много?
- Нет ли того, у кого почти нет задач?
- Совпадают ли задачи с сильными сторонами участников?
- Реалистичны ли сроки для каждой задачи?

Педагог обходит команды и помогает скорректировать распределение, если нагрузка явно неравномерна или задачи не соответствуют возможностям участников.

Шаг 4. Составление плана-графика (7–10 минут)

На основе распределенных задач команда составляет **визуальный план-график** – простую диаграмму, показывающую, что и когда должно быть сделано.

Шаблон плана-графика (по дням или этапам):

Задача / Участник	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День
Задача 1 – Имя					
Задача 2 – Имя					
Задача 3 – Имя					
Задача 4 – Имя					
Финальная сборка					

Закрашенные клетки обозначают дни активной работы над задачей. Такой формат наглядно показывает, что происходит параллельно, а что последовательно.

Педагог обращает внимание команд на важный момент:

«Хороший план – гибкий. Если что-то пойдет не так – не паникуйте, а корректируйте. Это нормальная часть любой командной работы. Важно не то, что план идеален изначально, а то, что команда умеет на него опираться и адаптировать его по ситуации.»

Заключительная часть (12–15 минут)

Презентация командных планов

Каждая команда представляет классу свой план за 2–3 минуты:

1. **Наш проект** – что мы планируем сделать
2. **Как мы распределили задачи** – кто за что отвечает и почему
3. **Наш план-график** – когда что будет готово
4. **Главный вопрос или сложность**, с которой столкнулись при планировании

Класс слушает и задает доброжелательные вопросы. Педагог фиксирует на доске интересные решения и подходы.

Групповое обсуждение

Педагог организует общую рефлексию по вопросам:

- Легко ли было договориться о распределении задач? Что помогало, что мешало?
- Был ли в вашей команде момент, когда кто-то не хотел брать задачу? Как вы это решили?
- Как изменилось ощущение от проекта, когда появился четкий план?
- Чем командное планирование отличается от индивидуального?

Ключевые выводы педагога:

«Делегирование – это не слабость и не лень. Это признак зрелости и уважения к команде. Когда каждый занимается тем, в чем он силен – команда работает быстрее, результат получается лучше, а усталости меньше. И еще один важный вывод: ответственность за общий результат несет каждый, а не только координатор. Именно это превращает группу людей в настоящую команду.»

Рефлексия (5 минут)

Каждый учащийся письменно завершает одну из фраз:

- «В командной работе мне сложнее всего...»
- «Я понял(а), что делегирование – это...»
- «Моя роль в команде сегодня помогла мне понять, что я...»
- «В следующий раз в групповом проекте я обязательно...»

Планируемые результаты

По итогам упражнения учащиеся:

- освоят принципы делегирования и осознанного распределения задач в команде;
- научатся учитывать сильные стороны участников при планировании совместной работы;
- получат практический опыт составления командного плана-графика;

- разовьют навыки координации, ответственности и гибкого реагирования на изменения;
- укрепят понимание того, что эффективная команда – это не равные усилия, а правильные усилия в правильных местах.

Материалы и ресурсы

- Карточки компетенций участников (по одной на каждого учащегося)
- Бланки командного плана распределения задач
- Листы для составления плана-графика
- Маркеры, цветные карандаши для оформления графиков
- Доска или флипчарт для фиксации общих выводов

Продолжительность упражнения: 55–65 минут Рекомендуемый возраст участников: 14–17 лет Форма проведения: групповая работа с элементами межгрупповой презентации и обсуждения

Упражнение 5. «Управление энергетическим ресурсом»

Цели упражнения

- Развить у учащихся осознанное отношение к собственным энергетическим ресурсам
- Научить выявлять факторы, истощающие и восполняющие энергию
- Сформировать навык планирования режима дня с учетом энергетических циклов
- Предупредить хроническую усталость и эмоциональное выгорание
- Повысить продуктивность учебной деятельности через грамотное распределение сил

Вводная часть (12–15 минут)

Педагог-психолог начинает занятие с короткого образного сравнения:

«Представьте, что ваша энергия – это заряд телефона. С утра – 100%. Но в течение дня он расходуется: уроки, домашнее задание, общение, тренировки, тревоги, конфликты. Некоторые приложения "съедают" заряд незаметно, работая в фоновом режиме. К вечеру у кого-то остается 60%, а у кого-то – уже 5%, и телефон начинает "тормозить". Вопрос не в том, расходуется ли энергия – она расходуется у всех. Вопрос в том, умеете ли вы вовремя заряжаться и не тратить заряд впустую.»

Педагог задает классу вопросы для обсуждения:

- Бывает ли у вас ощущение, что день еще не закончился, а сил уже нет совсем?
- Замечали ли вы, что после одних занятий чувствуете себя бодрее, а после других – как выжатый лимон?
- Что вы обычно делаете, когда чувствуете сильную усталость?

Педагог подводит к ключевой идее:

«Эффективное управление временем невозможно без управления энергией. Можно составить идеальное расписание, но если у вас нет сил его

выполнять – оно бесполезно. Сегодня мы начнем изучать себя как "энергетическую систему": где берется энергия, куда уходит и как сохранить ее баланс.»

Педагог кратко объясняет четыре вида энергии, которыми обладает человек:

Вид энергии	Что это	Признаки истощения
Физическая	Запас телесных сил	Усталость, сонливость, тяжесть в теле
Эмоциональная	Устойчивость настроения	Раздражительность, апатия, слезы «из ничего»
Умственная	Способность думать и концентрироваться	Рассеянность, «каша в голове», ошибки
Волевая	Способность заставить себя действовать	Прокрастинация, ощущение «не могу»

«Когда истощается хотя бы один из этих видов – страдают все остальные. Именно поэтому важно следить за каждым из них.»

Основная часть – Занятие 1 (35–40 минут)

Шаг 1. Самооценка текущего энергетического состояния (7–10 минут)

Каждый учащийся получает **карту самооценки** и честно оценивает свое состояние прямо сейчас – в момент занятия.

Карта энергетического состояния

Оцените каждый показатель по шкале от 1 до 10, где 1 – полное истощение, 10 – максимальная бодрость

Вид энергии	Мой балл сейчас	Мой обычный балл в этом время дня
Физическая (тело, силы)		
Эмоциональная (настроение, спокойствие)		
Умственная (ясность мышления, концентрация)		
Волевая (желание действовать, мотивация)		

Мой общий энергетический балл сегодня _____ / 40

Что больше всего влияет на мой уровень энергии прямо сейчас:

Когда в течение дня я обычно чувствую себя наиболее энергичным(ой):

Когда энергия падает сильнее всего:

После заполнения педагог предлагает нескольким учащимся поделиться наблюдениями – без давления, по желанию. Важно нормализовать разный уровень энергии: у каждого он свой, и это не хорошо и не плохо – это индивидуальная особенность, которую нужно знать и учитывать.

Шаг 2. Инструктаж по ведению дневника энергозатрат (10–12 минут)

Педагог объясняет задание, которое учащиеся будут выполнять самостоятельно в течение двух-трех дней до следующего занятия.

Цель дневника: отследить, какие виды деятельности расходуют энергию, а какие – ее восполняют.

Дневник энергозатрат

Заполняйте в конце каждого значимого отрезка дня – после уроков, после домашнего задания, после отдыха и т.д.

Время	Вид деятельности	Продолжительность	Энергия ДО (1–10)	Эне ПОСЛЕ 10)
08:00–13:30	Уроки в школе	5,5 ч	7	4
14:00–14:30	Обед, лежал с телефоном	30 мин	4	4
14:30–16:30	Домашнее задание	2 ч	4	2
16:30–17:30	Прогулка	1 ч	2	6
17:30–18:00	Разговор с другом	30 мин	6	7

Заполните дневник за 2–3 дня. Старайтесь фиксировать не менее 8–10 записей в день.

Педагог объясняет важные нюансы:

- Фиксируйте честно – не так, как «должно быть», а как есть на самом деле
- Обращайте внимание не только на очевидные дела, но и на «фоновые»: тревожные мысли, скроллинг ленты, бесцельное времяпровождение
- Особенно интересны «сюрпризы»: деятельность, которая неожиданно дает или забирает много энергии

Шаг 3. Предварительная идентификация «разбойников» и «зарядных станций» (10–12 минут)

Не дожидаясь результатов дневника, педагог предлагает учащимся уже сейчас интуитивно разобрать свою жизнь на две категории.

Мои энергетические «разбойники» и «зарядные станции»

⚡ **Энергетические «зарядные станции»** – то, что наполняет меня силами:

Деятельность / ситуация	Насколько сильно заряжает (1–10)

☹ **Энергетические «разбойники»** – то, что забирает мою энергию:

Деятельность / ситуация	Насколько сильно истощает (1–10)

Педагог обращает внимание на важный нюанс:

«Обратите внимание: один и тот же вид деятельности может быть и "разбойником", и "зарядной станцией" – в зависимости от контекста. Например, общение с друзьями может заряжать, а конфликт с одноклассником – истощать. Физическая нагрузка может бодрить, а переутомление от спорта – опустошать. Ваша задача – учиться замечать эту разницу.»

Шаг 4. Составление оптимизированного режима дня (10 минут)

На основе уже имеющихся наблюдений учащиеся создают **первую версию обновленного режима дня** – с учетом энергетических пиков и спадов.

Мой новый режим дня с учетом энергии

Мои часы максимальной энергии (когда лучше всего делать сложные дела):

Мои часы естественного спада (когда нужен отдых или легкая деятельность):

Мой обновленный распорядок дня:

Время	Деятельность	Тип активности	Планируемый уровень энергозатрат
07:00–07:30	Подъем, зарядка, завтрак	Физическая / запуск дня	Низкий
07:30–13:30	Школа	Умственная / социальная	Высокий
13:30–14:30	Обед + настоящий отдых (без телефона)	Восстановление	—
14:30–16:30	Домашнее задание (сложные предметы – первыми)	Умственная	Высокий
16:30–17:30	Прогулка / спорт / хобби	Зарядная станция	Восстанавливающий
17:30–19:00	Домашнее задание (легкие задачи)	Умственная	Средний
19:00–21:00	Время для себя, семья, общение	Эмоциональная зарядка	Восстанавливающий
21:00–22:00	Подготовка ко сну, спокойные занятия	Снижение активности	Низкий
22:00–22:30	Сон	Главная зарядная станция	—

Три главных изменения, которые я вношу в свой режим:

1. _____
2. _____
3. _____

Самостоятельная работа в течение недели

В течение последующих 5–7 дней учащиеся живут по обновленному режиму и продолжают вести дневник энергозатрат, фиксируя изменения.

Еженедельный трекер энергии:

День	Средний уровень энергии за день (1–10)	Главная «зарядная станция» сегодня	Главный «разбойник» сегодня	Что я сделал(а) иначе
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

Мои наблюдения по итогам недели:

- Самый энергичный день: _____
- Самый тяжелый момент недели: _____
- Что сильнее всего помогало восстанавливаться: _____
- Что я понял(а) о себе, чего раньше не замечал(а): _____

Заключительная часть – Занятие 2: Обсуждение результатов (35–40 минут)

Анализ дневников (15 минут)

Перед обсуждением учащиеся самостоятельно анализируют свои дневники и заполняют итоговый лист:

Итоги моего энергетического эксперимента

Мой рейтинг «зарядных станций» (*топ-3 вещи, которые больше всего восполняли энергию*):

1. _____
2. _____
3. _____

Мой рейтинг «разбойников» (*топ-3 вещи, которые больше всего истощали энергию*):

1. _____
2. _____
3. _____

Изменился ли мой уровень энергии за неделю по сравнению с обычной неделей? (*стало лучше / примерно так же / стало хуже – и почему*):

Самое неожиданное открытие недели:

Коллективное обсуждение (15–18 минут)

Педагог организует обсуждение по трем направлениям:

1. Изменения в самочувствии и настроении

- Кто заметил реальные изменения в уровне энергии? В чем они выразились?
- Что помогало восстанавливаться быстрее, чем обычно?
- Было ли что-то, что удивило вас в собственном состоянии?

2. Новые открытия об энергетических ресурсах

- Какие «разбойники» оказались самыми неожиданными?
- Кто обнаружил, что какое-то привычное занятие на самом деле истощает, а не заряжает?
- Что из «зарядных станций» вы раньше недооценивали?

3. Практики максимальной эффективности

- Что сработало лучше всего?
- Какие изменения в режиме оказались наиболее ощутимыми?
- Что вы точно продолжите делать после этого упражнения?

Педагог фиксирует ответы на доске, создавая общий «атлас энергии класса» – список самых популярных зарядных станций и разбойников.

Ключевые выводы педагога

«Посмотрите, что вы обнаружили за эту неделю. Каждый из вас – уникальная энергетическая система. То, что заряжает одного, может истощать другого. Нет универсального рецепта – есть личное знание о себе. И это знание – один из самых ценных инструментов, которые у вас теперь есть.»

Три закона управления энергией:

1. **Закон осознанности:** энергию нельзя сберечь, если не замечать, куда она уходит
2. **Закон баланса:** любая нагрузка требует восстановления – это не слабость, а физиология
3. **Закон индивидуальности:** ваши «зарядные станции» – только ваши. Доверяйте своим наблюдениям, а не чужим советам

Рефлексия (5–7 минут)

Каждый учащийся письменно завершает одну из фраз:

- «Раньше я думал(а), что усталость – это... Теперь я понимаю, что...»
- «Моя главная "зарядная станция", о которой я забывал(а), – это...»
- «Чтобы не выгорать, я буду...»
- «Самое важное, что я узнал(а) о своей энергии: ...»

Планируемые результаты

По итогам упражнения учащиеся:

- осознают взаимосвязь между уровнем личной энергии и качеством учебной деятельности;

- научатся отслеживать собственные энергетические циклы и своевременно реагировать на их изменения;
- выявят индивидуальные «зарядные станции» и «энергетических разбойников»;
- создадут оптимизированный режим дня, учитывающий периоды подъема и спада сил;
- сформируют здоровые привычки восстановления, снижающие риск хронической усталости и выгорания.

Материалы и ресурсы

- Карты самооценки энергетического состояния (по одной на каждого учащегося)
- Бланки дневника энергозатрат на 5–7 дней
- Листы «Зарядные станции и разбойники»
- Шаблоны обновленного режима дня
- Еженедельный трекер энергии
- Итоговый лист анализа эксперимента
- Доска или флипчарт для записи выводов группового обсуждения

Продолжительность упражнения: два занятия – стартовое (50–55 минут) и итоговое (40–45 минут) + самостоятельные наблюдения в течение недели Рекомендуемый возраст участников: **14–17 лет** Форма проведения: **индивидуальная работа с дневником и групповое обсуждение результатов**

5 РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ – ПСИХОЛОГАМ ПО РАЗВИТИЮ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

5.1 Развитие целеполагания в 5-6 классах

Упражнение 1. «Дерево моих целей». Цель заключается в помощи учащимся визуализировать свои цели и осознать их иерархию.

Во вводной части педагог-психолог определяет, что цели подобны ветвям дерева: главная цель – это ствол, а маленькие цели – его ветви. Важно понимать, что любая большая цель достигается постепенно, по мере реализации мелких целей.

Содержание и задания: Учащимся предлагается нарисовать дерево.

На стволе дерева пишут главную цель (например, «Получить хорошую оценку по математике»). На веточках записывают маленькие шаги, ведущие к главной цели (например, «решать по 10 задач в день», «читать

дополнительную книгу по математике» и так далее). Листочками служат награды за выполнение маленьких шагов (например, просмотр любимого сериала, поход в парк). В заключительной части обсуждаются получившиеся результаты, как деревья, которые выделены ветви, как наиболее интересные и вдохновляющие цели.

Планируемые результаты: учащиеся получили навыки визуализировать свои цели, понимать их иерархию и планировать шаги для их достижения.

Упражнение 2. Тренинг «Карта сокровищ»

Целевая аудитория: учащиеся 7–11 классов **Продолжительность:** 45–60 минут **Форма проведения:** групповая / индивидуальная **Материалы:** листы А3, цветные карандаши/фломастеры, маркеры, стикеры, распечатанные «подсказки путешественника» (опционально)

Вводная часть (10 минут)

Педагог-психолог начинает занятие с короткой беседы:

«Представьте, что ваша жизнь – это захватывающее путешествие. У каждого путешественника есть заветная цель – сокровище. Это может быть профессия, отношения, достижение, место, где вы хотите жить, или то, кем вы хотите стать. Наши мечты – это и есть клад. Но чтобы его найти, недостаточно просто желать. Нужна карта.»

Разминочное упражнение «Три желания» (3–4 минуты)

Каждый участник на листочке быстро, не раздумывая, записывает три желания – как в сказке. Затем педагог задает уточняющие вопросы:

- Какое из трех желаний самое важное для вас лично?
- Что изменится в вашей жизни, если оно исполнится?
- Это желание про «иметь», «быть» или «сделать»?

Это помогает участникам выйти на осознанную мечту, которая станет центром их карты.

Мини-лекция «Мечта vs Цель» (3–4 минуты)

Педагог коротко объясняет разницу:

Мечта	Цель
Образ желаемого будущего	Конкретный результат с планом
Вдохновляет и мотивирует	Дает направление и сроки
«Я хочу быть счастливым»	«Я поступлю в университет к сентябрю»

«Карта сокровищ – это мост между мечтой и целью. Сегодня мы его построим.»

Основная часть (25–30 минут)

Этап 1. «Определяем сокровище» (5 минут)

Учащиеся берут лист А3 и в самом центре рисуют или пишут свою главную мечту – **сокровище**. Его можно оформить в виде сундука, звезды, острова – любого образа, который ассоциируется с заветной целью.

Педагог предлагает уточняющие вопросы для тех, кто затрудняется:

- Чем бы ты занимался, если бы знал, что точно получится?
- Каким ты видишь себя через 10 лет?
- Что бы ты сделал, если бы не было страха ошибиться?

Этап 2. «Прокладываем маршрут» (5 минут)

От нижнего края листа (точка «Я сейчас») к сокровищу в центре прокладывается **пунктирная дорога** – путь длиной в несколько шагов. Педагог объясняет:

«Пунктир – потому что маршрут еще не окончательный. В жизни мы можем его корректировать. Но общее направление нам уже известно».

Маршрут делится на **3 ключевых этапа**:

- **Ближняя цель** – что можно сделать в течение месяца
- **Средняя цель** – результат через 6–12 месяцев
- **Дальняя цель** – горизонт 3–5 лет

Каждый этап отмечается на дороге флажком или точкой с кратким описанием.

Этап 3. «Расставляем препятствия» (7–8 минут)

Вдоль дороги учащиеся рисуют **препятствия** – это могут быть горы, болота, туман, шторм, дракон. Каждый образ символизирует реальную проблему или страх.

Примеры препятствий для обсуждения:

- «Я не знаю, с чего начать» → туман неопределенности
- «Мне говорят, что это нереально» → стена чужих мнений
- «Не хватает времени / денег / знаний» → глубокое ущелье
- «Я боюсь провала» → дракон страха

Рядом с каждым препятствием **обязательно** пишется **стратегия преодоления** – 1–2 конкретных действия. Например: *«Поговорю с тем, кто уже прошел этот путь», «Разобью большую задачу на маленькие шаги».*

Этап 4. «Находим помощников» (7–8 минут)

По другую сторону дороги располагаются **помощники** – союзники и ресурсы. Их можно изобразить как корабли, маяки, волшебные артефакты, верных спутников.

Категории помощников:

Тип	Примеры
Люди	Родители, друзья, наставники, педагоги
Знания и навыки	Курсы, книги, опыт

Тип	Примеры
Личные качества	Упорство, любопытство, творчество
Возможности	Конкурсы, стажировки, проекты
Внутренние ресурсы	Ценности, мечты, энергия

Рядом с каждым помощником пишется: *как именно воспользоваться этим ресурсом.*

Этап 5. «Завершение карты» (3–5 минут)

Учащиеся дополняют карту деталями:

- **Название карты** – личный девиз или название своего путешествия
- **Компас** – напоминание о главной ценности, которая ведет вперед
- **Дата** – когда карта составлена (как точка отсчета)
- Любые декоративные элементы, делающие карту «своей»

Заключительная часть (10–15 минут)

Презентация карт (по желанию)

Желающие делятся своей картой с группой. Педагог следит за тем, чтобы атмосфера была поддерживающей: критика исключена, приветствуются вопросы и комплименты.

Вопросы для обсуждения в группе:

- Что было самым сложным при создании карты?
- Какое препятствие кажется самым серьезным – и почему?
- Какой помощник оказался неожиданным?
- Что изменилось в восприятии своей мечты после того, как вы ее нарисовали?

Рефлексия «Три открытия»

Каждый участник письменно или устно завершает три фразы:

💡 «Я понял(а), что моя мечта – это...» 🦋 «Первый шаг, который я сделаю уже на этой неделе – это...» ⚡ «Самое важное открытие сегодня для меня – это...»

Слово педагога

Педагог-психолог завершает занятие мотивирующим обращением:

«Карта, которую вы создали сегодня – это не просто рисунок. Это ваш личный договор с собой. Мечты становятся реальностью не тогда, когда обстоятельства складываются идеально, а тогда, когда человек знает, куда идет, и делает следующий шаг – даже маленький. Ваш маршрут может меняться. Но сокровище – всегда ваше.»

Планируемые результаты

- Учащиеся **формулируют личную мечту** и переводят ее в конкретные цели

- Развивают навык **краткосрочного и долгосрочного планирования**
- Учатся **анализировать препятствия** и находить стратегии их преодоления
- Осознают собственные **ресурсы и возможности**
- Получают опыт **творческой саморефлексии** в безопасной среде

Рекомендации для педагога

✂ **Важно:** не навязывать «правильные» мечты – любая цель участника принимается без оценки.

🌀 **Творческая свобода:** карта не должна быть «красивой» – важна ее искренность.

🔒 **Конфиденциальность:** участники сами решают, делиться ли картой с группой.

✦ **Сохранение:** предложите учащимся забрать карту домой и вернуться к ней через 3–6 месяцев, чтобы отследить прогресс.

🌀 **Продолжение:** тренинг можно использовать как старт серии занятий по целеполаганию, добавив через месяц встречу-«сверку маршрута».

Упражнение 3. Тренинг «Светофор целей»

Целевая аудитория: учащиеся 5–9 классов **Продолжительность:** 40–50 минут **Форма проведения:** индивидуальная с элементами групповой работы **Материалы:** распечатанные шаблоны светофоров, красные/желтые/зеленые карандаши или фломастеры, стикеры трех цветов (опционально), доска или флипчарт для общего обсуждения

Вводная часть (8–10 минут)

Мотивационная беседа

Педагог-психолог начинает занятие с простого, но наглядного образа:

«Представьте, что вы стоите на перекрестке. Перед вами – множество дорог, и по каждой из них нужно куда-то успеть. Но светофор говорит вам: стоп, подожди, иди. Точно так же работают наши цели. Одни кричат "действуй прямо сейчас!", другие терпеливо ждут своего момента, третьи вообще могут подождать до лучших времен. Тот, кто умеет "читать светофор" своих целей, тратит силы и время с умом – и добивается гораздо большего».

Разминка «Успеть все сразу» (3–4 минуты)

Педагог зачитывает список дел вслух, а учащиеся поднимают руку, если считают дело срочным:

- Сдать реферат завтра утром
- Посмотреть новый сезон любимого сериала
- Записаться к врачу, пока не закрылась регистратура
- Выучить стихотворение к концу недели
- Убраться в комнате когда-нибудь на выходных
- Ответить другу на сообщение прямо сейчас

После короткого обсуждения педагог подводит итог:

«Мы часто путаем срочное с важным. Срочное давит на нас прямо сейчас. Важное влияет на нашу жизнь в долгосрочной перспективе. Умение их различать – это настоящий навык успешного человека».

Мини-лекция «Два измерения цели» (3–4 минуты)

Педагог объясняет ключевые понятия, записывая их на доске:

Понятие	Значение	Пример
Важность	Насколько цель влияет на твою жизнь, учебу, отношения	Подготовка к экзамену
Срочность	Насколько быстро нужно действовать	Сдать работу до завтра

«Важное и срочное одновременно – это красный свет: действуй немедленно. Важное, но не срочное – желтый: планируй заранее. Неважное и несрочное – зеленый: делай в свободное время или откажись вовсе».

Основная часть (22–28 минут)

Этап 1. «Знакомство со светофором» (5 минут)

Учащимся раздаются шаблоны светофора. Педагог объясняет логику каждой секции:

● **Красный сигнал – «Действуй сейчас!»** Цели важные и срочные. Если их не выполнить вовремя, последствия ощутимы: плохая оценка, конфликт, упущенная возможность. Это приоритет №1.

Типичные примеры:

- Подготовиться к контрольной, которая завтра
- Извиниться перед другом после ссоры
- Сдать справку классному руководителю до конца дня

□ **Желтый сигнал – «Планируй заранее!»** Цели важные, но дедлайн еще не горит. Именно здесь живут самые ценные долгосрочные цели. Если игнорировать желтый сигнал – цели со временем переходят в красный.

Типичные примеры:

- Подготовиться к олимпиаде через месяц
- Начать читать книгу по списку литературы
- Поговорить с родителями о выборе профессии

□ **Зеленый сигнал – «В свое время»** Цели необязательные или малозначимые. Они могут приносить удовольствие, но не влияют на результат. Их можно делать в остатке времени – или вовсе от них отказаться.

Типичные примеры:

- Посмотреть новый мультфильм
- Полистать ленту в социальной сети
- Переставить вещи на полке «когда захочется»

Этап 2. «Банк целей» (5–7 минут)

Перед заполнением шаблона каждый учащийся составляет личный список из **8–10 целей и дел** на ближайшую неделю – все, что приходит в голову: учеба, хобби, общение, домашние обязанности, личные желания.

Педагог помогает наводящими вопросами:

- Что ты должен сделать по учебе?
- Что обещал сделать кому-то?
- Что давно откладываешь?
- Что хочешь, но не обязан делать?
- Что тебя беспокоит прямо сейчас?

«Не фильтруй – записывай все подряд. Сортировать будем на следующем шаге».

Этап 3. «Заполняем светофор» (10–12 минут)

Учащиеся распределяют цели из своего банка по трем секциям светофора, задавая себе два вопроса для каждой цели:

? *«Это важно для меня или моего будущего?»* **?** *«Это нужно сделать срочно, или есть время?»*

Алгоритм принятия решения:

Важно + Срочно → ● Красный

Важно + Не срочно → □ Желтый

Не очень важно → □ Зеленый

Педагог обходит класс, помогает тем, кто затрудняется с классификацией, задает уточняющие вопросы:

- «А что случится, если ты не сделаешь это сегодня?»
- «Эта цель твоя – или ты делаешь это для кого-то другого?»
- «Ты сам этого хочешь – или просто привык так думать?»

Этап 4. «Ловушки светофора» (5 минут)

Педагог знакомит учащихся с типичными ошибками при расстановке приоритетов:

Ловушка 1. «Все красное» Когда человек считает все дела одинаково срочными – он живет в постоянном стрессе и ничего не успевает по-настоящему хорошо.

Ловушка 2. «Зеленый вместо желтого» Важные, но не срочные цели постоянно откладываются ради приятных мелочей – и в итоге становятся красными в самый неподходящий момент.

Ловушка 3. «Чужой светофор» Мы принимаем чужие приоритеты за свои. То, что срочно для мамы или учителя, не всегда совпадает с тем, что важно именно тебе.

«Хороший светофор – честный светофор. Заполняй его так, как есть на самом деле, а не так, как "правильно"».

Заключительная часть (10–12 минут)

Групповое обсуждение

Педагог предлагает желающим поделиться одной-двумя целями из любой секции и объяснить свой выбор. На доске или флипчарте формируется **общий светофор класса** – педагог выписывает наиболее часто встречающиеся цели в каждую секцию.

Вопросы для обсуждения:

- Какая секция оказалась самой заполненной? Почему?
- Было ли сложно решить, куда отнести какую-то цель?
- Есть ли в зеленой секции что-то, от чего стоит вовсе отказаться?
- Что из желтой секции рискует стать красным, если откладывать дальше?
- Удивило ли вас что-то при заполнении светофора?

Рефлексия «Мой сигнал»

Каждый участник письменно завершает три фразы:

● *«Прямо сейчас мне важнее всего...»* □ *«Я планирую заняться... потому что это важно для моего будущего»* □ *«Я разрешаю себе отдохнуть и...»*

Слово педагога

«Светофор целей – это не жесткий план, а живой инструмент. Каждую неделю ваши цели будут меняться, и это нормально. Главное – регулярно останавливаться и спрашивать себя: "На какой сигнал я сейчас реагирую – и мой ли это светофор?" Тот, кто умеет расставлять приоритеты, не бежит быстрее всех – он движется в нужном направлении».

Планируемые результаты

- Учащиеся **различают важные и срочные цели**, не смешивая эти понятия
- Осваивают навык **осознанной расстановки приоритетов**
- Учатся **планировать желтые цели заранее**, не допуская кризисных ситуаций
- Развивают способность **отказываться от незначимого** в пользу важного
- Получают практический инструмент, применимый **в повседневной жизни**

Рекомендации для педагога

☞ **Связь с реальностью:** приводите примеры из школьной жизни – они ближе и понятнее абстрактных ситуаций.

🌀 **Динамика целей:** подчеркните, что одна и та же цель может менять цвет со временем – желтая превращается в красную по мере приближения дедлайна.

□ **Без осуждения:** если ребенок поставил «посмотреть сериал» в красную секцию – не критикуйте. Используйте это как повод для мягкого диалога.

📊 **Домашнее задание (опционально):** предложите заполнять мини-светофор в начале каждой недели в течение месяца и отследить, как меняется баланс секций.

☞ **Связь с предыдущим тренингом:** если группа уже проходила «Карту сокровищ», можно предложить распределить по светофору цели-этапы с карты – это создает ощущение системы и преемственности.

Упражнение 4. «Путешествие героя». Цель направлена на развитие навыков планирования и преодоления трудностей на пути к запланированной цели.

Во вводной части педагог-психолог определяет, что любой герой в сказке встречает испытания на пути к победе. Поясняет, что точно так же и в жизни, двигаясь к своей цели, человеку приходится проходить через многие трудности.

Содержание и заданий: Учащимся предлагается представить себя героем сказки, идущим к заветной цели. Путешествие делится на этапы: старт, первая сложность, второе испытание, третья преграда, победа. На каждом этапе записывается, что предстоит сделать и как преодолеть препятствие. Составляется карта путешествия с конкретным маршрутом. В заключительной части обсуждаются путешествия героев, выделяются наиболее интересные и смелые решения, принятые учениками.

Планируемые результаты: развитие навыков планирования пути по достижению к цели; отработка навыков преодоления трудностей в процессе достижения цели.

Упражнение 5. Тренинг «Капсула времени»

Целевая аудитория: учащиеся 5–11 классов **Продолжительность:** 45–60 минут **Форма проведения:** индивидуальная с элементами групповой работы **Материалы:** листы бумаги для письма (можно красивые/состаренные), конверты, ручки, цветные карандаши, маркеры, сургуч или наклейки-печати (опционально), декоративная шкатулка или коробка для хранения писем, карточки с направляющими вопросами

Вводная часть (10–12 минут)

Открывающая беседа

Педагог-психолог начинает занятие с короткого философского вопроса, обращенного к группе:

«Если бы вы могли отправить посылку себе в будущее – что бы вы туда положили? Что важно передать тому человеку, которым вы станете?»

Педагог выслушивает 2–3 ответа, не комментируя, а лишь принимая. Затем продолжает:

«Время – пожалуй, единственный ресурс, который нельзя вернуть, накопить или одолжить. Оно просто идет. И именно поэтому так важно иногда останавливаться и спрашивать себя: куда я иду? Кем я хочу стать? Что для меня действительно важно?»

«Сегодня мы создадим нечто особенное – личную капсулу времени. Это письмо, которое вы напишете себе – тому, кем станете через год. Оно будет

храниться в тайне до назначенного дня. А когда вы его откроете – сможете увидеть, как далеко продвинулись».

Разминка «Машина времени» (4–5 минут)

Педагог предлагает участникам закрыть глаза и выполнить короткую визуализацию:

«Представьте, что вы садитесь в машину времени. Устанавливаете дату – ровно через год. Машина плавно трогается... Вы приземляетесь в тот же день, но на год вперед. Осмотритесь. Где вы находитесь? Как вы выглядите? Чем занимаетесь? Кто рядом с вами? Что вас радует в этой картине?»

После визуализации – короткий обмен впечатлениями (по желанию, 2–3 человека):

- Что вы увидели?
- Что вас удивило в этом образе?
- Что хотелось бы сохранить из этой картины?

Мини-лекция «Что такое капсула времени?» (3 минуты)

Педагог коротко рассказывает:

«Капсулы времени существуют уже несколько столетий. Люди закапывали их в землю, замуровывали в стены зданий, оставляли в архивах – чтобы послание нашли потомки или они сами спустя годы. Ученые, художники, обычные люди – все они понимали: зафиксировать момент и сравнить его с будущим – это способ лучше понять себя и свое время. Сегодня вы сделаете то же самое – только ваша капсула будет очень личной».

Основная часть (25–30 минут)

Этап 1. Знакомство со структурой письма (3–5 минут)

Педагог раздает карточки с направляющими вопросами и объясняет, что письмо – свободное, но эти вопросы помогут не растеряться перед чистым листом.

Карточка-подсказка «О чем написать»:

🕒 Я СЕЙЧАС

- Чем ты живешь прямо сейчас? Что тебя радует и что беспокоит?
- Кто для тебя важен в этот период жизни?
- Что ты думаешь о себе сегодня – честно?

🎯 МОИ ЦЕЛИ

- Чего ты хочешь достичь за этот год? (учеба, увлечения, отношения, здоровье)
- Какую одну главную цель ты ставишь себе на этот период?
- Что ты готов(а) для этого сделать?

💭 МОИ ЖЕЛАНИЯ И МЕЧТЫ

- О чем ты мечтаешь прямо сейчас?
- Что тебе хотелось бы попробовать впервые?
- Каким человеком ты хочешь стать?

✉ ПОСЛАНИЕ СЕБЕ БУДУЩЕМУ

- Что ты хочешь пожелать себе через год?
- О чем попросить себя не забыть?
- Что бы ты сказал(а) себе, если бы встретился(лась) с будущим собой?

🔮 ПРЕДСКАЗАНИЕ

- Что, как тебе кажется, изменится за этот год?
- Что останется прежним?
- Что тебя удивит – как ты думаешь?

Педагог уточняет:

«Письмо – это не сочинение на оценку. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Пишите так, как говорите сами с собой. Можно коротко. Можно подробно. Можно рисовать. Главное – честно».

Этап 2. Написание письма (15–20 минут)

Учащиеся пишут письма самостоятельно. В классе – тихая, спокойная атмосфера. Можно включить негромкую фоновую музыку без слов.

Педагог в это время:

- Ходит по классу, поддерживает негромко тех, кто затрудняется
- Не заглядывает в письма
- При необходимости задает индивидуальные наводящие вопросы:
 - «Что тебя больше всего волнует прямо сейчас?»
 - «Если бы этот год мог стать лучшим в твоей жизни – что для этого должно произойти?»
 - «Что ты точно не хочешь упустить?»

Этап 3. Оформление конверта (5 минут)

Когда письмо написано, учащиеся:

1. **Складывают письмо** и запечатывают в конверт
2. **Подписывают конверт** по предложенному шаблону:
Кому: [Имя] из будущего
От кого: [Имя] – [сегодняшняя дата]
Вскрыть: [дата через год / полгода]
3. **Добавляют личный знак** – рисунок, наклейку, символ, который важен именно сейчас
4. При желании – **запечатывают** сургучом или специальной печатью (если есть)

Педагог может предложить дополнительно вложить в конверт:

- Вырезку из газеты или распечатку новости дня
- Небольшой рисунок «я сегодня»

- Любимую цитату или стихотворение

Заключительная часть (10–12 минут)

Церемония «Сдачи капсулы» (3–4 минуты)

Педагог организует небольшой ритуал передачи писем. Каждый участник по очереди кладет свой конверт в общую шкатулку или коробку. Это может сопровождаться словами педагога:

«Сейчас каждый из вас делает очень важный шаг – вы доверяете свое послание времени. Оно будет ждать вас. И когда вы его откроете – вы встретитесь с собой сегодняшним. Это особенная встреча».

Шкатулка торжественно закрывается. Педагог объясняет условия хранения:

- Письма хранятся у педагога-психолога в закрытом месте
- Никто, кроме автора, не имеет права вскрывать конверт
- В назначенный день каждый получит свое письмо лично

Групповое обсуждение (5–6 минут)

Педагог проводит короткую беседу – без раскрытия содержания писем:

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было писать письмо себе? Что давалось труднее всего?
- Было ли что-то, о чем вы думали, но не решились написать?
- Как вы думаете, каким вы будете, когда откроете это письмо?
- Изменилось ли что-то в вашем ощущении времени после этого упражнения?

Рефлексия «Слово дня» (2 минуты)

Каждый участник называет **одно слово**, которое отражает его состояние прямо сейчас. Педагог фиксирует слова на доске – получается коллективный «словарный портрет» момента.

Завершающее слово педагога

«Год пройдет – это неизбежно. Вопрос только в том, каким он будет. Письмо, которое вы написали сегодня – это не просто бумага. Это ваш разговор с собой о том, что важно. И когда вы его откроете – вы увидите, как далеко прошли. Возможно, вы выполните все, что задумали. Возможно – нет. И то, и другое – это опыт, который стоит исследовать. Берегите свое время. Оно уже идет».

День вскрытия капсулы

Когда наступает оговоренная дата, педагог организует **отдельную встречу** – «День открытия капсул».

Структура встречи:

Этап	Содержание	Время
Возвращение в тот день	Педагог напоминает, когда писались письма, что происходило	3 мин
Получение конвертов	Каждый получает свое письмо лично	2 мин
Чтение (индивидуально)	Тихое, личное чтение своего письма	7–10 мин
Сравнение	Что сбылось? Что изменилось? Что удивило?	10 мин
Новая капсула	При желании – написать следующее письмо	10 мин

Вопросы для обсуждения в день открытия:

- Что вы чувствуете, читая письмо от себя прошлого?
- Какие цели удалось достичь? Что помешало остальным?
- Что вас удивило в себе тогдашнем?
- Что вы хотели бы сказать себе прошлому?
- Готовы ли написать новое письмо?

Планируемые результаты

- Учащиеся **осознают ценность времени** как невозобновляемого ресурса
- Формируют навык **долгосрочного целеполагания** в письменной форме
- Развивают способность к **саморефлексии и самоанализу**
- Учатся **фиксировать свое состояние** и отслеживать личностный рост
- Получают опыт **ответственности перед собой** за поставленные цели
- Развивают **эмоциональный интеллект** через диалог с собственным будущим

5.2 Развитие целеполагания в 7-8 классах

Упражнение 1 «Моя мечта»

Целевая аудитория: учащиеся 7–11 классов **Продолжительность:** 40–50 минут **Форма проведения:** индивидуальная с последующим групповым обсуждением **Материалы:** листы А4, ручки, рабочий лист «Моя мечта и мой план» (опционально), распечатанный пример пошагового плана

Вводная часть (8–10 минут)

Педагог-психолог начинает занятие с обращения к группе:

«Скажите, у кого из вас есть мечта? Поднимите руку. А теперь вопрос сложнее: у кого есть план, как эту мечту осуществить?»

Как правило, рук становится значительно меньше – и это становится отправной точкой для разговора.

Мини-беседа «Мечта без плана – просто сон»

Педагог объясняет ключевую идею занятия:

«Мечтать умеют все. Это естественная потребность человека – представлять свое будущее, желать лучшего, стремиться к чему-то большему. Но между мечтой и реальностью есть расстояние. И это расстояние преодолевается не одним большим прыжком, а множеством небольших, последовательных шагов. Именно поэтому так важно планирование – умение превращать образ желаемого будущего в конкретные действия сегодня».

Педагог подчеркивает три важных тезиса, которые можно записать на доске:

-  **Мечта** – это образ того, кем я хочу стать или что хочу иметь
-  **Цель** – это мечта, у которой есть срок и конкретный результат
-  **План** – это дорожная карта от «я сейчас» к «я в будущем»

Разминочный вопрос для группы:

Педагог предлагает участникам быстро, не раздумывая, ответить на вопрос:

«Если бы вы знали, что точно получится – чем бы вы занялись в жизни?»

2–3 желающих делятся ответами. Педагог реагирует поддерживающе, без оценок, и плавно переходит к основному заданию.

Основная часть (20–25 минут)

Этап 1. «Записываю свою мечту» (3–5 минут)

Каждый учащийся получает лист бумаги и в тишине, самостоятельно, записывает одну главную мечту – ту, которая кажется наиболее важной прямо сейчас.

Педагог дает инструкцию:

«Не редактируйте себя. Не думайте, реально это или нет. Просто запишите то, чего вы по-настоящему хотите. Это ваш личный листок – никто не будет читать его без вашего разрешения».

Уточняющие подсказки для тех, кто затрудняется:

- Кем ты хочешь работать или чем заниматься?
- Где ты хочешь жить и как выглядит твоя жизнь через 10 лет?
- Чем ты гордился бы больше всего?

Этап 2. «Составляю пошаговый план» (10–12 минут)

После того как мечта записана, педагог объясняет принцип пошагового планирования:

«Любая большая цель кажется недостижимой, пока мы смотрим на нее целиком. Но стоит разбить ее на шаги – и каждый следующий становится выполнимым. Давайте посмотрим на пример».

Разбор примера с группой:

Педагог зачитывает или показывает на доске готовый пример – мечта стать профессиональным футболистом и выступать за известный клуб.

Пошаговый план достижения цели:

1. Найти ближайший футбольный клуб или секцию, подходящую по уровню подготовки и местоположению
2. Обратиться к родителям или другим взрослым членам семьи с просьбой о записи в секцию
3. Записаться и приступить к регулярным тренировкам – не менее трех раз в неделю
4. Выполнять все рекомендации тренера, работать над техникой и физической формой
5. Следить за здоровьем и питанием, отказаться от вредных привычек
6. Участвовать в соревнованиях и турнирах, стараясь проявить себя с лучшей стороны
7. Поставить цель попасть в сборную команду школы или района
8. Продолжать изучать тактику, наблюдать за игрой известных команд и спортсменов
9. Рассмотреть возможность перехода в более серьезный клуб или спортивную школу

Возможные препятствия на этом пути:

Препятствие	Способ преодоления
Недостаточная физическая подготовка	Дополнительные самостоятельные тренировки, постепенное наращивание нагрузки
Отсутствие поддержки или финансовых ресурсов	Поиск бесплатных секций, разговор с родителями, участие в школьных командах
Высокая конкуренция среди сверстников	Фокус на личном росте, а не на сравнении с другими
Травмы или проблемы со здоровьем	Соблюдение режима, консультации с врачом, грамотное восстановление
Трудности совмещения учебы и тренировок	Планирование расписания, расстановка приоритетов, тайм-менеджмент

После разбора примера педагог предлагает каждому составить **собственный план** по той же схеме:

«Теперь возьмите вашу мечту и ответьте на вопрос: что нужно сделать в первую очередь? Что – во вторую? Записывайте шаги так, как они должны идти один за другим – от самого ближайшего до самого далекого».

Структура рабочего листа:

Моя мечта: _____

Мои шаги к цели:

Шаг 1 (на этой неделе): _____

Шаг 2 (в этом месяце): _____

Шаг 3 (в этом году): _____

Шаг 4 (через 2–3 года): _____

Шаг 5 (долгосрочная перспектива): _____

Возможные препятствия и как я их преодолею:

Препятствие 1: _____ → Решение: _____

Препятствие 2: _____ → Решение: _____

Этап 3. «Обсуждение в группе» (7–8 минут)

Педагог приглашает желающих поделиться своей мечтой и планом. Важно создать атмосферу доверия и принятия – любая мечта ценна и заслуживает уважения.

Вопросы для обсуждения:

- Чья мечта показалась вам близкой или вдохновляющей?
- Какой шаг в чьем плане вас удивил или показался особенно умным?
- Какие препятствия встречаются у многих – что это говорит нам о жизни вообще?
- Есть ли мечты, у которых первый шаг можно сделать уже сегодня?

Педагог обращает внимание группы на то, что **хорошо составленный первый шаг** – это уже половина пути: он конкретный, выполнимый и не требует особых условий.

Заключительная часть (8–10 минут)

Итоговая рефлексия «Три вопроса к себе»

Каждый участник письменно отвечает на три вопроса:

☞ *«Моя главная цель сейчас – это...»* 🦶 *«Первый шаг, который я готов(а) сделать уже на этой неделе – это...»* 🖤 *«После сегодняшнего занятия я чувствую себя (уверенно / неуверенно / задумчиво), потому что...»*

Групповое обсуждение уверенности

Педагог проводит короткий «замер настроения» в группе:

«Поднимите руку те, кто после сегодняшнего упражнения чувствует больше уверенности в достижении своей цели. А теперь – те, у кого появились сомнения или вопросы».

Педагог работает с обеими группами:

- Тем, кто уверен: *«Отлично. Эта уверенность – ваш главный ресурс. Сохраните свой план и вернитесь к нему через месяц».*
- Тем, кто сомневается: *«Сомнение – это не слабость. Это признак того, что вы мыслите честно. Неуверенность уменьшается, когда мы делаем первый шаг. Попробуйте – и посмотрите, что изменится».*

Завершающее слово педагога

«Сегодня вы сделали кое-что важное: вы не просто помечтали – вы начали думать, как вашу мечту воплотить. Это и есть разница между теми, у кого мечты остаются мечтами, и теми, кто однажды говорит: "Я это сделал". Ваш план – это живой документ. Его можно менять, дополнять, уточнять. Главное – не убирать в стол. Возвращайтесь к нему. И делайте следующий шаг».

Планируемые результаты

- Учащиеся **осознанно формулируют** личную долгосрочную цель
- Овладевают навыком **пошагового планирования** от мечты к конкретным действиям
- Учатся **предвидеть препятствия** и заранее продумывать стратегии их преодоления
- Получают опыт **публичного обсуждения** своих целей в доверительной атмосфере
- Формируют **личную ответственность** за движение к поставленной цели

Рекомендации для педагога

🔒 **Конфиденциальность:** участие в групповом обсуждении – только добровольное. Нельзя принуждать делиться личными мечтами.

⚖️ **Нейтральность:** педагог не оценивает реалистичность мечты – любая цель принимается с уважением.

🔄 **Преемственность:** рекомендуется сохранить рабочие листы и вернуться к ним через 1–2 месяца для «сверки маршрута».

📎 **Связь с тренингом:** упражнение органично продолжает логику «Карты сокровищ» – карта дает образ пути, а план «Моей мечты» наполняет его конкретикой.

Упражнение 2 Упражнение «Дерево целей»

Целевая аудитория: учащиеся 6–11 классов **Продолжительность:** 45–55 минут **Форма проведения:** индивидуальная с элементами групповой работы **Материалы:** листы А3 или А4 (желательно без линеек), цветные карандаши или фломастеры, шаблон «Дерева целей» (опционально), пример готового дерева для демонстрации

Вводная часть (8–10 минут)

Открывающая беседа

Педагог-психолог начинает занятие с простого, но емкого образа:

«Посмотрите на любое дерево. Листья – на самом верху, они видны сразу. Но без корней дерево не стоит. Без ствола не держится. Без ветвей не расцветает. Наши цели устроены точно так же: то, что мы делаем каждый день – это листья. Но именно корни – наши ценности – питают все остальное и делают возможным рост».

Педагог задает группе вопрос:

«Как вы думаете: если человек каждый день делает что-то маленькое и кажущееся незначительным – может ли это привести к большому результату через несколько лет?»

Выслушивает 2–3 ответа, после чего подводит мысль:

«Именно в этом и состоит главный секрет достижений: большие цели складываются из маленьких ежедневных усилий. Не из одного героического порыва, а из систематичности и последовательности. Сегодня мы построим личное дерево целей, которое покажет эту связь наглядно».

Разминка «Что растет из чего?» (3–4 минуты)

Педагог называет результат – учащиеся угадывают, из каких ежедневных действий он складывается:

Результат	Из чего складывается?
Свободное владение английским	Ежедневные 20 минут практики, просмотр фильмов, разговор с носителями
Победа на олимпиаде	Регулярное решение задач, разбор ошибок, участие в пробных турах
Крепкое здоровье	Режим сна, питание, физическая активность, отказ от вредного
Настоящая дружба	Внимание к людям, честность, поддержка в трудные моменты

Педагог резюмирует:

«За каждым большим результатом стоит система маленьких, повторяющихся действий. Именно их мы и будем "вешать на ветви" нашего дерева».

Основная часть (25–30 минут)

Этап 1. Знакомство со структурой дерева (5–6 минут)

Педагог демонстрирует схему дерева на доске или в распечатанном виде и объясняет значение каждого элемента:

🌱 **Почва – окружающая среда** Условия, в которых растет дерево: домашняя обстановка, доступ к ресурсам, поддержка близких, школа, интернет, библиотеки. Почва не зависит от нас напрямую, но мы можем стараться ее улучшить.

🌳 **Корни – базовые ценности** То, что питает цель изнутри: интересы, убеждения, желания, мотивы. Без сильных корней дерево падет при первом же ветре – то есть при первом серьезном препятствии.

🌳 **Ствол – главная цель** Одна большая, долгосрочная цель, ради которой строится все дерево. Она конкретная и значимая: не «хочу быть

умным», а «поступить в физико-математический лицей к сентябрю следующего года».

🌲 Крупные ветви – ключевые направления Несколько областей жизни, в которых нужно работать, чтобы достичь главной цели: учеба, здоровье, саморазвитие, общение.

✿ Мелкие веточки – промежуточные цели Конкретные результаты внутри каждого направления: получить отличную оценку по математике, выучить 500 английских слов, пробежать 3 км без остановки.

🌿 Листья – ежедневные задачи Небольшие действия, которые выполняются регулярно: решать 10 задач, читать 20 минут, делать зарядку. Именно из них вырастает все остальное.

🍏 Плоды – ожидаемый результат То, что появится, когда дерево вырастет: приглашение на собеседование, победа на экзамене, поступление, гордость за себя.

Этап 2. Разбор примера (5 минут)

Педагог показывает готовое дерево на примере цели «Поступить в физико-математический лицей города» и разбирает его вместе с группой:

Почва:

- Домашняя обстановка, поддерживающая стремление к учебе
- Доступ к интернету, библиотекам, образовательным платформам
- Учителя, готовые помочь с подготовкой

Корни:

- Искренний интерес к математике и физике
- Желание учиться среди мотивированных сверстников
- Поддержка и вера родителей

Ствол:

- Поступить в физико-математический лицей города в следующем учебном году

Крупные ветви:

- Учебная деятельность
- Самообразование и дополнительная подготовка
- Здоровье и режим дня
- Общение и социализация

Мелкие веточки (примеры):

- Получить отличные оценки по математике и физике
- Пройти подготовительный курс для поступления
- Выработать режим сна и отдыха
- Найти единомышленников – участников олимпиад

Листья (примеры):

- Решать по 10 задач по математике ежедневно
- Читать научно-популярную литературу 30 минут в день
- Ложиться спать не позже 23:00
- Раз в неделю разбирать задачи с одноклассником

Плоды:

- Получение приглашения на собеседование в лицей
- Успешное прохождение вступительных испытаний
- Возможность учиться в сильной среде и получать качественное образование

Педагог акцентирует:

«Обратите внимание: каждый лист "кормит" веточку, каждая веточка – ветвь, каждая ветвь держит ствол. Если убрать листья – плоды не вырастут. Это и есть визуализация связи между ежедневными усилиями и большой мечтой».

Этап 3. Построение личного дерева (15–18 минут)

Каждый учащийся получает чистый лист и самостоятельно рисует и заполняет свое дерево. Педагог не задает тему – каждый выбирает ту цель, которая важна лично ему.

Подсказки для тех, кто затрудняется с выбором цели:

- Чего ты хочешь добиться в ближайший год – в учебе, спорте, творчестве?
- О чем думаешь, когда представляешь себя через три года?
- Что ты уже начал делать, но еще не закончил?

Педагог в процессе работы:

- Ходит по классу, помогает конкретизировать расплывчатые формулировки
- Задает уточняющие вопросы: «А что именно ты будешь делать каждый день для этой веточки?», «Это корень или лист?»
- Не торопит – важно, чтобы каждый элемент был осмысленным, а не формальным

Дополнительный блок «Препятствия и способы их преодоления»

После заполнения дерева учащиеся на полях или на отдельной части листа записывают 2–3 возможных препятствия и рядом – способ преодоления каждого:

Препятствие	Способ преодоления
Усталость и нехватка энергии	Составить режим дня, обеспечить полноценный отдых и питание
Отвлечения и соблазн прокрастинации	Убрать телефон на время занятий, использовать таймер «25 минут работы – 5 минут отдыха»
Неудача или плохая оценка	Рассматривать как информацию, а не как провал – разобрать ошибки и идти дальше
Недостаток поддержки	Найти единомышленников, поговорить с педагогом или родителями

Заключительная часть (10–12 минут)

Групповая дискуссия «Что держит дерево?» (6–7 минут)

Педагог предлагает желающим показать свое дерево группе (или описать его словами, без показа) и задает вопросы для общего обсуждения:

- Какой элемент дерева оказалось труднее всего заполнить? Почему?
- У кого получились очень развитые корни – и что это говорит о человеке?
- Что будет, если ствол есть, а корней нет? А если корни есть, но ствол не определен?
- Какие листья – ежедневные задачи – встречались у большинства? О чем это говорит?
- Что в вашем дереве вас самих удивило или обрадовало?

Педагог помогает выявить **общие закономерности**: у большинства в корнях – поддержка близких и интерес к делу; в препятствиях – нехватка времени и страх неудачи. Это нормально – и важно это назвать вслух.

Анализ схем: индивидуальные особенности

Педагог обращает внимание группы на то, что у каждого дерево уникально:

«У кого-то мощный ствол, но совсем мало листьев – значит, цель есть, но ежедневных действий пока недостаточно. У кого-то много листьев, но ствол размытый – много делается, но не очень понятно, зачем. Оба варианта – это не ошибка, это диагностика. И теперь вы знаете, что именно стоит укрепить».

Рефлексия «Мой главный вывод»

Каждый участник записывает одно предложение:

«После того как я построил(а) свое дерево, я понял(а), что...»

2–3 желающих зачитывают вслух. Педагог отмечает разнообразие выводов и их ценность.

Завершающее слово педагога

«Дерево не вырастает за один день. Но каждый день, когда вы делаете что-то маленькое – решаете задачу, читаете страницу, выбираете сон вместо бесполезного скролла – вы поливаете это дерево. Незаметно. Последовательно. И однажды оно даст плоды. Сохраните ваши деревья. Повесьте на стену или уберите в папку – и возвращайтесь к ним. Дерево должно расти».

Планируемые результаты

- Учащиеся **наглядно видят иерархию целей** – от ежедневных задач до главной жизненной цели
- Осознают **связь между ценностями и поступками**: корни определяют рост

- Формируют навык **декомпозиции большой цели** на конкретные, выполнимые шаги
- Учатся **предвидеть препятствия** и заранее продумывать пути их преодоления
- Приобретают личный инструмент для **систематического планирования** и самоконтроля
- Развивают понимание того, что **систематичность важнее интенсивности**

Рекомендации для педагога

 **Творческий подход:** поощряйте красочное, детальное оформление дерева – чем живее образ, тем крепче он запоминается и тем чаще к нему возвращаются.

 **Добровольность раскрытия:** показывать свое дерево группе – только по желанию. Само по себе создание дерева – уже полноценная работа.

 **Преемственность с предыдущими упражнениями:** если группа выполняла «Мою мечту» или «Капсулу времени», дерево целей органично продолжает эту работу – ствол дерева может совпадать с мечтой из предыдущего упражнения, а листья – войти в капсулу как конкретные намерения.

 **Работа в динамике:** через месяц можно провести мини-сессию «Как растет мое дерево?» – учащиеся оценивают, какие листья уже дали результат, а какие ветки требуют укрепления.

Если цель кажется нереалистичной: не корректируйте ее напрямую. Вместо этого задайте вопрос: «*Что должно случиться, чтобы этот шаг стал возможным?*» – это мягко возвращает к реальности без обесценивания мечты.

Упражнение 3: Упражнение «Колесо баланса»

Целевая аудитория: учащиеся 7–8 классов **Продолжительность:** 40–50 минут **Форма проведения:** индивидуальная с элементами групповой работы **Материалы:** распечатанные шаблоны колеса (или чистые листы А4), линейки, циркули, цветные карандаши или фломастеры, ручки

Вводная часть (8–10 минут)

Открывающая беседа

Педагог-психолог начинает занятие с простого вопроса:

«Представьте себе колесо велосипеда. Что произойдет, если одна его часть будет накачана сильно, а другая – почти пустая?»

После ответов участников педагог продолжает:

«Именно так устроена наша жизнь. Если мы вкладываем все в учебу и забываем о здоровье – рано или поздно "колесо" начинает бить и скрипеть. Если все время уходит на общение, но нет никакого увлечения для себя – чего-то важного не хватает. Гармоничный человек – не тот, кто идеален во всем,

а тот, кто видит свою жизнь целиком и умеет распределять усилия осознанно».

Мини-беседа «Что такое гармоничная личность?» (4–5 минут)

Педагог объясняет, что личность развивается сразу в нескольких направлениях, и ни одно из них не должно быть полностью заброшено:

- **Здоровье** – физическое и эмоциональное состояние, энергия, сон, питание, активность
- **Учеба** – знания, успеваемость, интерес к предметам, развитие мышления
- **Хобби** – творчество, увлечения, то, что приносит радость и ощущение себя
- **Общение** – отношения с друзьями, семьей, умение дружить и выстраивать контакт

«Сегодня мы не будем оценивать, кто лучше или хуже. Мы честно посмотрим на свою жизнь и спросим себя: где я сейчас? И куда хочу двигаться?»

Основная часть (22–28 минут)

Этап 1. Знакомство с инструментом (3–4 минуты)

Педагог раздает шаблоны или предлагает нарисовать круг самостоятельно. Объясняет принцип:

«Перед вами – колесо вашей жизни. Оно разделено на четыре равных сектора. Каждый сектор – это одна из сфер: здоровье, учеба, хобби и общение. Внутри каждого сектора – шкала от 1 до 10. Единица – в центре круга, десятка – на краю. Ваша задача: закрасить каждый сектор настолько, насколько вы довольны этой сферой прямо сейчас».

Пояснение шкалы:

Оценка	Значение
1–3	Все очень плохо, почти нет удовлетворения
4–6	Есть что-то хорошее, но многого не хватает
7–8	В целом доволен(на), есть небольшие зоны роста
9–10	Полностью доволен(на), эта сфера развита хорошо

Этап 2. Оценка секторов (7–8 минут)

Учащиеся самостоятельно и в тишине заполняют колесо. Для каждого сектора педагог предлагает направляющие вопросы на карточке или зачитывает вслух:

🦋 Здоровье

- Высыпаешься ли ты? Чувствуешь ли себя энергичным(ой)?
- Как часто ты двигаешься, занимаешься спортом или просто гуляешь?
- Как ты себя чувствуешь эмоционально большую часть времени?

Учеба

- Ты доволен(на) своими оценками и знаниями?
- Есть ли предметы, которые тебе интересны и даются легко?
- Чувствуешь ли ты, что учеба идет в нужном направлении?

Хобби

- Есть ли у тебя занятие, которое приносит настоящую радость?
- Хватает ли тебе времени на любимые дела?
- Чувствуешь ли ты, что твое увлечение развивается?

Общение

- Доволен(на) ли ты своими отношениями с друзьями?
- Чувствуешь ли поддержку в семье?
- Легко ли тебе общаться с новыми людьми?

Этап 3. Анализ колеса (5–6 минут)

После заполнения педагог предлагает каждому взглянуть на свое колесо целиком и ответить письменно на три вопроса:

🔍 *«Какой сектор закрашен меньше всего? Что это значит для тебя?»* ✂
«Какой сектор дается тебе легче всего? Можно ли использовать его как опору?» 🌀 *«Если бы ты мог(ла) улучшить одну сферу в ближайший месяц – какую бы ты выбрал(а) и почему?»*

Этап 4. Постановка целей роста (8–10 минут)

Педагог объясняет следующий шаг:

«Мы увидели картину "как есть". Теперь нарисуете картину "как хочу". Для каждого сектора, который кажется вам слабым, придумайте одно конкретное действие, которое поможет его улучшить. Не глобальный план – а один реальный шаг».

Учащиеся заполняют таблицу «Мои зоны роста»:

Сфера | Оценка сейчас | Хочу достичь | Мой первый шаг

-----|-----|-----|-----

Здоровье |||

Учеба |||

Хобби |||

Общение |||

Педагог приводит примеры конкретных первых шагов:

- *Здоровье: оценка 4 → хочу 7 → лечь спать до 23:00 каждый день этой недели*
- *Общение: оценка 5 → хочу 8 → написать однокласснику, с которым давно не разговаривал(а)*
- *Хобби: оценка 3 → хочу 6 → выделить 30 минут в субботу на то, что давно хотел(а) попробовать*

Заключительная часть (10–12 минут)

Совместное обсуждение (7–8 минут)

Педагог приглашает желающих поделиться своим колесом или выводами – без показа листа, просто словами. На доске или флипчарте педагог фиксирует наиболее часто называемые «слабые» секторы и формулирует **общие закономерности**:

Вопросы для дискуссии:

- Какие сферы чаще всего оказывались недооцененными в нашем классе?
- Почему, как вы думаете, именно эти области западают?
- Что мешает уделять им больше внимания?
- Может ли хорошо развитая одна сфера помочь подтянуть другую? Как?
- Что произойдет, если ничего не менять?

Педагог помогает группе заметить важную закономерность: чаще всего страдают не те сферы, которые мы не любим, а те, которые мы просто забываем – потому что они не «кричат» так громко, как учеба или проблемы в общении.

Рефлексия «Мое колесо через месяц» (2–3 минуты)

Каждый участник дописывает одно предложение:

«Если через месяц я сделаю хотя бы один шаг в сторону _____, мое колесо станет чуть ровнее – и моя жизнь станет чуть лучше».

Завершающее слово педагога

«Никто не живет с идеально ровным колесом. Это невозможно и не нужно. Но тот, кто видит свое колесо – кто знает, где оно "бьет" – уже на шаг впереди. Потому что осознанность – это начало любого изменения. Возьмите свои листы домой. Повесьте на видное место. И через месяц снова оцените каждый сектор – вы удивитесь, как много может измениться от одного маленького, но постоянного усилия».

Планируемые результаты

- Учащиеся **видят свою жизнь как систему** взаимосвязанных сфер, а не набор отдельных задач
- Осознают **необходимость всестороннего развития** для ощущения гармонии и внутреннего равновесия
- Формируют навык **честной самооценки** без самокритики и самообмана
- Учатся **определять зоны роста** и ставить конкретные, реалистичные цели по их улучшению
- Получают практический инструмент для **регулярного самонаблюдения** и корректировки жизненного баланса

Рекомендации для педагога

🔒 Конфиденциальность: колесо – личный документ. Никто не обязан его показывать. Обсуждение строится на добровольном участии.

♣ **Без сравнений:** педагог не сравнивает колеса участников между собой и не комментирует низкие оценки как «плохой результат» – это честная картина, а не повод для стыда.

🔗 **Связь с предыдущими упражнениями:** если группа уже работала с «Деревом целей» или «Моей мечтой», колесо баланса помогает проверить, не перекошено ли дерево – не все ли усилия направлены в одну сферу в ущерб остальным.

📅 **Динамическое использование:** упражнение эффективно повторять раз в месяц или в четверть – учащиеся видят, как меняется картина со временем, и это само по себе мотивирует.

• **Дополнительный вариант для продвинутых групп:** можно расширить колесо до 6–8 секторов, добавив «Творчество», «Семья», «Саморазвитие», «Эмоциональное состояние» – это дает более детальную картину.

Упражнение 4 Упражнение «Цель на неделю»

Целевая аудитория: учащиеся 5–9 классов **Продолжительность:** 40–50 минут (стартовое занятие) + 15–20 минут (итоговое занятие через неделю)
Форма проведения: индивидуальная с групповым отчетом **Материалы:** рабочие листы «Моя цель на неделю», ручки, доска или флипчарт для записи целей группы

Вводная часть (8–10 минут)

Открывающая беседа

Педагог-психолог начинает занятие с короткого, но цепляющего вопроса:

«Скажите, что приносит больше удовольствия: добежать до финиша длинной дистанции – или каждый день делать небольшой круг и видеть, что становишься быстрее? Оба варианта ведут к результату. Но второй – еще и учит верить в себя по дороге».

Педагог развивает мысль:

«Мы часто думаем о больших целях: поступить, стать, добиться. Но большие цели пугают именно своей большой. А небольшие, конкретные цели на короткий срок работают иначе: они достижимы, они дают результат быстро, и каждый маленький успех укрепляет уверенность в себе. Именно регулярная практика постановки простых целей – и есть то, из чего складывается привычка достигать».

Разминка «Большое и маленькое» (3–4 минуты)

Педагог называет большую цель – учащиеся предлагают, какой маленькой целью на неделю ее можно «начать»:

- Стать отличником → *Выучить весь параграф по истории до пятницы*
- Научиться играть на гитаре → *Освоить три аккорда за эту неделю*
- Похудеть на 5 кг → *Каждый день делать 20-минутную зарядку*

- Улучшить отношения с одноклассником → *Начать разговор первым хотя бы три раза за неделю*

Педагог подводит итог:

«Любую большую цель можно "нарезать" на маленькие недельные шаги. Именно это мы и будем делать сегодня – только для себя и по-настоящему».

Мини-лекция «Что делает цель рабочей?» (3 минуты)

Педагог объясняет три ключевых требования к цели на неделю, записывая их на доске:

1. Конкретность – цель описана так точно, что понятно без дополнительных объяснений **2. Измеримость** – по четким критериям можно определить, выполнена ли цель **3. Реалистичность** – цель достижима за семь дней при обычном ритме жизни

«"Читать больше" – это не цель. "Прочитать 280 страниц книги за семь дней, по 40 страниц в день, и в пятницу рассказать одноклассникам о сюжете" – это цель. Чувствуете разницу?»

Основная часть (22–27 минут)

Этап 1. Разбор примера (5–6 минут)

Педагог подробно разбирает с группой готовый пример цели – чтение книги за неделю:

Цель: прочитать книгу объемом 280 страниц за семь дней

Конкретное описание: Книга состоит из 280 страниц. Я планирую читать по 40 страниц ежедневно – это около 30–40 минут спокойного чтения. Читать буду вечером, после выполнения домашних заданий.

Критерии успеха – как я пойму, что цель достигнута:

- Книга дочитана до последней страницы к вечеру шестого дня
- Я могу пересказать основной сюжет и назвать главных героев
- В пятницу я выступил(а) перед классом с коротким обзором и ответил(а) на два вопроса

Пошаговый план:

День	Задача
День 1	Прочитать страницы 1–40, записать первые впечатления
День 2	Прочитать страницы 41–80, отметить ключевых героев
День 3	Прочитать страницы 81–120
День 4	Прочитать страницы 121–160
День 5	Прочитать страницы 161–200
День 6	Дочитать страницы 201–280, сформулировать главную мысль книги

День	Задача
День 7	Выступить перед классом с коротким обзором – 2–3 минуты

Возможные препятствия:

Препятствие	Способ преодоления
Много домашних заданий	Сократить время на телефон, читать перед сном
Книга оказалась скучной	Продолжить – интерес часто приходит после первых 50 страниц
Пропустил(а) день	Не бросать, а распределить оставшиеся страницы на следующие дни

Педагог комментирует:

«Посмотрите: здесь нет ничего сверхъестественного. Но зато все четко: что делать, когда делать, как понять, что получилось. Именно это превращает намерение в действие».

Этап 2. Постановка личной цели (12–15 минут)

Каждый учащийся самостоятельно заполняет рабочий лист. Педагог не навязывает тему – цель может быть связана с учебой, спортом, творчеством, общением или личными привычками.

Рабочий лист «Моя цель на неделю»:

МОЯ ЦЕЛЬ НА НЕДЕЛЮ

Цель (сформулируй одним предложением):

Конкретное описание

(что именно, сколько, как часто):

Критерии успеха

(как я узнаю, что цель достигнута?):

Мой план по дням:

День 1: _____

День 2: _____

День 3: _____

День 4: _____

День 5: _____

День 6: _____

День 7: _____

Возможные препятствия и как я их преодолею:

Препятствие: _____ → Решение: _____

Препятствие: _____ → Решение: _____

Педагог помогает тем, кто затрудняется с выбором цели, задавая наводящие вопросы:

- Что ты давно собирался сделать, но откладывал?
- Что за неделю могло бы сделать тебя чуть лучше в чем-то важном для тебя?
- Что ты точно сможешь сделать, если каждый день уделять этому хотя бы 20–30 минут?

Этап 3. Объявление цели группе (5–6 минут)

Каждый участник зачитывает свою цель вслух – одним предложением. Педагог записывает цели на доске или флипчарте, формируя общий список группы.

«Когда мы произносим цель вслух перед другими людьми – она перестает быть просто мыслью. Она становится обещанием. Не строгим обязательством, а честным намерением – перед собой и перед теми, кто рядом».

Педагог объясняет формат итогового занятия:

«Через неделю мы встретимся снова. Каждый расскажет, что получилось. Не "получилось или нет" – а именно что получилось, чему научились, что было трудно. Не будет оценок. Будет обмен опытом».

Итоговое занятие через неделю (15–20 минут)

Отчет о результатах (10–12 минут)

Каждый участник по очереди отвечает на три вопроса:

«Что мне удалось сделать?» 🔍 *«Что оказалось труднее, чем я ожидал(а)?»* 💡 *«Что я понял(а) о себе за эту неделю?»*

Педагог слушает внимательно, реагирует тепло и без оценок. Если кто-то не выполнил цель полностью – это не повод для стыда, а материал для анализа.

Заключительная часть (5–7 минут)

Обобщение опыта

Педагог подводит итоги, опираясь на то, что услышал от группы:

«Посмотрите на наш список целей. Кто-то справился полностью. Кто-то – частично. Кто-то столкнулся с препятствиями, которых не ожидал. И это все – ценный опыт. Потому что умение ставить цели – это навык. А навык развивается через практику, а не через идеальный результат с первого раза».

Поощрение успехов

Педагог отмечает конкретные достижения – не только тех, кто выполнил цель полностью, но и тех, кто честно разобрал свои трудности:

«Особенно важно вот что: те, кто не справился, но пришли и рассказали об этом честно – сделали не меньше, а может, и больше. Потому что разобрать, почему не получилось – это уже половина следующего успеха».

Поддержка тех, кто столкнулся с трудностями

Педагог обращается к группе:

«Если на этой неделе что-то пошло не так – это не значит, что цель была неправильной или что вы не справились как человек. Это значит, что вы узнали что-то важное: что мешает, что нужно учесть, что скорректировать. Именно это и есть настоящее обучение».

Финальная рефлексия

Каждый участник завершает одно предложение:

«На следующей неделе я попробую...»

Планируемые результаты

- Учащиеся приобретают навык **постановки конкретных и измеримых краткосрочных целей**
- Учатся **планировать свои действия пошагово** – по дням и критериям
- Получают опыт **выполнения взятых на себя обязательств** в реальных условиях
- Развивают способность **анализировать трудности** и делать выводы без самокритики
- Повышают **мотивацию и уверенность в себе** через переживание реального, пусть и небольшого успеха
- Формируют понимание того, что **регулярная практика маленьких целей** – основа больших достижений

Рекомендации для педагога

☞ **Реалистичность важнее амбициозности.** Если цель ученика кажется слишком простой – не усложняйте ее. Успешно выполненная простая цель ценнее, чем брошенная сложная.

☐ **Публичность как инструмент, а не давление.** Список целей на доске – это поддержка, а не контроль. Подчеркните это в самом начале.

🔄 **Цикличность.** Упражнение работает лучше всего как регулярная практика – раз в две-три недели. Со временем учащиеся сами начинают ставить цели точнее и выполнять их увереннее.

💬 **На итоговом занятии – не оценивать, а исследовать.** Вопрос не «выполнил или нет», а «что узнал». Это принципиально меняет атмосферу.

📌 **Связь с предыдущими упражнениями.** Цель на неделю может быть одним из листьев «Дерева целей» или первым шагом из плана «Моей мечты» – это создает у учащихся ощущение единой, живой системы работы над собой.

Упражнение 5 «Дневник успеха»

Целевая аудитория: учащиеся 6–9 классов **Продолжительность:** 40–45 минут (стартовое занятие) + 15–20 минут (еженедельные сессии самоанализа)

Форма проведения: индивидуальная с элементами групповой работы

Материалы: тетради или блокноты (личный дневник каждого учащегося), ручки, цветные маркеры, шаблон страницы дневника (опционально)

Вводная часть (8–10 минут)

Открывающая беседа

Педагог-психолог начинает занятие с простого и близкого каждому образу:

«Представьте: вы целый день работали, старались, что-то сделали – а вечером ложитесь спать с ощущением, что ничего особенного не произошло. Знакомо? А теперь представьте, что вы открываете тетрадь и записываете: "Сегодня я дочитал(а) главу, которую откладывал(а) три дня. Помог(ла) другу разобраться в задаче. Не отвлекался(ась) на телефон во время подготовки к урокам". Та же самая жизнь – но вдруг видна. И вдруг понятно: день был не пустым».

Педагог продолжает:

«Наш мозг устроен так, что лучше запоминает плохое – тревогу, ошибки, неудачи. Хорошее ускользает, как вода сквозь пальцы. Дневник успеха – это инструмент, который не дает хорошему исчезать. Он помогает видеть прогресс, когда кажется, что его нет. Поддерживает мотивацию, когда становится трудно. И учит замечать, что именно работает – а что стоит изменить».

Мини-беседа «Зачем отслеживать прогресс?» (4–5 минут)

Педагог формулирует три ключевые идеи и записывает их на доске:

1. Прогресс невидим без фиксации Маленькие шаги незаметны в моменте – но накапливаются. Дневник делает этот процесс видимым и осязаемым.

2. Анализ ошибок – не самокритика, а обучение Записывать не только победы, но и трудности – значит учиться на собственном опыте, а не повторять одни и те же ошибки снова и снова.

3. Регулярность важнее объема Три строчки каждый день ценнее, чем три страницы раз в месяц. Привычка – это и есть главный результат.

«Сегодня мы создадим личный дневник успеха и разберемся, как им пользоваться так, чтобы он действительно работал – а не пылился на полке уже через неделю».

Основная часть (22–25 минут)

Этап 1. Создание личного дневника (5–6 минут)

Каждый учащийся получает тетрадь или блокнот – это его личный дневник на весь период работы. Педагог предлагает оформить обложку:

написать имя и девиз, который отражает личную установку на рост. Примеры девизов на доске:

- «Маленький шаг каждый день – большой путь через год»
- «Я замечаю свое движение вперед»
- «Каждый день – новый повод для гордости»

Педагог объясняет структуру дневника:

«Дневник состоит из двух частей. Первая – ежедневные записи. Вторая – еженедельный самоанализ. Вместе они дают полную картину вашего движения».

Этап 2. Знакомство со структурой ежедневной записи (7–8 минут)

Педагог демонстрирует шаблон одной страницы дневника и разбирает его с группой:

Шаблон ежедневной записи:

Дата: _____

★ МОИ МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ СЕГОДНЯ

(что я сделал(а), чем горжусь – даже если кажется мелочью)

—
—
—

ВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАЧИ

(что из запланированного удалось сделать)

—
—

🔍 ЧТО БЫЛО ТРУДНЫМ

(что не получилось или далось с усилием – без осуждения, только факты)

—

● ЧТО Я ПОНЯЛ(А) СЕГОДНЯ

(любой вывод, наблюдение, мысль о себе или о своей работе)

—

⚡ МОЙ ПЛАН НА ЗАВТРА

(одна или две самые важные задачи)

—
—

Педагог комментирует каждый блок:

«"Маленькие победы" – это не только пятерки и олимпийские медали. Это "встал вовремя", "не поддался на провокацию", "дочитал главу несмотря на усталость". Именно такие вещи формируют характер. "Что было трудным" – это не жалоба и не самокритика. Это честный взгляд: здесь я

спотыкаюсь – значит, здесь стоит подумать. "Что я понял(а)" – самый ценный блок. Один небольшой вывод в день – это 365 выводов за год».

Этап 3. Первая запись – прямо сейчас (5–6 минут)

Педагог предлагает каждому сделать первую запись – не за прошедший день, а за прошедшую неделю, как стартовую точку:

«Давайте прямо сейчас, пока мы здесь, сделаем первую запись. Вспомните последние несколько дней. Найдите три маленькие победы – то, что получилось. Одну трудность – то, что пока не идет. И один вывод – что вы заметили о себе».

Педагог дает 5 минут на самостоятельную работу в тишине, после чего 2–3 желающих зачитывают свои победы вслух. Педагог реагирует тепло, не оценивая содержание.

Этап 4. Еженедельный самоанализ – как это работает (5 минут)

Педагог объясняет структуру еженедельной страницы:

Шаблон еженедельного самоанализа:

Неделя: с _____ по _____

■ МОЙ ПРОГРЕСС ЗА НЕДЕЛЮ

Что удалось сделать из запланированного?

—

🏆 ГЛАВНАЯ ПОБЕДА НЕДЕЛИ

Одно достижение, которым я горжусь больше всего:

—

💡 ЧТО Я ПОВТОРЮ

Какие стратегии и действия сработали и стоит применять снова?

—

✂ ЧТО Я ИЗМЕНЮ

Что не сработало и как я скорректирую свой подход?

—

🎯 МОЯ ЦЕЛЬ НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ

Одна конкретная, измеримая цель:

—

Педагог поясняет:

«Раз в неделю – желательно в воскресенье вечером или в пятницу после уроков – вы открываете дневник, просматриваете записи за прошедшие дни и заполняете этот лист. Это занимает 10–15 минут. Но именно эти 15 минут превращают дневник из простого журнала событий в инструмент роста».

Заключительная часть (10–12 минут)

Совместное обсуждение (6–7 минут)

Педагог инициирует общий разговор, опираясь на первые записи участников:

Вопросы для дискуссии:

- Было ли сложно вспомнить маленькие победы? Почему мы их так плохо замечаем?
- Что вы почувствовали, когда записали их? Изменилось ли что-то в восприятии прошедших дней?
- Как вы думаете: если записывать победы каждый день – как это может изменить ваше отношение к себе через месяц?
- Чем полезен анализ ошибок, если подходить к нему без самокритики?
- Как регулярный самоанализ связан с личной ответственностью за свои цели?

Педагог фиксирует на доске ключевые наблюдения группы и помогает выявить общую закономерность: мы привыкли замечать то, что не получилось, – и разучились видеть то, что уже есть.

Обмен открытиями и рекомендациями (3–4 минуты)

Каждый участник делится одним наблюдением или рекомендацией для остальных – что, по его мнению, поможет вести дневник регулярно и честно:

- *«Лучше писать сразу вечером, пока день свеж в памяти»*
- *«Можно использовать цвета: зеленый – победы, красный – трудности»*
- *«Не надо писать много – главное писать каждый день»*
- *«Если пропустил день – не бросать, а просто продолжить»*

Педагог обобщает:

«Посмотрите: у нас уже есть коллективная инструкция к дневнику, которую вы сами составили. Это мудрость вашей группы. Пользуйтесь ею».

Завершающее слово педагога

«Дневник успеха – это не обязанность и не форма отчетности. Это разговор с собой. Честный, регулярный, без осуждения. Тот, кто умеет замечать свои маленькие победы, – умеет идти вперед даже тогда, когда кажется, что ничего не происходит. Тот, кто умеет анализировать ошибки без стыда, – умеет учиться быстрее остальных. Начните сегодня. Одна запись. Три победы. Один вывод. Через месяц загляните в начало – и вы удивитесь, каким путем уже прошли».

Планируемые результаты

- Учащиеся формируют устойчивую **привычку ежедневной фиксации достижений** и осознанного отслеживания прогресса
- Развивают навык **рефлексии** – анализа собственных действий, стратегий и ошибок без самокритики

- Учатся **выделять успешные подходы** и корректировать неэффективные
- Повышают **личную ответственность** за достижение поставленных целей
- Укрепляют **уверенность в себе** через регулярное переживание и фиксацию маленьких успехов
- Приобретают практический инструмент для **долгосрочной самомотивации** и целенаправленного саморазвития

Рекомендации для педагога

▣ **Дневник – личное пространство.** Его содержание не проверяется и не оценивается. На групповых сессиях каждый делится только тем, чем хочет поделиться сам.

☞ **Еженедельные сессии как ритуал.** Раз в неделю выделяйте 15–20 минут в конце занятия на короткий обмен наблюдениями – без давления и отчетности. Это поддерживает привычку и создает атмосферу взаимной поддержки.

Если ученик говорит «мне нечего записать». Не торопите. Задайте вопрос: *«Ты сегодня пришел в школу, несмотря на то что мог не прийти? Это уже что-то. Ты дочитал параграф, хотя не хотелось? Это победа».* Маленькие победы есть всегда – нужно научиться их видеть.

📌 **Связь с предыдущими упражнениями.** Дневник успеха – органичное продолжение «Цели на неделю»: ежедневные записи фиксируют выполнение недельного плана, а еженедельный самоанализ помогает корректировать следующую цель. Вместе они образуют живую систему планирования и рефлексии.

📅 **Динамика в течение года.** Раз в четверть предложите учащимся перелистать дневник с начала и написать «Письмо себе прошлому» – это мощный инструмент осознания роста и повышения мотивации.

5.3 Упражнения для развития целеполагания в 9-11 классах

Упражнение 1 «SMART-цели»

Целевая аудитория: учащиеся 9–11 классов **Продолжительность:** 45–50 минут **Форма проведения:** индивидуальная, парная, групповая **Материалы:** презентация или короткий видеоролик о методике SMART, рабочие листы с таблицей SMART, ручки, доска или флипчарт

Вводная часть (10–12 минут)

Открывающая беседа

Педагог-психолог начинает занятие с провокационного, но близкого каждому вопроса:

«Скажите честно: сколько раз вы говорили себе "хочу поступить в хороший университет", "хочу подтянуть английский", "хочу стать лучше в

математике" – и ничего не происходило? Почему? Желание есть. Старания, возможно, тоже. Но что-то не работает. Сегодня мы разберемся, что именно».

Педагог развивает мысль:

«Дело часто не в лени и не в отсутствии мотивации. Дело в том, как сформулирована цель. Размытая цель дает размытый результат. Точная цель – точный маршрут. Именно этому учит метод SMART: превращать туманные желания в конкретные, работающие цели».

Презентация метода SMART (6–7 минут)

Педагог демонстрирует презентацию или видеоролик, параллельно комментируя каждый критерий. На доске появляется опорная схема:

S – Specific (Конкретность) Цель четко описывает, что именно нужно достичь. Никаких размытых формулировок. *Не: «хочу хорошо учиться». Да: «получить итоговую оценку 5 по алгебре».*

M – Measurable (Измеримость) В цели есть конкретные показатели, по которым можно определить, достигнута ли она. *Не: «улучшить английский». Да: «набрать не менее 80 баллов на пробном ЕГЭ по английскому».*

A – Achievable (Достижимость) Цель реалистична с учетом имеющихся ресурсов, времени и возможностей. *Цель «стать чемпионом мира по шахматам за три месяца» – недостижима. «Выиграть школьный турнир к концу четверти» – реально.*

R – Relevant (Значимость) Цель соответствует личным ценностям, интересам и долгосрочным планам. *Если человек хочет стать врачом – цель по биологии значима. Цель «выучить корейский за месяц» ради подписчиков – стоит задуматься, зачем.*

T – Time-bound (Ограниченность во времени) У цели есть четкий срок – конкретная дата или период. *Не: «когда-нибудь сдать на права». Да: «сдать теоретический экзамен до 1 марта».*

Педагог завершает блок коротким акцентом:

«SMART – это не бюрократическая формальность. Это способ думать о своих целях так, чтобы мозг понимал: куда идти, когда прийти и как понять, что ты уже там. Без этого цель остается мечтой. С этим – становится планом».

Основная часть (23–27 минут)

Этап 1. Разбор примеров – от размытого к точному (5–6 минут)

Педагог показывает пары формулировок и предлагает группе обсудить, чем они отличаются:

Размытая цель		SMART-цель
Хочу	лучше	Достичь среднего балла 4,5 по математике к концу учебного года
учиться		

Размытая цель	SMART-цель
Хочу поступить в хороший вуз	Поступить на факультет права МГУ – набрать не менее 85 баллов по обществознанию на ЕГЭ в июне этого года
Хочу заниматься спортом	Пробежать 3 км три раза в неделю и к маю пробежать 5 км без остановки
Хочу читать больше	Прочитать 6 книг по профессиональной теме до конца учебного года – по одной в месяц

Педагог задает вопрос группе после каждой пары:

«Какой критерий SMART "провален" в размытой версии? Что именно добавила SMART-формулировка?»

Этап 2. Индивидуальная работа – формулировка личных целей (12–14 минут)

Каждый учащийся получает рабочий лист и самостоятельно формулирует две цели: одну личную и одну профессиональную или учебную. Затем проверяет каждую по критериям SMART, заполняя таблицу.

Рабочий лист «Мои SMART-цели»:

ЦЕЛЬ 1 – ЛИЧНАЯ

Моя цель (первоначальная формулировка):

Проверка по критериям SMART:

S – Конкретность

Что именно я хочу достичь? Кто? Что? Где? Каким образом?

Конкретна ☐ Нужно уточнить ☐

M – Измеримость

Как я узнаю, что цель достигнута? Какие показатели?

Измерима ☐ Нужно добавить показатели ☐

A – Достижимость

Реалистична ли цель с учетом моих возможностей и ресурсов?

Достижима ☐ Нужно скорректировать ☐

R – Значимость

Зачем мне это? Как цель связана с моими ценностями и планами?

Значима ☐ Нужно переосмыслить ☐

Т – Срок

Когда именно я достигну этой цели? Конкретная дата:

Срок определен ☐ Нужно установить срок ☐

Итоговая SMART-формулировка цели:

(Аналогичная таблица – для Цели 2: профессиональной или учебной)

Педагог ходит по классу, помогает тем, кто затрудняется с формулировкой, задает уточняющие вопросы:

- «А что значит "хорошо сдать"? Какой балл ты считаешь хорошим?»
 - «К какой дате? Это реально за такой срок?»
 - «Зачем тебе эта цель? Она твоя – или потому что "так надо"?»
-

Этап 3. Парная работа – обмен и обратная связь (6–7 минут)

Учащиеся объединяются в пары и обмениваются рабочими листами. Каждый читает цели партнера и дает обратную связь по трем вопросам:

*«Какой критерий SMART реализован особенно сильно – и почему?»
«Какой критерий можно было бы усилить – что именно добавить или уточнить?» «Кажется ли тебе эта цель по-настоящему значимой для автора? Что об этом говорит формулировка?»*

Педагог напоминает о тоне обратной связи:

«Это не критика – это взгляд со стороны. Партнер может заметить то, что сложно увидеть самому. Говорите честно, но уважительно».

После обмена каждый вносит финальные правки в свои цели.

Заключительная часть (10–12 минут)

Общее обсуждение (7–8 минут)

Педагог приглашает 3–4 желающих зачитать свои итоговые SMART-цели вслух. Группа вместе проверяет их по критериям – в духе поддержки, а не экзамена.

Педагог задает вопросы для общей дискуссии:

- Какой из пяти критериев оказался самым сложным для выполнения? Почему?
- Что изменилось в вашей цели после прохождения всех пяти шагов?
- Было ли что-то, что вы сформулировали и поняли: «это не моя цель»? Что это говорит о вас?
- Чем SMART-цель отличается от простого желания – что она дает человеку?
- Как вы думаете: если пользоваться этим методом постоянно – как это изменит подход к планированию своей жизни?

Педагог фиксирует на доске самые интересные наблюдения группы и подчеркивает общую закономерность: чаще всего «проседает» критерий значимости – люди ставят цели, которые кажутся правильными, но не являются по-настоящему своими.

Рефлексия «Мое открытие» (2–3 минуты)

Каждый участник записывает одно предложение:

«Сегодня я понял(а), что моя цель работает / не работала, потому что...»

2–3 желающих зачитывают вслух. Педагог отмечает разнообразие выводов без оценок.

Завершающее слово педагога

«SMART – это не магия и не гарантия успеха. Это язык, на котором можно разговаривать с собой честно и точно. Когда вы ставите цель по SMART – вы перестаете обманывать себя размытыми формулировками. Вы видите: куда идти, как понять, что дошел, и зачем вообще идти. Именно это отличает тех, кто достигает, от тех, кто только мечтает. Сохраните свои листы. Поставьте напоминание на срок достижения каждой цели. И когда он наступит – проверьте: вы там?»

Планируемые результаты

- Учащиеся **осваивают структуру метода SMART** и понимают назначение каждого критерия
- Приобретают навык **самостоятельной формулировки конкретных, измеримых и реалистичных целей** в личной и профессиональной сфере
- Учатся **проверять собственные цели** по четким критериям и корректировать их
- Развивают умение **давать и принимать конструктивную обратную связь** в парной работе
- Осознают связь между **качеством постановки цели и вероятностью ее достижения**
- Формируют устойчивый инструмент для **осознанного планирования** своего личного и профессионального развития

Рекомендации для педагога

☞ **Акцент на критерии R.** Именно значимость – самый недооцененный критерий. Многие старшеклассники ставят цели «для родителей» или «потому что так правильно». Мягко помогайте отличать чужие цели от своих – без осуждения, через вопросы.

□ **Парная обратная связь – не оценивание.** Напомните участникам, что задача партнера – помочь усилить цель, а не найти ошибки. Атмосфера доверия здесь принципиальна.

☞ **Связь с другими упражнениями.** SMART-цели органично соединяются с «Деревом целей» (ствол дерева – это SMART-цель), «Колесом баланса» (SMART-цель формулируется для западающего сектора) и «Целью на неделю» (недельная цель – это краткосрочная SMART-цель на пути к большой). Если группа работала с предыдущими упражнениями, предложите участникам «переписать» уже знакомые им цели по SMART – это наглядно покажет разницу.

Если цель нереалистична. Не говорите прямо «это невозможно». Спросите: «*Что тебе понадобится, чтобы это стало реальным? Есть ли у тебя сейчас эти ресурсы?*» – человек сам придет к нужному выводу.

📅 **Долгосрочное применение.** Предложите группе вернуться к своим SMART-целям через месяц – отметить прогресс и при необходимости скорректировать формулировку. Метод работает не разово, а в системе.

Упражнение 2 «Определение моих ценностей»

Целевая аудитория: учащиеся 9–11 классов **Продолжительность:** 50–60 минут **Форма проведения:** индивидуальная работа с переходом к групповому кругу **Материалы:** карточки ценностей (набор на каждого участника), чистые листы А4 для рефлексивного письма и мини-презентации, ручки, цветные карандаши или фломастеры, доска или флипчарт

Вводная часть (8–10 минут)

Открывающая беседа

Педагог-психолог начинает занятие с провокационного, но простого вопроса:

«Представьте: вам предлагают две работы. Первая – очень высокооплачиваемая, но скучная и одинокая. Вторая – скромная по доходу, но творческая и в команде близких по духу людей. Как вы выберете? И главное – почему именно так?»

Педагог выслушивает 2–3 ответа и подводит мысль:

«Вы только что опирались на свои ценности – даже если не называли их этим словом. Ценности – это не абстрактные слова из учебника. Это то, что стоит за каждым нашим выбором: чем заниматься, с кем дружить, куда двигаться. Человек, который знает свои ценности, принимает решения увереннее – потому что у него есть внутренний компас. Тот, кто своих ценностей не знает, часто идет туда, куда ведут другие – и потом удивляется, почему чувствует себя не на своем месте».

Мини-беседа «Что такое ценности и зачем их знать?» (4–5 минут)

Педагог объясняет ключевые идеи и записывает их на доске:

Ценности – это внутренние ориентиры, которые определяют, что для нас важно, что нас мотивирует и что дает ощущение смысла.

Ценности влияют на цели. Если человек ценит свободу – его цели будут связаны с независимостью и самостоятельностью. Если ценит признание –

будет стремиться к достижениям, видимым для других. Если ценит близость – будет вкладываться в отношения.

Цели без ценностей – чужие цели. Когда мы ставим цели, не зная своих ценностей, мы часто выбираем то, чего хотят от нас родители, общество, реклама. Осознание ценностей помогает отделить «мое» от «навязанного».

«Сегодня мы сделаем именно это: честно разберемся, что для каждого из вас по-настоящему важно – и как это связано с тем, куда вы хотите двигаться».

Основная часть (30–35 минут)

Этап 1. Работа с карточками ценностей (8–10 минут)

Каждый учащийся получает набор карточек. На каждой карточке – одна ценность и краткое пояснение ее смысла:

Ценность	Пояснение
Семья	Близкие отношения, забота, принадлежность
Здоровье	Физическое и эмоциональное благополучие
Успех	Достижения, признание, карьерный рост
Творчество	Самовыражение, создание нового, воображение
Свобода	Независимость, самостоятельность, выбор
Дружба	Верность, поддержка, искренние отношения
Справедливость	Честность, равенство, принципиальность
Образование	Знания, развитие, интеллектуальный рост
Помощь другим	Забота, служение, вклад в жизнь других
Природа	Связь с миром, экология, красота жизни
Безопасность	Стабильность, защищенность, предсказуемость
Вера / духовность	Смысл, внутренняя опора, связь с высшим
Приключения	Новизна, риск, яркие впечатления
Красота	Эстетика, гармония, искусство
Саморазвитие	Рост, совершенствование, работа над собой

Педагог объясняет задание:

«Разложите карточки перед собой. Сначала отложите те, которые явно не ваши – без сожалений. Затем из оставшихся выберите три, которые ощущаются как самые важные – те, без которых вы не представляете свою жизнь. Не думайте о том, что "правильно" выбрать. Слушайте себя».

Педагог дает 5–6 минут на самостоятельную работу в тишине.

Этап 2. Рефлексивное письмо (10–12 минут)

После выбора трех ценностей каждый учащийся пишет короткое рефлексивное письмо – себе, от себя. Педагог предлагает опорные вопросы:

Напиши письмо, в котором ответишь на следующие вопросы:

- Какие три ценности ты выбрал(а) и почему именно они?
- Вспомни конкретный момент из своей жизни, когда одна из этих ценностей проявилась особенно ярко. Что произошло?
- Как эти ценности влияют на твои решения каждый день – пусть даже незаметно?
- Есть ли среди выбранных ценностей, о которой ты раньше не думал(а) как о важной, но сегодня вдруг осознал(а) ее значимость?

Педагог уточняет формат:

«Это не сочинение и не отчет. Это личный текст – для себя. Пишите так, как думаете. Объем не важен – важна честность».

Этап 3. Мини-презентация ценностей (12–13 минут)

На чистом листе каждый учащийся создает простую визуальную презентацию своих трех ценностей. Педагог объясняет структуру:

МОИ ТРИ ЦЕННОСТИ

[Ценность 1] [Ценность 2] [Ценность 3]

Почему важна: Почему важна: Почему важна:

Как влияет на мои цели:

Моя цель, которая отражает эти ценности:

Педагог поясняет последний блок:

«Попробуйте сформулировать одну цель – на ближайший год или дальше – которая вытекает из ваших ценностей. Не "хочу получить пятерку", а цель, за которой стоит что-то настоящее. Например: если твои ценности – семья, здоровье и саморазвитие, возможная цель: "Научиться готовить и каждую неделю собирать семью за общим ужином, который готовлю я"».

После заполнения листа желающие представляют свои ценности группе – кратко, 1–2 минуты каждый. Педагог не комментирует содержание, но

поддерживает теплой реакцией и при необходимости задает уточняющий вопрос:

«Расскажи чуть подробнее – почему именно эта ценность оказалась в тройке?»

Заключительная часть (10–12 минут)

Круг осознания (8–9 минут)

Все участники и педагог располагаются в общий круг – стулья без столов, на равных. Педагог задает тон:

«Мы сейчас не обсуждаем правильные или неправильные ответы. Мы делимся открытиями. Каждый по кругу отвечает на один вопрос – тот, который откликается больше всего. Можно говорить коротко. Можно говорить долго. Можно сказать "я пока думаю" и передать слово дальше».

Вопросы для круга (педагог выбирает 2–3 наиболее подходящих к группе):

- Что тебя удивило в собственном выборе ценностей?
- Изменилось ли что-то в том, как ты видишь свои цели после сегодняшней работы?
- Есть ли ценность, которую ты хотел(а) бы развить в себе, но пока она слабее остальных?
- Как осознание своих ценностей меняет отношение к выбору – профессии, окружения, образа жизни?
- Что ты узнал(а) о себе сегодня, чего не знал(а) утром?

Педагог слушает внимательно, не перебивает, не оценивает. При необходимости мягко соединяет высказывания участников:

«Интересно, что вы оба назвали свободу – но вкладываете в нее разный смысл. Это и есть ценности: слово одно, а жизнь за ним – у каждого своя».

Завершающее слово педагога

«Знание своих ценностей – это не финальная точка. Это начало. Ценности меняются по мере того, как мы живем и взрослеем. Но тот, кто хотя бы раз остановился и спросил себя: "Что для меня по-настоящему важно?" – уже движется иначе. Осознаннее. Своим путем, а не чужим. Сохраните ваши листы и письма. Через год перечитайте – и посмотрите, что изменилось, а что осталось неизменным. Это и будет ваш внутренний компас».

Планируемые результаты

- Учащиеся **осознают свою ценностную ориентацию** – понимают, что для них действительно важно, а не то, что принято считать важным
- Развивают способность **строить цели, согласующиеся с внутренними убеждениями**, а не с внешними ожиданиями
- Приобретают опыт **рефлексии и самоанализа** через письменную работу и публичное высказывание

- Учатся **уважать ценностное разнообразие** – видеть, что у разных людей разные ориентиры, и это норма
- Формируют **внутренний компас** для принятия осознанных решений в ситуациях выбора

Рекомендации для педагога

 **Карточки – не ограничение.** Если ученик называет ценность, которой нет в наборе, – это замечательно. Предложите написать ее на пустой карточке. Индивидуальность выбора важнее полноты списка.

 **Рефлексивное письмо – строго личное.** Оно не сдается, не проверяется, не зачитывается без желания автора. Это создает условие для настоящей честности.

 **Нет правильных ценностей.** Педагог ни словом, ни интонацией не дает понять, что одни ценности «лучше» других. Деньги, слава, приключения – такие же легитимные ценности, как семья и здоровье.

 **Связь с другими упражнениями.** Выбранные ценности – это корни «Деревя целей»: если группа уже работала с предыдущими упражнениями, предложите учащимся проверить, соответствуют ли корни их дерева тем ценностям, которые они выбрали сегодня. Это создает живую, единую систему самопознания.

 **В круге – без давления.** Если кто-то не готов говорить – достаточно кивка или фразы «я подумаю». Тишина тоже бывает красноречивой.

Упражнение 3 «Выход из зоны комфорта»

Целевая аудитория: учащиеся 9–11 классов **Продолжительность:** 45–50 минут **Форма проведения:** индивидуальная, групповая **Материалы:** листы А4 (или А3), цветные карандаши и фломастеры, ручки, доска или флипчарт

Вводная часть (8–10 минут)

Открывающая беседа

Педагог-психолог начинает с короткой истории:

«Один студент три года мечтал поговорить с профессором, которого уважал. Каждый раз подходил к двери кабинета – и уходил. Слишком страшно. Слишком неловко. А потом оказалось, что именно этот профессор мог бы помочь ему с научной работой – и изменить всю его карьеру. Три года у двери. Это и есть зона комфорта: безопасно, привычно – и очень дорого».

Педагог продолжает:

«Зона комфорта – не враг. Она нужна: это место, где мы восстанавливаемся, чувствуем себя уверенно. Проблема не в том, что она есть. Проблема в том, когда мы никогда ее не покидаем. Тогда она из убежища превращается в клетку. Сегодня мы разберемся, как работает эта зона, что мешает нам ее покидать – и как двигаться вперед, не разрушая себя».

Мини-лекция «Три зоны: карта внутреннего пространства» (5–6 минут)

Педагог рисует на доске три концентрических круга и объясняет каждый:

▢ **Зона комфорта** Привычное, знакомое, предсказуемое. Здесь мы чувствуем себя в безопасности. Нет тревоги, нет усилий. Но и нет роста. *Примеры: общаться только с теми, кого уже знаешь; отвечать только тогда, когда точно знаешь ответ; выбирать привычный маршрут и привычные решения.*

▢ **Зона развития (зона роста)** Здесь немного некомфортно, но не невыносимо. Именно здесь происходит обучение, появляются новые навыки и уверенность. Это пространство продуктивного напряжения. *Примеры: выступить перед классом с докладом, написать первое резюме, заговорить с незнакомым человеком на английском.*

● **Зона риска (зона паники)** Слишком далеко от привычного. Здесь тревога настолько сильна, что блокирует действие и обучение. Прыжок сюда без подготовки чаще всего не дает роста – только стресс. *Примеры: выйти на сцену без подготовки перед незнакомой аудиторией, принять судьбоносное решение за один день, взять на себя ответственность, к которой совсем не готов.*

Педагог подчеркивает ключевую мысль:

«Цель – не прыгнуть сразу в зону риска. Цель – регулярно делать маленькие шаги в зону развития. Именно там живет рост. И каждый раз, когда мы туда заходим и возвращаемся живыми – зона комфорта становится чуть больше. Вот как работает развитие».

Основная часть (25–28 минут)

Этап 1. Рисунок «Мое колесо зон» (7–8 минут)

Каждый учащийся на листе А4 рисует три концентрических круга – свое личное «колесо зон». Педагог предлагает заполнить каждую зону конкретным содержанием из собственной жизни:

«Подумайте о разных сферах: учеба, общение, творчество, спорт, будущее. И впишите в каждую зону то, что туда относится именно для вас».

Инструкция по заполнению:

▢ ЗОНА КОМФОРТА

(что я делаю легко, привычно, без усилий)

Примеры: общаться с близкими друзьями, делать домашнее задание по любимому предмету, проводить время дома...

▢ ЗОНА РАЗВИТИЯ

(что вызывает легкую тревогу, но я могу это сделать)

Примеры: выступить с докладом, познакомиться с новым человеком, попробовать новое хобби...

● ЗОНА РИСКА

(что пока кажется слишком пугающим или непосильным)

Примеры: публично провалиться, взять на себя большую ответственность,

сделать что-то совершенно незнакомое...

Педагог ходит по классу, помогает тем, кто затрудняется:

«Спроси себя: что я откладываю уже давно – потому что страшно, а не потому что некогда? Это, скорее всего, и есть твоя зона развития».

Этап 2. Анализ опыта – «Когда я уже выходил(а)» (8–9 минут)

Педагог предлагает каждому вспомнить реальную ситуацию из своей жизни, когда пришлось покинуть зону комфорта, и письменно ответить на вопросы:

МОЙ ОПЫТ ВЫХОДА ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Ситуация (что произошло, что мне пришлось сделать):

Что я чувствовал(а) до того, как сделал(а) этот шаг:

Что помогло мне все же решиться:

Что произошло после – каким был результат:

Что изменилось во мне после этого опыта:

После индивидуальной работы педагог приглашает 3–4 желающих поделиться своей историей вслух. Реакция педагога – теплая и безоценочная. После каждого рассказа можно задать один вопрос:

«Что ты сегодня думаешь об этом решении – оно того стоило?»

Педагог фиксирует на доске общую закономерность из ответов:

«Посмотрите: почти каждый раз – страх до, усилие в момент, и что-то ценное после. Это и есть формула роста».

Этап 3. Мини-цель вне зоны комфорта – стратегия шага (10–11 минут)

Каждый учащийся формулирует одну конкретную мини-цель, которая находится в его зоне развития – не в зоне риска, а именно там, где немного страшно, но достижимо. Затем разрабатывает стратегию ее достижения.

Рабочий лист:

МОЯ МИНИ-ЦЕЛЬ ВНЕ ЗОНЫ КОМФОРТА

Моя мини-цель (конкретно, измеримо, с датой):

Почему она находится вне моей зоны комфорта?
Что именно вызывает тревогу или сопротивление?

Что самое страшное может произойти – и насколько это реально?

Что поможет мне сделать первый шаг?
(конкретное действие, которое я могу сделать уже на этой неделе)

Кто или что может поддержать меня на этом пути?

Как я пойму, что справился(ась)?

Педагог особо останавливается на вопросе о страхе:

«"Что самое страшное может произойти?" – это не пессимизм. Это способ проверить, насколько реален страх. Чаще всего, когда мы формулируем худший сценарий словами, он оказывается не таким ужасным, как казался внутри головы. И почти всегда – пережить последствия возможно».

Заключительная часть (10–12 минут)

Групповое обсуждение (6–7 минут)

Педагог инициирует общую дискуссию, предлагая группе поразмышлять вместе:

Вопросы для обсуждения:

- Что общего в тех ситуациях, когда выход из зоны комфорта давал хороший результат?
- Почему страх так часто мешает нам – даже когда мы понимаем, что шаг необходим?
- Чем отличается здоровый риск от неоправданного? Как провести эту границу?
- Как можно снизить тревогу перед выходом из зоны комфорта – что реально помогает?
- Как зона комфорта связана с нашими ценностями и целями из предыдущих упражнений?

Педагог собирает на доске практические рекомендации, которые называет сама группа:

– Разбить большой страшный шаг на маленькие – каждый из которых уже не так пугает – Напомнить себе, что дискомфорт – это сигнал роста,

а не опасности – Поговорить с кем-то, кто уже делал это – убедиться, что это возможно – Поставить срок – иначе "потом" превращается в "никогда" – Вспомнить прошлый опыт выхода из зоны комфорта – я уже справлялся(ась)

Педагог подчеркивает:

«Это не чужие советы – это ваш коллективный опыт. Вы сами уже знаете, как это делать».

Рефлексия «Мой шаг» (3–4 минуты)

Каждый участник записывает одно предложение:

«На этой неделе я сделаю один шаг в свою зону развития. Этот шаг – _____».

Желающие зачитывают вслух. Педагог создает атмосферу взаимной поддержки: группа может аплодировать каждому – не оценивая, а поддерживая намерение.

Завершающее слово педагога

«Зона комфорта не исчезнет. Страх не исчезнет. Но каждый раз, когда вы делаете шаг несмотря на страх – вы немного расширяете свое внутреннее пространство. И то, что сегодня пугает, через месяц становится привычным. Через год – частью вас. Именно так строится уверенность: не из отсутствия страха, а из опыта действия вопреки ему. Сделайте один шаг на этой неделе. Один. Этого достаточно».

Планируемые результаты

- Учащиеся **осознают структуру зон комфорта, развития и риска** и умеют соотносить с ними собственный опыт
- Развивают **готовность к продуктивному дискомфорту** – понимают, что тревога перед новым шагом нормальна и не означает опасности
- Приобретают навык **анализа собственного опыта** преодоления страха и извлечения из него уроков
- Формируют **конкретную стратегию первого шага** – не абстрактную решимость, а план действий
- Укрепляют **внутреннюю опору**: осознание, что они уже справлялись с трудным – и справятся снова
- Учатся **разграничивать зону развития и зону риска** – двигаться вперед, не разрушая себя избыточным стрессом

Рекомендации для педагога

□ **Зона развития – не подвиг.** Некоторые ученики могут стыдиться «маленьких» страхов: «заговорить с учителем», «попросить о помощи». Важно донести: размер шага не имеет значения. Важно направление.

● **Не подталкивайте в зону риска.** Если ученик формулирует цель, которая явно в зоне паники – мягко предложите найти промежуточный шаг:

«Это звучит как большой прыжок. Что могло бы стать первой ступенькой к этому?»

🗣 **При обсуждении страхов – без обесценивания.** Никаких фраз «это же мелочь» или «чего тут бояться». Страх субъективен. Задача педагога – не оценить страх, а помочь ученику войти с ним в диалог.

🔗 **Связь с предыдущими упражнениями.** Мини-цель вне зоны комфорта – это естественное продолжение SMART-целей (Упражнение 1) и ценностей (Упражнение 2): предложите ученикам проверить, связана ли их мини-цель с теми ценностями, которые они определили ранее. Если связана – мотивация к шагу значительно выше.

📅 **Отсроченная обратная связь.** Через одну-две недели вернитесь к этому упражнению: спросите, кто сделал свой шаг – и что из этого вышло. Это создает живую преемственность между занятиями и укрепляет привычку к действию.

Упражнение 4: Упражнение 4 «Профессиональная карта будущего»

Целевая аудитория: учащиеся 9–11 классов **Продолжительность:** 55–60 минут **Форма проведения:** индивидуальная, групповая, дискуссионная **Материалы:** анкеты интересов и склонностей, листы А3 для карты маршрута, цветные маркеры, стикеры, доска или флипчарт, карточки с описанием профессий (опционально)

Вводная часть (8–10 минут)

Открывающая беседа

Педагог-психолог начинает с простого и острого вопроса:

«Если бы прямо сейчас вам нужно было ответить – кем вы будете через десять лет – что бы вы сказали? И главное: откуда вы это знаете?»

Педагог выслушивает 3–4 ответа и продолжает:

«Кто-то ответил уверенно. Кто-то – с сомнением. Кто-то промолчал. И все три варианта абсолютно нормальны в вашем возрасте. Но есть разница между "я не знаю, потому что никогда об этом не думал" и "я не знаю, потому что честно исследую себя и мир вокруг". Сегодня мы займемся вторым».

Педагог обозначает проблему:

«Многие выбирают профессию по трем причинам: "родители сказали", "туда легче поступить" или "не знаю, куда еще". Это не выбор – это случайность. Осознанный выбор профессии начинается с двух вопросов: кто я? – и что мне нужно знать о мире профессий, чтобы найти свое место в нем? На оба вопроса мы начнем отвечать сегодня».

Мини-беседа «Почему важно выбирать осознанно» (4–5 минут)

Педагог формулирует три ключевые идеи и записывает их на доске:

1. Профессия – это не только заработок Человек проводит на работе треть своей жизни. Если профессия не совпадает с интересами и ценностями – это треть жизни в состоянии внутреннего конфликта.

2. Рынок труда меняется быстрее, чем когда-либо Часть профессий, которые существуют сегодня, через 15 лет будут автоматизированы. Часть профессий будущего еще не имеет названия. Важно не просто выбрать профессию – а понять, какие навыки и интересы делают вас устойчивым в меняющемся мире.

3. Целеполагание в профессии – это навык Не «куда-нибудь поступлю и разберусь», а осознанный маршрут: где я сейчас, куда хочу прийти, что для этого нужно сделать. Именно этому посвящено сегодняшнее упражнение.

Основная часть (33–37 минут)

Этап 1. Анкетирование по интересам и склонностям (8–10 минут)

Каждый учащийся получает анкету. Педагог объясняет:

«Это не тест с правильными ответами. Это инструмент самопознания. Отвечайте честно – не так, как "правильно", а так, как есть на самом деле».

Анкета «Кто я в профессиональном смысле»:

БЛОК 1. МОИ ИНТЕРЕСЫ

Отметь темы и занятия, которые увлекают тебя больше всего (можно отмечать несколько):

- ☐ Точные науки (математика, физика, программирование)
- ☐ Живая природа (биология, экология, медицина)
- ☐ Люди и общество (психология, социология, педагогика)
- ☐ Слово и смысл (литература, журналистика, языки)
- ☐ Образы и форма (дизайн, архитектура, искусство)
- ☐ Бизнес и управление (экономика, предпринимательство)
- ☐ Техника и механизмы (инженерия, робототехника)
- ☐ Безопасность и порядок (право, военное дело, МЧС)
- ☐ Свое направление: _____

БЛОК 2. МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Что у меня получается лучше, чем у большинства?
(запиши 3–5 качеств или навыков)

—
—
—

БЛОК 3. КАК Я ХОЧУ РАБОТАТЬ

Отметь то, что важно для тебя в будущей работе:

- ☐ Работать с людьми ☐ Работать с данными и цифрами
- ☐ Работать с руками ☐ Работать с идеями и текстами

- ☐ Работать в команде ☐ Работать самостоятельно
- ☐ Помогать другим ☐ Создавать новое
- ☐ Управлять, организовывать ☐ Исследовать, анализировать
- ☐ Стабильность и предсказуемость ☐ Разнообразие и перемены

БЛОК 4. МОИ ЦЕННОСТИ В РАБОТЕ

Что для тебя важнее всего в будущей профессии?

Расставь по значимости (1 – самое важное):

- ____ Высокий доход
- ____ Польза обществу
- ____ Творческая свобода
- ____ Карьерный рост
- ____ Признание и статус
- ____ Баланс работы и жизни
- ____ Интересные задачи каждый день
- ____ Возможность путешествовать
- ____ Работа рядом с домом

После заполнения педагог предлагает каждому самостоятельно сформулировать одно предложение:

«На основе своих ответов напиши: "Я человек, которому важно _____, который хорошо умеет _____, и который хочет работать так, чтобы _____"».

Этап 2. Исследование профессий (10–11 минут)

Опираясь на результаты анкеты, каждый учащийся исследует 2–3 профессии, которые потенциально ему подходят. Педагог предлагает структуру мини-исследования:

Карточка профессии:

ПРОФЕССИЯ: _____

Что делает специалист этой профессии каждый день:

Какие знания и навыки нужны:

Где этому учат (вузы, колледжи, курсы):

Востребованность сейчас и прогноз на 10–15 лет:

Примерный доход (начальный / опытный специалист):

Что меня привлекает в этой профессии:

Что меня настораживает или пугает:

Совпадает ли эта профессия с моими ценностями из анкеты?

Педагог поясняет:

«Цель не в том, чтобы прямо сейчас выбрать профессию навсегда. Цель – честно посмотреть: что я знаю об этих профессиях на самом деле, а что просто придумал(а)? Часто оказывается, что наше представление о профессии очень далеко от реальности».

Этап 3. Карта профессионального маршрута (15–16 минут)

Учащиеся объединяются в группы по 3–4 человека – желательно по схожим профессиональным интересам. Каждая группа на листе А3 создает коллективную карту маршрута, отражающую общую логику профессионального пути.

Педагог объясняет структуру карты:

«Карта – это не чертеж с одним правильным ответом. Это пространство возможных путей. Обозначьте на ней три точки: где я сейчас, что мне нужно сделать на пути, и куда я хочу прийти. Между точками – конкретные шаги».

Структура карты маршрута:

● **ГДЕ Я СЕЙЧАС**

(класс, знания, навыки, интересы, сомнения)

↓

🏠 **МОЙ МАРШРУТ**

(что нужно сделать: предметы, экзамены, опыт, стажировки, курсы, люди, которые помогут)

Ближайший год: _____

До окончания школы: _____

После поступления: _____

↓

🎯 **КУДА Я ХОЧУ ПРИЙТИ**

(профессия, сфера, образ жизни, что я хочу создавать или менять в мире)

На карте можно обозначить развилки – точки, где маршрут может разветвиться в зависимости от обстоятельств и выбора. Это снижает тревогу: нет одного «правильного» пути.

После создания карты каждая группа коротко представляет ее классу – 1–2 минуты. Педагог задает уточняющие вопросы:

«Что на этой карте кажется самым реалистичным? Что – самым трудным? Что вы поняли о своем маршруте в процессе его рисования?»

Заключительная часть (12–14 минут)

Мини-диспут «Профессии сегодня и завтра» (9–10 минут)

Педагог делит группу на три команды и предлагает каждой занять позицию в дискуссии:

Тема диспута: *«Что важнее при выборе профессии – востребованность на рынке, личное призвание или финансовая перспектива?»*

Каждая команда в течение 2 минут готовит 2–3 аргумента в пользу своей позиции, после чего начинается свободная дискуссия. Педагог модерировать, не навязывая правильного ответа, но задавая провокационные вопросы:

- *«Если профессия востребована, но вам скучно – вы будете расти в ней?»*
- *«Если вы делаете любимое дело, но оно не приносит дохода – как долго сохранится "призвание"?»*
- *«Есть ли профессии, в которых все три критерия совпадают? Назовите примеры».*
- *«Какие профессии, по вашему мнению, исчезнут через 20 лет? Какие появятся?»*

Педагог завершает дискуссию общим выводом, который формулирует группа:

«Попробуйте вместе сформулировать: каким должен быть идеальный баланс между этими тремя критериями – для вас лично и в целом?»

Рефлексия и завершение (3–4 минуты)

Каждый участник записывает одно предложение-открытие:

«Сегодня я понял(а), что мой профессиональный путь – это _____, и первый конкретный шаг, который я сделаю в ближайшее время, – это _____».

Желающие зачитывают вслух. Педагог завершает занятие:

«Профессиональный маршрут – это не приговор. Это живой документ, который меняется вместе с вами. Но у тех, кто его составил хотя бы однажды, есть огромное преимущество перед теми, кто просто ждет, пока жизнь все решит сама. Вы сделали первый шаг сегодня. Следующий – за вами».

Планируемые результаты

- Учащиеся **формируют осознанное представление о своих профессиональных интересах, ценностях и склонностях** через структурированное анкетирование
- Приобретают навык **самостоятельного исследования профессий** – умение отличать реальное содержание профессии от стереотипного образа
- Создают **персональный профессиональный маршрут** – конкретную последовательность шагов от текущей точки к профессиональной цели
- Развивают **критическое мышление** в отношении выбора профессии через участие в аргументированном диспуте
- Формируют **готовность к осознанному профессиональному выбору**, основанному на собственных ценностях, а не на внешнем давлении

Рекомендации для педагога

□ **Анкета – не тест профориентации.** Она не дает «правильного» ответа о профессии. Ее задача – помочь ученику лучше сформулировать самому себе, что для него важно. Педагог не интерпретирует результаты директивно.

🗺️ **Карта маршрута – не обязательство.** Подчеркните, что карта может меняться. Ее ценность не в том, чтобы зафиксировать единственно верный путь, а в том, чтобы сделать мышление о будущем более конкретным.

⚖️ **В диспуте нет победителей.** Цель дискуссии – не выявить «правильную» позицию, а научить аргументировать и слышать разные точки зрения. Педагог сохраняет нейтральность.

🔗 **Связь с предыдущими упражнениями.** Ценности из Упражнения 2 напрямую питают блок 4 анкеты. SMART-цели из Упражнения 1 могут быть применены к шагам маршрута. Готовность к дискомфорту из Упражнения 3 – к тем точкам маршрута, которые пугают. Вместе упражнения образуют цельную систему профессионального и личностного самоопределения.

📁 **Опциональное расширение.** Если позволяет время и формат – пригласите на следующее занятие гостя: специалиста одной из востребованных профессий, который может рассказать о своем реальном маршруте. Живой опыт действует иначе, чем любая анкета.

Упражнение 5 «План действий». Цель: освоение составления детального плана действий для достижения конкретной цели.

Во вводной части педагог-психолог определяет, что необходимо научиться поэтапно планировать свои действия для повышения вероятности достижения желаемого результата.

Содержание и задания: Выделение участниками актуальной жизненной цели. Детальное составление пошагового плана действий с указанием сроков исполнения каждого этапа. Пример бланка для заполнения.

Название моей цели: _____

Срок достижения цели: _____

Этап 1 (название этапа): _____

Действия: _____
Срок выполнения: _____ Дата начала: ____ Дата окончания: ____
Этап 2 (название этапа): _____
Действия: _____
Срок выполнения: _____ Дата начала: ____ Дата окончания: ____
Этап 3 (название этапа): _____
Действия: _____
Срок выполнения: _____ Дата начала: ____ Дата окончания: ____
Критерий успеха (показывающий, что цель достигнута?).

Вариантами готовых целей для старшеклассников для примера могут быть: улучшить оценку по английскому языку до «хорошо» за полугодие; подготовиться и сдать ЕНТ по обществознанию на 80+ баллов; научиться плавать кролем за два месяца; открыть собственный YouTube-канал и набрать 100 подписчиков за полгода; написать и опубликовать короткую повесть на литературном портале. Затем проводится презентация плана группе, получение обратной связи и коррекция при необходимости. В заключительной части подводятся итоги относительно того, насколько сложно было составить реальный план, какие возникли затруднения, как планируется реализовать разработанный план.

Планируемые результаты: развитие способности разрабатывать реалистичные и эффективные планы действий для достижения любых целей.

6 РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ МОТИВАЦИИ У ОДАРЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

6.1 Рекомендации педагогам – психологам по развитию навыков мотивации

Комплекс упражнений, специально подобранные для эффективного развития навыков мотивации у обучающихся в 5-6 классах, , 7-8 классах и 9-11 классах. Данные упражнения подобраны и доработаны с учетом возрастных особенностей и потребностей учащихся. К тому же они направлены на то, чтобы обеспечивать постепенную трансформацию у школьников навыков мотивации от внешнего стимулирования к внутренним посылам.

Упражнения для 5-6 классов

1. Игра «Волшебный компас». Цель: развитие у школьников интереса к учебной деятельности через игровую ситуацию.

В начале упражнения педагог-психолог объявляет, что ребята отправятся в путешествие, где волшебный компас покажет дорогу к сокровищам знаний.

Содержание и задания: Дети делятся на команды. Каждая команда получает карту с загадками и заданиями, выполнение которых ведет к следующему этапу путешествия. За правильные ответы выдаются жетоны-со стрелками вверх. Пример, сюжета игры: у вас старинный волшебный компас, способный переносить вас в самые удивительные уголки планеты Земля. Но стрелка компаса сломалась, и теперь нужно отправиться в путешествие по разным странам, выполняя необычные задания и собирая осколки стрелки. Только собрав все части вместе, вы сможете вернуть компасу магическую силу! Затем идут Задания по станциям (этапам): Станция 1: Великобритания Загадка: «Этот город знаменит Биг-Беном и Тауэрским мостом. Здесь правит королева, а чай пьют ровно в пять часов.» Ответ: Лондон. Творческое задание: Нарисуйте герб Великобритании или придумайте девиз для этого королевства. И так далее еще несколько станций.... Финальной станцией правильнее сделать место в Казахстане. В заключение производится подведение итогов путешествия, обсуждаются полученные навыки, проговариваются все трудности. Проводится условное награждение победителей и пожелания дальнейшего развития всем участникам.

Планируемые результаты: развитие интереса к познавательным задачам, формирование чувства коллективизма и соревновательности.

2. Упражнение «Цветик-семицветик». Цель: Формирование у школьников положительного отношения к учебе через фантазию и воображение.

В начале педагог-психолог напоминает ученикам о сказке цветике-семицветике, который исполняет желания (можно показать, его часть по видео).

Содержание и задания: Каждый ребенок получает лепесток цветка и пишет на нем желание, связанное с учебой (лучше писать, считать, дружить с одноклассниками и т.д.). Лепестки собираются в общий цветок. В заключение происходит обсуждение желаний, совместное чтение сказки вслух. Это позволит закрепить мысли, что любое желание осуществимо при старании. Для подтверждения можно показать мультфильм о Нехочухе.

Планируемые результаты: развитие навыков положительной мотивации к учебе, труду; формирование развития воображения и фантазии.

3. Игра «Школа супергероев». Цель: стимулирование у школьников учебной активности через создание образа героя.

Вначале педагог-психолог предлагает детям представить себя супергероями, обладающими особыми силами (умение быстро решать задачи, хорошо делать свое дело и т.д.).

Содержание и задания: Дети придумывают имя своему герою, создают эмблему и выполняют задания, демонстрируя свои особые способности. Для примера заданиями могут быть на создание героя и эмблемы, интеллектуальные задания в виде загадки древних мудрецов (разгадать зашифрованное послание в тексте легенды), логическая цепочка на расположение события в правильной последовательности и так далее. В заключение происходит презентация, награждение медалями «Суперученик», обсуждение чувства гордости от выполненных заданий.

Планируемые результаты: развитие навыков самооценки, формирование навыков веры в собственные силы и способности.

4. Упражнение «Сформируй позитивный образ «Я». Цель упражнения: развитие внутренней мотивации через осознание и принятие собственных положительных качеств и достижений, формирование позитивного восприятия себя и своего потенциала.

В начале упражнения педагог-психолог предлагает ученикам обсудить, насколько важно уметь замечать и признавать свои достоинства и успехи. Так как именно они мотивируют человека на другие достижения, в том числе и в учебе.

Содержание и задания:

1. Самоанализ и фиксация положительных характеристик. Ученикам дается задание записать минимум пять своих положительных черт характера, или особенностей личности. На условии, что именно они помогают им успешно справляться с учебными и жизненными задачами. Затем вспоминают и записывают пять значимых успехов, достигнутых ими, и отмечают, какие именно личные черты характера способствовали получению этих достижений.

2. Вспомнить успешные моменты и похвалить себя за это. Ученикам предлагается вспомнить ситуацию, когда они добились успеха благодаря таким личным качествам, как настойчивость, упорство, находчивость или целеустремленность. Также нужно детально восстановить в памяти эмоции, им испытанные в тот момент (радость, удовлетворение, чувство гордости или другие). После воспоминания нужно чтобы ученики мысленно похвалили себя за это. Например, они (произносят несколько теплых слов для поддержки себя («Молодец! Ты справился прекрасно! Продолжай двигаться вперед!»). В заключение упражнения ведущий организует общее обсуждение, направляя внимание школьников на важность признания своих заслуг и способностей.

Планируемые результаты: развитие умения объективно оценивать свои личностные качества и достижения; формирование чувства собственного достоинства и уверенности в своих силах; развитие привычки регулярно отмечать и поддерживать свои успехи.

5. Упражнение «Разгадать и победить!» Цель упражнения: развитие внутренней мотивации к учебной деятельности путем включения элементов игры, интеллектуального азарта и ощущения успеха.

В начале упражнения, педагог-психолог объявляет начало необычного путешествия в мир знаний, представляя учащимся интересный ребус или загадку, отгадав которую, они узнают тему предстоящего урока.

Решить ребус: Изображение кошки + цифра 2 → КИТ (кошка + две буквы = кит). Разгадать загадку: Без окон, без дверей, полна горница людей. Ответ: Орех. Таким образом, дети погружаются в атмосферу таинственности, что мотивирует их к дальнейшему познанию. После того как тема раскрыта, учитель предлагает игру «Расшифруй секретное послание». Для этого на доске или экране появляются числовые выражения, рядом с которыми указаны буквы алфавита. Решив каждое выражение устно, ученики определяют соответствующую букву и вписывают ее в таблицу-шифр. Решив все выражения, ученики получают закодированное слово, которое нужно способом перестановки перевести в другое слово (например, «БЕРТНД», а перестановка букв даст слово «БРЕНД»). Теперь учитель раскрывает смысл полученного слова, связывая его с темой урока. Например, если речь шла об орешке, то «бренд» может означать уникальность и ценность знаний, которые мы получаем подобно драгоценным орехам мудрости. Заключительная часть упражнения - подчеркивает важность самостоятельного преодоления трудностей и радость от достигнутого результата.

Планируемые результаты: формирование интереса и удовольствия от процесса познания.

6.2 Развитие навыков мотивации учеников 7-8 классов

1. Упражнение «Мои таланты». Цель: Формирование внутренней мотивации и раскрытие внутреннего потенциала через признание собственных талантов.

В начале педагог-психолог говорит о том, что каждый человек обладает уникальными внутренними талантами, которые делают его особенным и тем самым мотивируют на их реализацию. Указывает на то, что нужно обязательно совершенствовать свой талант. Рассказывает о композиторе Вольфганг Моцарт, который с три года стал заниматься музыкой, а в 4 года стал писать музыку и стал известным композитором, Данный пример говорит о том, что нужно искать свое призвание.

Содержание: письменная работа: какие таланты имеешь ты и твои одноклассники. Дети пишут на стикерах свои таланты и прикрепляют их на доску. Предлагается игра «Угадай хобби другого». Ученик загадывает слово, которое обозначает какое-нибудь его увлечение. Другой должен угадать его. В заключение : идет обсуждение, как можно применить эти таланты в учебе и жизни.

Планируемые результаты: развития навыков мотивации, через рост уверенности в себе, к самосовершенствованию.

2. Упражнение «Хочу, могу, умею». Цель упражнения: Развитие осознанной мотивации и адекватной ее самооценки относительно учебной деятельности учащихся.

В начале упражнения педагог-психолог поясняет, что многие люди часто сталкиваются с неудачами из-за неверной оценки своих сил. Предлагает немного поиграть для того, чтобы каждый ученик научился понимать свои возможности.

Содержание и задания: Ученикам выдаются листы бумага с тремя колонками: Хочу (Желаемое намерение); Могу (Оценка возможности); Умею (Наличие нужных качеств). Задания выполняются поэтапно: «Хочу»: написать простое желание, которое реально осуществить в ближайшее время (например, научиться решать уравнения быстрее, запомнить стихотворение, сдать проект вовремя); «Могу»: указать степень уверенности в достижении цели (проценты или варианты: «уверен», «не совсем уверен», «сомневаюсь»); «Умею»: записать имеющиеся качества и навыки, которые помогут реализовать задуманное (терпение, внимательность, усидчивость, хорошая память и др.). В заключение упражнения проводится общее обсуждение заполненных таблиц. Вопросы ведущего: Легко ли было оценить свои возможности? Что оказалось сложнее: поставить цель или поверить в ее реализацию? Помогло ли осознание своих качеств укрепить уверенность в успехе?

Планируемые результаты: развитие умения реалистично оценивать свои возможности; формирование позитивного настроения на выполнение учебных задач.

3. Упражнение «Тропинка к мечте». Цель упражнения: развитие мотивации через визуализацию пути к цели, осознание возможных препятствий и путей их преодоления.

В начале упражнения педагог-психолог предлагает детям представить, что их заветная мечта стала реальной целью, которую можно достигнуть, пройдя особый мотивируемый путь, в атмосфере приключения и творчества.

Содержание и задания: Детям дается чистый лист бумаги и карандаши. Инструкция следующая: нарисуйте тропинку, ведущую от вас к вашей мечте (желательно выбранной из списка желаний в упражнении «Хочу, могу, умею»). Представьте и изобразите возможные препятствия на вашем пути (сложные задачи, лень, сомнения, нехватка времени и т.д.). Продумайте и нарисуйте способы преодоления этих препятствий (помощь друзей, дополнительные занятия, вера в себя и др.). Отметьте, насколько сложно или легко выглядит ваш мотивированный путь. В заключение упражнения проводится совместное обсуждение созданных картинок. Вопросы: Трудно ли было увидеть препятствия на своем пути? Почему некоторые выбрали легкий путь, а другие сложный? Насколько важно заранее представлять возможные трудности?

Планируемые результаты: развитие мотивации через наглядное представление конечной цели.

4 Упражнение «Формула удачи». Цель упражнения: создание позитивного образа будущего, основанного на собственном труде и усилиях, что усиливает внутреннюю мотивацию к учебной деятельности.

В начале упражнения педагог-психолог рассказывает об удаче, как показателе мотивации. Приглашает детей удобно устроиться, закрыть глаза и подготовиться к небольшому путешествию в воображаемую удачу.

Содержание и задания: Проводится медитация-визуализация формулы удачи. Например, представьте пустыню вокруг вас. Оглянитесь назад – там высокие горы, символизирующие прошлые трудности и проблемы, которые вы уже преодолели. Перед вами открывается чудесный оазис. Попробуйте понять, реальный ли это сад или лишь иллюзия. Войдите в сад и рассмотрите красивые растения, посаженные кем-то другим. Задумайтесь, хотите ли вы внести свой вклад в красоту сада, посадив новые цветы и деревья. Вообразите, как сад преобразается благодаря вашему труду, становясь еще красивее. Почувствуйте удовольствие от сделанного и осознайте, что ваше будущее зависит исключительно от ваших усилий. В заключение упражнения: дети делятся свои ощущениями и выводами.

Вопросы для обсуждения: Какой образ будущего возник у вас? Поняли ли вы связь между вашим настоящим трудом и будущим успехом? Готовы ли вы приложить усилия, чтобы превратить свое будущее в настоящую реальность, а не в мираж?

Планируемые результаты: формирование навыков внутренней мотивации к систематической учебной работе; развитие способности мечтать и одновременно действовать для воплощения своей мечты.

6.3 Развитие мотивации в 9-11 классах.

1. Упражнение «Карьерный лифт». Цель: формирование профессиональной мотивации и проактивного поведения.

В начале педагог-психолог говорит о важности раннего выбора профессии и планирования карьеры.

Содержание и заданий: Дети исследуют рынок труда, определяют интересующие профессии и строят карьерный путь с учетом образовательных требований и личных качеств. Заключение: проводится презентация карьерных маршрутов, обсуждение перспектив и рисков выбранного пути, представленного учащимися.

Планируемые результаты: повышение навыков мотивации в области профессионального роста.

2. Упражнение «Почему я делаю?» Цель: Осмысление глубинных мотивов учебной и профессиональной деятельности.

Начало: Педагог-психолог обращает внимание на разницу между внешним давлением и внутренним желанием.

Содержание и задания: Участники письменно отвечают на вопрос «Почему я учусь / работаю?» и проводят анализ своих ответов. В заключение проводится обсуждение различий между поверхностными и глубокими причинами, определение истинных мотивов.

Планируемые результаты: развитии осознания собственных мотивов; формирование навыков основанных на переходе от внешней мотивации к внутренней.

3. Упражнение «Гордые моменты школы». Цель упражнения: помочь старшеклассникам развить положительное отношение к школьной жизни через осознание и признание собственных достижений.

В начале упражнения: педагог – психолог напоминает, что каждый человек обладает уникальными талантами и достоинствами, которые заслуживают внимания и признания. Важно научиться замечать и ценить свои успехи, даже если они кажутся незначительными.

Содержание и задания: Ученики собираются в круг. Старшеклассникам предлагается по очереди рассказать о конкретных фактах из своей школьной жизни, которыми они особенно довольны. Начинать высказывания рекомендуется с фразы: «Я горжусь тем, что...» или «Меня радует, что я смог...». Примеры могут включать успешную сдачу экзамена, помощь однокласснику, активное участие в проекте или мероприятии. Проводится выступление старшеклассников. В заключение упражнения: проводится короткое обсуждение. При этом педагог- психолог обращает внимание на то, как много хороших вещей происходит в жизни каждого, и как важно делиться этими моментами с окружающими.

Планируемые результаты: развитие позитивного отношения к школьной жизни, повышения самооценки, развитие умения замечать и признавать собственные успехи.

4 Упражнение «Два зеркала». Цель упражнения: способствовать развитию позитивного самовосприятия и повышению самооценки.

В начале упражнения педагог-психолог знакомит группу с идеей двух зеркальных образов. Согласно которой человек видит двух сторон: себя сам, и каким его видят другие. При этом подчеркивается важность честности и искренности в процессе выполнения упражнения.

Содержание и задания: Ученики выполняют следующие задания: составь два кратких анонимных портрета на отдельных листах бумаги (первый описывает, каким участник видит себя сам; второй - каким, по его мнению, его видят окружающие). Складываются в разные коробки. Содержимое первой коробки зачитывается вслух, группа пытается угадать автора. Автор подтверждает принадлежность текста и зачитывает второй портрет. После этого он получает обратную связь о себе от остальных членов группы. В заключение упражнения групповое обсуждение впечатлений и переживаний, вызванные процессом узнавания себя через чужие взгляды. При этом педагог указывает на то, довольно часто окружающие воспринимают нас гораздо позитивнее, чем мы сами думаем о себе.

Планируемые результаты: расширение представлений о себе и своих возможностях; повышение уровня принятия себя и снижения тревожности; укрепление межличностных связей в группе.

5 Упражнение «Опыт ошибок». Цель упражнения: научить старшеклассников относиться к неудачам как к источнику ценных жизненных уроков и опыта.

В начале упражнения, педагог-психолог ведет разговор о том, что любые ошибки и промахи содержат потенциал для мотивации (роста и развития). При условии, что если подходить к ним осознанно и внимательно.

Содержание и задания: Старшеклассникам предлагается вспомнить и подробно описать одну-две из прошлых неудач. Затем они отвечают на ряд вопросов: Чему научило меня это происшествие? Какие полезные качества характера я приобрел благодаря этому событию? Как изменился мой взгляд на жизнь после случившегося? Что стало возможным для меня после пережитого опыта? Заключение упражнения: ученики записывают конкретные выводы по неудачам и уроки, которые они вынесли из проанализированной ситуации. Педагог-психолог подчеркивает важность позитивного восприятия прошлого опыта и призывает применять полученные знания в дальнейшем.

Планируемые результаты: развитие психологической устойчивости и стрессоустойчивости; развитие способности трансформировать негативные переживания в ресурс для личностного роста; повышение уровня осознанности и ответственности за собственный выбор.

Заключение

В современных условиях развития образовательной среды особое внимание уделяется формированию у школьников гибких навыков, таких как коммуникация, эмоциональный интеллект, критическое мышление, тайм-менеджмент, целеполагание и мотивация. Для одаренных учащихся эти навыки приобретают особую ценность, поскольку они позволяют не только

максимально раскрыть интеллектуальный потенциал, но и развивать эмоциональную и социальную зрелость, необходимые для эффективного взаимодействия в коллективе и реализации собственных проектов.

Комплекс представленных упражнений, таких как «Клубок дружбы и тепло рук», «Наш Кодекс сотрудничества и доверия», «Круг доброго слова», «Волшебная история», «Собираем пазл» и «Мы – единая команда», демонстрирует высокую адаптивность под разные возрастные группы и уровни способностей. Для одаренных школьников важно, что данные упражнения позволяют создавать условия для более глубокого осмысления своих действий, стимулируют критическое и творческое мышление, развивают лидерские качества и навыки командного взаимодействия, а также формируют устойчивую мотивацию к саморазвитию и обучению через совместную деятельность.

Особое значение имеет рефлексивная часть занятий, которая способствует осознанию личного вклада каждого участника, развитию эмпатии, способности видеть сильные стороны других и конструктивно использовать их в общих проектах. Для одаренных учащихся рефлексия становится инструментом саморегуляции и осознанного управления собственными эмоциональными и когнитивными ресурсами, что особенно важно при работе с комплексными задачами и нестандартными проблемами.

Таким образом, систематическое внедрение данных упражнений в образовательный процесс способствует формированию гармонично развитой, социально компетентной личности с высокой внутренней мотивацией, способной к самостоятельному и коллективному творческому поиску, к эффективной коммуникации и управлению своими ресурсами. Рекомендуются периодическое проведение этих практик с расширением уровней сложности, включением элементов проектной деятельности и индивидуальных задач, чтобы максимально раскрыть потенциал одаренных школьников и создать условия для их целенаправленного личностного и интеллектуального развития.