

**Обучающиеся по программам среднего профессионального образования,  
возраст 16-20 лет**  
**Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями,  
переживанием интенсивных эмоций**  
**Тренинговое занятие «Все в твоих руках»**

**Цель:** развитие активной жизненной позиции, навыков принятия решений в сложных жизненных ситуациях, самоконтроль переживаемых эмоций, обучение методам снижения их интенсивности.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** метафорические карты; бумага формата А4, ручки (по количеству участников); мяч; жетоны или небольшие одинаковые предметы, выполняющие функцию жетонов (из расчета по 10 шт. на каждого участника); перечень социально значимых ценностей для демонстрации на слайде (Приложение 13), дополнительно – карточки с записью каждой ценности (из расчета по 20 карточек на каждого участника).

**Процедура проведения**

**Вступительная часть**

*Ведущий:* «Здравствуйте, уважаемые студенты! Сегодня мы с вами поговорим о навыках, необходимых для успешной адаптации к переменам, об эффективных способах преодоления жизненных трудностей, будем развивать умение выстраивать конструктивные стратегии поведения в стрессовых ситуациях».

**Разминка**

*Упражнение 1 «Как поступить, если...»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков обращения за помощью к другому, умение слышать мнение окружающих, расширение диапазона стратегий поведения в трудных ситуациях.

*Необходимые материалы:* мяч.

*Ведущий:* «Сейчас мы с вами проведем небольшую разминку, целью которой

является знакомство с опытом других. Ваша задача в течении минуты придумать или вспомнить ситуацию, в которой вы испытывали трудности, или конфликтную ситуацию. Первый участник берет мяч, кратко описывает свою ситуацию и бросает игрушку другому участнику, который поймав мяч, дает ответ, как бы он поступил в такой ситуации. Затем кратко описывает свою историю и бросает другому участнику. Начинать описание нужно с фразы: «как поступить, если...» Например: «как поступить, если друзья зовут с ночевкой на день рождения на дачу, а родители категорически против и не пускают».

В ходе выполнения упражнения, ведущий следит, чтобы каждый участник смог высказаться. После выполнения упражнения ведущий проводит опрос:

– Готовы ли вы использовать варианты поведения, предложенные вашими однокурсниками?

– Часто ли вы обращаетесь за помощью к другим, если не знаете, как поступить?

– К кому вы чаще всего идете за помощью – к родителям или друзьям – и почему?

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Поиск ресурсов»*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* актуализация личных ресурсов, позволяющих справляться с трудными жизненными ситуациями.

*Необходимые материалы:* изображения (приложение 12) или сюжетные метафорические карты.

Ведущий демонстрирует участникам изображения, размещенные в приложении 12. Образы условно разделены на «девичьи» и «юношеские», чтобы участникам было проще идентифицировать себя с героями, однако ограничений на выбор образа нет. Если ведущий считает целесообразным, он может заменить изображения на метафорические ассоциативные карты из сюжетной колоды.

*Ведущий:* «Уважаемые студенты, мы с вами в начале занятия выдвигали спонтанные варианты реагирования на затруднительные жизненные ситуации

и различные варианты реагирования на них. Сейчас я предлагаю задание, которые позволит более детально рассмотреть их и проанализировать, что вам помогло успешно справиться или, возможно, мешало принять конструктивное решение. Перед вами несколько различных сюжетных картинок, посмотрите внимательно и выберите ту, которая, с вашей точки зрения, символически отражает те ресурсы, которые помогли преодолеть вам сложную ситуацию в прошлом».

Каждый участник выбирает нужное изображение, не сообщая других о своем выборе.

*Ведущий:* «Теперь выберите еще одну карту, которая отражает ресурсы, которых вам не хватает, но которыми вы хотели бы наполниться».

Участники вновь выбирают подходящее изображение.

*Ведущий:* «У каждого из вас теперь появился ориентир, который позволяет справиться с трудной ситуацией, когда кажется, что силы на исходе. Подумайте, как он отражается в вашей реальной жизни: это человек (или животное), предмет, действие. А теперь подумайте, как можно восполнить тот ресурс, которого вам не хватило? Какая вам нужна помощь? К кому можно за ней обратиться?

Участники мысленно отвечают на вопросы.

*Ведущий:* «Предлагаю желающим описать ту композицию, которая у него получилась. Затем остальные члены группы могут предложить, где можно почерпнуть тот или иной ресурс».

### *Упражнение 3. Игра «Лавка ценностей»*

*Цель:* развитие навыков принятия решений, актуализация представлений о сфере социально значимых ценностей.

*Необходимые материалы:* жетоны или небольшие одинаковые предметы, выполняющие функцию жетонов (из расчета по 10 шт. на каждого участника), дополнительно – карточки с записью каждой ценности (из расчета по 20 карточек на каждого участника).

*Ведущий:* «В начале нашего занятия были обозначены вопросы, с которыми

нам предстоит поработать. Один из них – способы преодоления непростых жизненных ситуаций. Как мы можем определить, какая ситуация простая, а какая – сложная? Одним из вариантов ответа на этот вопрос может быть такой: сложная ситуация часто требует совершить непростой выбор. Каждый из нас в ситуации выбора руководствуется разными мотивами. Я предлагаю вам принять участие в игре, которая поможет каждому из вас понять собственные мотивы принятия решений, задуматься, что составляет для него приоритет. И пусть это всего лишь игра, у каждого из нас, полагаю, будет возможность подумать над чем-то всерьез.

Перед началом игры каждый из вас получит по десять жетонов. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих – одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их!»

Ведущий раздает каждому участнику жетоны.

*Ведущий:* «Представьте, что мы с вами находимся в торговой лавке. Ассортимент товаров этой лавки весьма необычен. Расплатиться за товар можно теми жетонами, которые вы получили. Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетоны или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Готовы? Лавка открывается!»

*Примечание:* в ходе упражнения участникам демонстрируется перечень социально значимых ценностей, выполняющих в контексте игры функции «товаров» (Приложение 13). Ценности сгруппированы попарно. Для каждой из ценности указана «цена». Рекомендуется пары «товаров» демонстрировать на слайде (по возможности) или подготовить заранее напечатанными на отдельных листах достаточного размера.

*Ведущий:* «Итак, предлагаю сделать выбор. Первая пара ценностей:

- хорошая просторная квартира либо дом (1 жетон);
- новый спортивный автомобиль (1 жетон).

Кто желает сделать покупку?»

Ведущий показывает группе слайды с названиями двух первых «товаров» и обменивает жетоны у тех, кто захотел сделать покупку на соответствующую карточку с названием приобретенной ценности.

Ведущий: «Следующая пара:

- полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга (2 жетона);
- полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (вашим мужем) (2 жетона).

Затем:

- самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон);
- один настоящий друг (2 жетона).

Следующая пара:

- хорошее образование (2 жетона);
- предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона).

Далее:

- здоровая семья (2 жетона);
- всемирная слава (3 жетона)».

После того, как участники сделали выбор между «здоровая семья» и «всемирная слава», ведущий делает дополнительное объявление.

*Ведущий:* «Внимание! Тем, кто выбрал здоровую семью, положена награда – два лишних жетона!»

Ведущий возвращает два жетона тем участникам, кто выбрал «здоровая семья».

*Ведущий:* «Продолжаем! Следующая пара товаров:

- изменить любую черту своей внешности (1 жетон);

– быть всю жизнь довольным собой (2 жетона).

Дальше:

- пять лет ничем не нарушаемого физического комфорта (2 жетона);
- уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона)».

После того, как участники сделали выбор между «пять лет ничем не нарушаемого физического комфорта» и «уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените», ведущий делает дополнительное объявление.

*Ведущий:* «Те, кто выбрал 5 лет комфорта, должны заплатить еще один жетон, если у вас они еще остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали».

Участники, выбравшие «пять лет ничем не нарушаемого физического комфорта», вносят дополнительную «плату».

*Ведущий:* «Продолжаем! Следующая пара:

- чистая совесть (2 жетона);
- умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали (2 жетона).

Затем:

- чудо, совершенное ради человека, которого вы любите (2 жетона);
- возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие из прошлого (2 жетона).

И, наконец:

- семь дополнительных лет жизни (3 жетона);
- возможность подарить семь дополнительных лет жизни любому человеку (3 жетона).

Больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают».

Ведущий организует обсуждение игры.

*Ведущий:* «Я предлагаю вам обсудить свои покупки:

- Какой покупкой вы более всего довольны?

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

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

Вероятнее всего, участники выдвинут следующие предложения: «Прежде, чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться»; «Я хотел бы, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже»; «Нужно, чтобы перед началом игры нам выдали побольше жетонов». Ведущий помогает участникам увидеть связь между выбором покупок и определенными личностными качествами. Например, участник отдал жетон за изменение внешности – значит, он придает большое значение тому, что думают о нем окружающие. Если предпочел быть довольным собой – значит, больше ценит свое мнение о себе.

*Ведущий:* «Большинство ваших предложений понятны и разумны. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. Важно, чтобы вы при этом понимали, согласуется ли ваш выбор с вашей системой ценностей; действительно ли то, что принято считать признаками высокого статуса, достижений, успеха, является таковыми и заслуживает своей цены – вашего времени, энергии, сил, таланта – или свои ресурсы следует направить на что-то иное. За все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали».

*Упражнение 4 «Я могу себе помочь»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков саморегуляции, умений снижать эмоциональное напряжение.

*Ведущий:* «Ситуации принятия значимых решений, конфликты, сопровождающие нашу повседневную жизнь, затруднительные жизненные ситуации, тем более – травматические события способны вызвать стрессовые реакции, субъективный

дискомфорт, раздражение, что, в свою очередь, затрудняет выбор эффективных способов реагирования. Повлиять на состояние эмоционального напряжения можно различными способами, и некоторые из них – контроль дыхания, техники мышечной релаксации – вам, надеюсь известны и применяемы. Сейчас я вам предложу несколько «самосберегающих технологий», которые также можно применять в различных эмоционально дискомфортных ситуациях с целью восстановления внутреннего равновесия.

Улучшить психоэмоциональное состояние можно путем целенаправленной активизации памяти.

Например, одним из приемов психологической самопомощи может стать обращение к мнемонической памяти (мнемоника – это искусство запоминания)<sup>69</sup>. В стрессовой ситуации или когда эмоции переполняют нас, мы можем вспомнить событие или ситуацию из нашего прошлого, которая вызывает положительные эмоции. Давайте попробуем: закройте глаза и вспомните момент, когда вы были успешны, вас хвалили, вы ощущали себя победителем, испытывали абсолютную радость, счастье. Погрузитесь в этот образ, вспомните все до деталей: как вы были одеты, что видели вокруг себя, что чувствовали, что слышали. Позвольте энергии этого счастливого воспоминания наполнить вас».

Ведущий предоставляет участникам несколько минут на выполнение задания, затем предлагает им по желанию поделиться своими воспоминаниями, ощущениями от выполнения задания. Ведущий поощряет рассказ, поддерживает участников, проявивших активность.

*Ведущий:* «Следующий прием – активизация эмоционально-сенсорной памяти, то есть обращения к воспоминаниям, связанными с сенсорными образами (зрительными, обонятельными, осязательными, слуховыми).

Например, многие космонавты берут с собой в полет траву полыни, запах которой

---

<sup>69</sup> Овчинников, Б.В. Практическая психогигиена: учебно-методическое пособие / Б.В. Овчинников, И.Ф. Дьяконов, Т.И. Дьяконова. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. – 127 с.



вызывает приятные воспоминания о Земле, о людях, ждущих возвращения из космоса<sup>70</sup>. Запах свежей выпечки чаще всего успокаивает, расслабляет, погружает в атмосферу домашнего уюта. Воспоминание об аромате весенней листвы после дождя способно вызвать прилив свежих сил.

Способность аромата влиять на психоэмоциональное состояние человека замечена еще в древности. В первой половине XX века появилось понятие «ароматерапия» как практика использования эфирных масел в качестве дополнительной терапии. Общие приемы использования ресурса ароматерапии в наши дни известны многим: аромат лаванды умиротворяет, цитрусов (лимона, апельсина) – бодрит.

Осознанное, «погруженное» воспоминание о каком-либо аромате способно «вызвать из памяти» необходимые в конкретный момент поддерживающие образы, ассоциации. Попробуйте применить этот прием, вспомните значимый для вас аромат и эмоции, которые он у вас вызывает».

Участники делятся своим опытом обращения к воспоминаниям о запахах.

*Ведущий:* «Еще одним приемом, активизирующим сенсорную память, является музыка. В трудной ситуации вспомните те музыкальные композиции, которые вас вдохновляют, успокаивают или, напротив, воодушевляют. Возможно, для того, чтобы расслабиться или чтобы почувствовать прилив энергии, в вашем личном плейлисте будут разные мелодии. Если позволяют обстоятельства, прослушайте их или напойте «ту самую музыку». Сосредоточьтесь на эмоциях, чувствах, которые вызывает у вас любимая мелодия»

Ведущий предоставляет участникам несколько минут на выполнение упражнения, затем предлагает им по желанию поделиться своими впечатлениями, отмечая разнообразие музыкальных предпочтений и подчеркивая значимость влияния звуков на психологическое состояние человека.

*Ведущий:* «Как вы могли убедиться, обращение к ресурсам мнемонической памяти

---

<sup>70</sup> Овчинников, Б.В. Практическая психогигиена: учебно-методическое пособие / Б.В. Овчинников, И.Ф. Дьяконов, Т.И. Дьяконова. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. – 127 с.

не требует специальных условий. Это такой инструмент психологической самопомощи, который всегда с вами».

### Завершение

*Упражнение 5 «Все в твоих руках»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия занятия.

*Ведущий:* «В завершении нашего занятия я расскажу одну притчу.

Давным-давно в одном городе жил Мастер, у него было много учеников. Мастер считался самым авторитетным и мудрым человеком не только среди своих последователей, но и во всем городе, к нему часто обращались жители за советом и справедливым решением сложных задач. Видя, как уважают учителя, один из учеников задумался о том, есть ли на свете такой вопрос, на который Мастер не смог бы ответить. Мальчик пошел на луг и поймал красивую бабочку, зажал ее между ладонями и спросил у Мастера: «Скажите, учитель, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?» А учитель, даже не смотря на руки, сказал: «Все в твоих руках!»

Как, применительно к теме нашего сегодняшнего занятия, вы понимаете смысл этой притчи? Действительно ли все в наших руках или мы во многом зависим от обстоятельств?»

Дать возможность высказаться всем участникам тренинга.

*Ведущий:* «Сегодня у каждого из вас была возможность ближе познакомиться с самим собой, узнать, как мы принимаем решения, справляемся с затруднительными жизненными ситуациями, какие способы психологической самопомощи можем использовать. Что запомнилось вам больше всего? Что стало для вас наиболее ценным?»

Ответы участников.

*Ведущий:* «Я благодарю вас за активную работу и предлагаю поаплодировать друг другу за взаимоподдержку и активность на занятии!»

Вариативная часть (если в учебном коллективе имеются дети, переживающие состояние горевания, в том числе из числа членов семей участников (ветеранов) СВО)

### Вступительная часть

*Ведущий:* «Разлука всегда оставляет след. Она затрагивает не только эмоции, но и поведение, способности человека взаимодействовать с миром. Когда мы разлучаемся с теми, кто был значим, мы можем испытывать печаль, злость, раздражение, пустоту, страх, одиночество. Иногда бессилие или апатию. Разлука – это момент, когда человек особенно нуждается в опоре. Не в оценках, не в советах «возьми себя в руки», а в праве чувствовать то, что он чувствует. Иногда достаточно присутствия, тишины, принятия. И если мы умеем признавать и проживать боль, мы постепенно возвращаемся к жизни».

### *Упражнение 6 «Мост через трудности»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков справляться с негативными эмоциями, связанных с гореванием, поиск внутренних ресурсов личности.

*Необходимые материалы:* листы бумаги формата А4, ручки, простые и цветные карандаши.

*Ведущий:* «Чтобы справиться с разлукой, необходимы внутренние ресурсы. Я предлагаю вам сделать упражнение, которое поможет вам в поиске и укреплении внутренней опоры. Представьте, что перед вами река – это трудность, с которой вы сейчас сталкиваетесь. На другом берегу – решение, спокойствие, ваша цель. Чтобы туда добраться, нужно построить мост. Нарисуйте эту реку и два берега. Теперь начните «строить мост» — нарисуйте доски, камни или ступени. На каждой доске (камне, ступени) напишите, что поможет вам перейти реку: «поддержка друзей», «вера в себя», «просить помощи», «пробовать снова», «отдыхать, когда устаю», «искать новые способы» и др.

После выполнения упражнения ведущий организует обсуждение:

- Какие эмоции у вас возникли при выполнении упражнения?
- Что оказалось самым прочным в вашем мосту?
- Какие собственные качества помогают вам двигаться вперед?

– Кто или что рядом поддерживает вас, когда трудно?

## **Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации**

### **Тренинговое занятие «Мы – команда!»**

**Цель:** развитие коммуникативной компетентности, навыков эффективного взаимодействия и сотрудничества, формирование благоприятного социально-психологического климата в студенческом коллективе.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга

**Необходимые материалы:** мяч для большого тенниса или небольшой резиновый мяч, бумага формата А4, ручки (по числу участников), несколько наборов цветных карандашей.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

*Ведущий:* «Здравствуйте, уважаемые студенты! Сегодня мы с вами проведем занятие, посвященное общению. От того, насколько эффективно мы умеем взаимодействовать друг с другом, понимать и слышать собеседника, договариваться и поддерживать, зависит не только успех в учебе и будущей профессии, но и та атмосфера, в которой мы проводим большую часть нашего времени. Наша цель сегодня – научиться лучше понимать друг друга и сделать нашу группу еще более сплоченной и дружной».

#### Разминка

##### *Упражнение 1 «Поздоровайся глазами»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание доброжелательной атмосферы, установление невербального контакта между участниками, настрой на работу в группе.

*Ведущий:* «Начнем мы с приветствия, но не совсем обычного. Пожалуйста, встаньте в круг. Ваша задача – передвигаясь по комнате, поздороваться с как можно

большим количеством человек. Но здороваться мы будем молча, не словами и не рукопожатиями, а... глазами. Просто встретьтесь взглядом друг с другом и мысленно поприветствуйте».

Участники выполняют условие упражнения. После его завершения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

Что чувствовали во время упражнения?

– Легко ли было устанавливать контакт без слов?

– Насколько для нас важен зрительный контакт в общении?

### Основная часть

*Упражнение 2 «Ты да я, да мы с тобой...»<sup>71</sup>*

*Время:* до 30 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыка совместной работы, коммуникативных умений.

*Необходимые материалы:* листы бумаги формата А4 и ручки (по числу участников).

*Ведущий:* «Уважаемые студенты, следующее задание вы будете выполнять в парах. Для этого посмотрите, пожалуйста, друг на друга, на всю вашу группу и, не говоря ни слова, выберите среди присутствующих человека, которого знаете меньше всего, и подойдите к нему!»

Участники выполняют задание – выбирают напарника. Если к одному и тому же человеку подходят несколько участников, ведущий дает возможность им самостоятельно и молча «решить возникшую проблему».

*Ведущий:* «Отлично! Каждый из вас нашел себе напарника для дальнейшей работы. Сядьте, пожалуйста, рядом со своим партнером. Каждой паре я даю один лист бумаги и одну ручку. С этой минуты и до конца упражнения все действия вы совершаете молча!

---

<sup>71</sup> Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 621 с. – ISBN 978-5-17-106239-2.

Внимательно слушайте мои задания и постарайтесь совместно с напарником справиться с ними.

Возьмитесь за одну ручку двумя руками так, чтобы одна рука была одного участника, а другая – другого. Не важно при этом, какой рукой (правой или левой) вы будете пользоваться. Теперь разделите лист на 4 равные части двумя линиями.

Получилось? Начнем работать с первым «окном» на вашем листе. В этом секторе вам будет необходимо нарисовать дом таким образом, чтобы ручку по-прежнему держали одновременно два участника: каждый участник в паре держит ручку только одной рукой».

Участники в течение 3-4 минут выполняют задание. После этого ведущий дает следующее задание.

*Ведущий:* «Пусть один из вас сейчас сменит руку. То есть, если до этого он держал ручку правой рукой, пусть поменяет на левую, и наоборот. Во втором квадрате в течение 3-4 минут я прошу вас изобразить дерево. Успешной вам работы!»

Участники выполняют задание. После этого ведущий дает следующее задание.

*Ведущий:* «Мы продолжаем! Теперь каждый возьмитесь за ручку другой рукой, не той, которой вы держали ее прежде (то есть, если прежде вы держали ручку левой рукой, а ваш партнер – правой, то сейчас он берется за ручку левой рукой, а вы – правой). Нарисуйте, пожалуйста, в третьем секторе кота».

Участники выполняют задание в течение 3-4 минут. Затем ведущий дает следующее задание.

*Ведущий:* «Пусть каждый из партнеров возьмет ручку своей ведущей рукой. Задание – совместно заполнить четвертый квадрат рисунком по вашему выбору. При этом помните, что все действия выполняются молча».

Участники в течение 3-4 минут выполняют задание, после чего ведущий организует обсуждение. Вопросы для обсуждения:

– В какую сторону был направлен ваш рисунок в процессе работы: все время в сторону одного из участников или положение менялось? Почему? Каким образом?

- Кто в начале игры взял на себя роль ведущего? Как чувствовал себя ведомый?
- На протяжении упражнения вы испытывали сотрудничество или борьбу?

Кто вел, кто подстраивался? Менялись ли эти роли в ходе игры?

– Кто большую часть работы проработал своей ведущей рукой? Как ему удалось это?

– Каждое задание отличалось по содержанию. Какой этап вам показался наиболее сложным? Наиболее легким?

– Когда возникли противоречия?

– Какой опыт, знания о себе и другом человеке вы приобрели в ходе короткого эксперимента? Что говорит этот опыт о вас? О вашей готовности «выходить из зоны комфорта», рисковать, экспериментировать, пробовать?

### *Упражнение 3 «Интервью»<sup>72</sup>*

*Цель упражнения:* развитие навыков слушания и эмпатии, осознание положительных сторон других людей, сплочение группы.

*Ведущий:* «Для выполнения следующего упражнения прошу вас остаться в сформированных парах. Каждому из вас в паре дается по 3 минуты для того, чтобы провести взаимное интервью и узнать о своем партнере как можно больше личной информации. Старайтесь разговаривать так, чтобы не мешать при этом другим парам участников».

Участники выполняют задание. По истечении 6-7 минут ведущий предлагает участникам представить остальной группе своего партнера. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы.

*Примечание:* в зависимости от численности группы ведущий предоставляет слово каждому участнику или нескольким, выбранным свободным образом (или проявившим инициативу).

После представления участников ведущий предлагает группе ответить

---

<sup>72</sup> Фопель, К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. – 2-е издание. – Москва: Генезис, 2016. – 286 с. – ISBN 9785985634242.

на следующие вопросы:

- Что было сложнее – говорить о себе или задавать вопросы? Почему?
- Соответствует ли рассказанное о вас, тому, что вы сами о себе говорили?
- Услышали ли вы что-нибудь новое о себе?

*Упражнение 4 «Мы с тобою так похожи»<sup>73</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие эмпатии, сплочение учебного коллектива.

*Необходимые материалы:* мяч для большого тенниса или небольшой резиновый мяч.

*Ведущий:* «Сейчас один из участников получает от меня мяч. Он, в свою очередь, должен передать его кому-нибудь из участников группы со словами: «Мне кажется, нас объединяет такое качество, как...» (и он называет объединяющее качество). Желательно, чтобы это были личностные качества, потому что найти общие личностные качества гораздо труднее, чем с радостью обнаружить, что вы оба одно время жили на Камчатке или закончили одну и ту же школу, но в разные годы. Участник, которому передали мяч, отвечает на обращенное к нему высказывание либо «Согласен», либо «Я подумаю над этим». Затем мяч передается следующему участнику и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника.

*Примечание:* Утверждение общности с другим участником по «хитрости» или «вспыльчивости» может повысить напряжение в группе. Важно, чтобы участники, во-первых, сосредоточились на поиске реальных, позитивных общих черт, во-вторых – не выдумывали их.

После завершения упражнения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Каких ответов было больше: «согласен» или «я подумаю над этим»?

О чем это может говорить?

---

<sup>73</sup> Сидоренко, Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В. Сидоренко. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 208 с.



– Почему вместо возможного ответа «не согласен» предложена формулировка «я подумаю над этим»?

– Как формулировка «я подумаю над этим» может влиять на развитие ситуации конфликта?

– Когда связи в группе прочнее: если между участниками коллектива больше сходства или различий?

#### *Упражнение 5 «Эмпатический слушатель»<sup>74</sup>*

*Время:* 15 минут.

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

*Ведущий:* «Конструктивное общение невозможно без развития умения слушать. Прошу вас распределиться на пары. В каждой паре один участник сначала будет «рассказчиком», другой – «слушателем». «Рассказчик» в течение 3 минут рассказывает о любой произошедшей с ним, которая вызвала у него сильные эмоции (например, сдача экзамена, поход в кино, спорная ситуация). Задача «слушателя» – внимательно слушать, не перебивая, а затем определить ту эмоцию, которую, как ему кажется, испытывал «рассказчик», и изложить суть истории своими словами, начиная с фразы «Правильно ли я понимаю, что ты чувствовал(а)... потому что...?» Затем участники в паре меняются ролями».

После выполнения упражнения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

– Что было труднее: говорить или слушать?

– Насколько точно «слушатель» понял чувства «рассказчика»?

– Что мешало и что помогало чувствовать себя понятым?

#### *Упражнение 6 «Ищу друга»<sup>75</sup>*

*Время:* 30 минут.

<sup>74</sup> Гиппенрейтер, Ю.Б. Чудеса активного слушания / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: «АСТ», 2014. – 58 с. – ISBN 978-5-457-63966-9.

<sup>75</sup> Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.С. Обухова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 422 с. – ISBN 978-5-534-10260-4.

*Цель упражнения:* развитие представлений о ценности дружбы

*Необходимые материалы:* листы бумаги, ручки, карандаши (по числу участников).

*Ведущий:* «Представьте, что меня назначили редактором особенной газеты бесплатных объявлений. Она называется «Ищу друга». Каждый из участников группы может поместить туда объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. В объявлении вы излагаете список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Но следует только позаботиться о том, чтобы именно ваше объявление привлекло внимание среди других.

Возьмите листы бумаги, ручки, карандаши и приступайте к своему объявлению. Время на подготовку – 10-15 минут. Объявления подписывать не нужно».

По истечению установленного времени ведущий объявляет: «Время истекло. Выложим наши объявления на стол. Теперь каждый может прочитать их и для себя внутренне определить, на какие объявления он хотел бы откликнуться».

Участники в течение 3 минут знакомятся с объявлениями.

После прочтения объявлений ведущий предлагает участникам по желанию указать, на какое объявление они бы откликнулись и почему, также ведущий организует обсуждение, чем характеризуются объявления, на которые откликнулись и не откликнулись чаще всего участники?

Вопросы для обсуждения:

– Что помешало вам откликнуться на другие объявления?

– Почему никто не выбрал объявление, в котором ... (перечислено большое количество требований, предъявляемых к будущему другу; требования указаны расплывчато; требования предъявляются только к внешности и иное)?

Ведущий направляет ход обсуждения.

*Ведущий:* «Естественно, нелегко соответствовать высокому запросу. Самое

главное: в таких объявлениях чаще всего ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен; выдвигают требования, не связанные с личностью, а касающиеся внешности, социального статуса, материального положения. Подобное потребительское отношение к дружбе вряд ли встретит понимание и сочувствие».

### Завершение

#### *Упражнение 7 «Образ группы»*

*Цель упражнения:* формирование образа учебного коллектива.

*Ведущий:* «Каждый из вас является частью учебного коллектива. Мне бы хотелось побольше узнать от вас, что это за коллектив, как бы вы могли его описать метафорически, образно. Может быть, кто-то выразит мнение, что ваш учебный коллектив похож на тесную клумбу, где прекрасные цветы, втиснуты в маленькое пространство; камни мешают им двигаться, теснота и тревога приводят к тому, что цветы начинают конкурировать за лучик солнечного света, и, помимо всего этого их еще кормят поливают жесткой водой. Может быть, кто-то представляет себе свой учебный коллектив как автомобиль премиум-класса без мотора, который пассажиры должны приводить в движение, крутя педали; внешне он великолепен, но ему не хватает мощного двигателя, позволяющего мчаться вперед. Подумайте немного о том, какая метафора подошла бы вашей группе».

Каждый участник предлагает свою метафору, после чего ведущий организует обсуждение.

#### *Возможные вопросы:*

- Есть ли во всех этих образах что-то общее?
- Все ли образы вам понравились?
- Почему мог возникнуть тот или иной образ?

*Ведущий:* «Теперь представим, что коллектив, в котором вы учитесь, стал идеальным. Какие образы вы бы использовали, чтобы описать такую группу?»

Участники высказывают свои представления об идеальном коллективе.

Выслушав каждого, снова попытайтесь найти общее во всех метафорах

и сформулируйте цели, к достижению которых стремятся члены группы.

*Ведущий:* «Новые образы, характеризующие идеальную группу, для вас более приятны? Есть ли что-то общее во всех метафорах? Какие характеристики, по-вашему, свойственны идеальному коллективу? Как вы думаете, что необходимо, что ваша группа стала идеальной?»

*Упражнение 8 «Аплодисменты по кругу»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия занятия, обобщение полученной информации.

*Ведущий:* «Наше занятие подходит к концу. По моему мнению, оно получилось насыщенным и интересным. Прошу каждого из вас поделиться своими впечатлениями, а остальных участников – поддержать его аплодисментами».

Участники высказывают свои впечатления от занятия. Каждого участника группа поддерживает аплодисментами.

*Ведущий:* «Спасибо всем за работу, открытость и активность! Давайте запомним эти ощущения поддержки и взаимного уважения и постараемся перенести их на нашу повседневную жизнь».

### **Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии** **Тренинговое занятие «Сохраняем свои границы»**

**Цель:** развитие навыков распознавания стратегий манипулирования, в том числе в цифровой среде, и отражения психологических манипуляций, умения отстаивать свои границы, совершенствование критического мышления.

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

**Необходимые материалы:** стимульный материал к тесту «Силлогизмы» в виде слайда или распечатанного текста на ватмане (Приложение 14); раздаточный материал (кейс 1, кейс 2) (Приложение 15), , интерактивная доска (по возможности), или иное устройство для демонстрации слайда, или флипчарт, маркер.

#### **Процедура проведения**

### Вступительная часть

*Ведущий:* «Добрый день, уважаемые студенты. Современный мир изобилует различными средствами массовой информации, мессенджерами, социальными сетями. Сегодня человек ежедневно поглощает огромное количество информации, и, если он при этом пренебрегает принципами сохранения собственной безопасности или пренебрегает ими, то он рискует стать жертвой негативного психологического воздействия, попасть под полное влияние невидимых кураторов. Потеря бдительности может привести к утрате контроля над ситуацией; в таких случаях возникает риск не только нарушения психологического благополучия, но и норм действующего законодательства. Чтобы этого не случилось, мы поговорим сегодня о таких социальных явлениях как слухи, манипуляция, воздействие или формирование определенных, выгодных для других мнений, о том, как не попасть под чужое влияние и сохранить свои личностные границы, обсудим механизмы воздействия на психику и попробуем научиться их обнаруживать и противостоять им».

### Разминка

#### *Упражнение 1 «Силлогизмы»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие логического мышления, совершенствование умений выстраивать умозаключения.

*Необходимые материалы:* стимульный материал к тесту «Силлогизмы» в виде слайда или распечатанного текста на ватмане (Приложение 14); интерактивная доска (по возможности), или иное устройство для демонстрации слайда, или флипчарт.

*Ведущий:* «Наиболее эффективным способом защитить себя от манипулятивной информации является развитие критического мышления, выявление логических несоответствий в той информации, которую вы изучаете или которую вам пытаются навязать. В качестве разминки давайте потренируемся в построении силлогизмов. Силлогизм – это умозаключение, которое выстраивается на основе двух предпосылок».

Ведущий выводит на экран пример:

**Утверждения:**

*Ни одна рыба не имеет четырехкамерного сердца*

*Все акулы – рыбы*

**возможные варианты ответов:**

*1. Все акулы имеют четырехкамерное сердце*

*2. Ни одна акула не имеет четырехкамерного сердца*

*3. Некоторые акулы имеют четырехкамерное сердце*

*4. Некоторые акулы имеют двухкамерное сердце*

*5. Нет варианта*

**Рассуждение:**

Поскольку акула – рыба, а ни одна из рыб не имеет четырехкамерного сердца, варианты 1 и 3 явно неверны. Вариант 4 верен по существу, но никаким образом не вытекает из двух исходных утверждений. И лишь вариант 2 является точным логическим выводом из исходных утверждений.

*Ведущий:* «Перед вами – пример построения силлогизма. Сейчас мы разделимся на 5 групп, для каждой группы я раздам задание. Задача каждой группы – на основе предлагаемых утверждений выбрать из предлагаемых вариантов ответа силлогизм – верный вывод. Затем мы вместе обсудим ваш выбор».

Ведущий делит участников на 5 групп, демонстрирует задания и распределяет их между группами. Участники выполняют задания. По истечении отведенного времени представитель каждой группы объявляет результат, который ведущий обсуждает с участниками остальных групп.

*Примечание: правильные ответы*

в группе 1 – № 2

в группе 2 – № 3

в группе 3 – № 4

в группе 4 – № 1

в группе 5 – № 5

**Основная часть**

*Упражнение 2 «Что не так?»*

*Время: 30 минут.*

*Цель упражнения:* развитие навыков распознавания манипуляций,

совершенствование умений критического анализа информации.

*Необходимые материалы:* раздаточный материал (Приложение 15).

*Ведущий:* «Умение мыслить логически требуется не только в учебе. Выстраивание логических связей способно уберечь от риска стать жертвой сомнительных предложений и мошеннических схем, которые в последнее время активно используются нечестными на руку людьми, умело пользующимися приемами психологических манипуляций. Прорабатывать навыки противостояния негативному воздействию мы с вами будем в процессе решения специальных кейсов.

Прошу вас разделиться на две группы. Каждой подгруппе я выдам по кейсу. 1 кейс – стенограмма записи телефонного звонка, 2 кейс – переписка в социальной сети. Ваша задача – в групповом обсуждении выявить, что «не так» в предлагаемых диалогах: выделить факторы, которые вызывают у вас сомнение в честности намерений какого-то из собеседников, а также определить, посредством каких приемов осуществляется влияние на героя кейса. На выполнение задания отводится 20 минут. Затем каждая подгруппа представит анализ полученного кейса».

Ведущий раздает каждой группе кейс (Приложение 15). Участники в подгруппах выполняют задание. По истечении отведенного времени ведущий организует обсуждение результатов работы участников.

В отношении кейса 1 рекомендуется обратить внимание студентов:

– на дату якобы «постановления Правительства Российской Федерации»: в феврале 2025 года не могло быть 29 дней (несуществующая дата);

– на номер якобы «постановления Правительства Российской Федерации»: в зависимости от даты утверждения, постановление Правительства Российской Федерации № 1875 устанавливает нормы, не имеющие отношения к вопросу пенсионных выплат – на факт свободного оперирования персональными данными пенсионера;

– на признаки психологической манипуляции: использование эмоционально

значимых для пенсионера тем (увеличение размера пенсии, признание его заслуг, проблематика установления социальной справедливости); использование большого объема информации, замаскированной под фактическую, сложных речевых конструкций; смешивание достоверных фактов с недостоверными сведениями.

Выводы: в кейсе 1 описан факт мошенничества в отношении пенсионера с целью получения доступа к его денежным средствам посредством использования манипулятивных техник.

В отношении кейса 2 рекомендуется обратить внимание студентов на обилие манипулятивных приемов, примененных собеседником главной героини: «игра на чувствах» (заверения в серьезности намерений и обещания совместного будущего); использование в адрес собеседника, с которым не установлено даже личного знакомства, оборотов, свойственных для людей, находящихся в длительных близких отношениях; чрезмерность в употреблении средств, выражающих эмоциональное отношение (многословие, обилие знаков препинания); маскировка нейтральных фактов под подтверждающие аргументы; перефразирование одних и тех же тезисов для закрепления их воздействия.

Выводы: в кейсе 2 представлен факт мошенничества в отношении девушки с целью получения денежных средств путем использования манипулятивных техник.

*Ведущий:* «На примере рассмотренных кейсов вы могли убедиться в том, что арсенал манипулятивных приемов весьма богат. Согласно расхожим утверждениям, жертвами манипулятора становятся недалекие, наивные, беспомощные и необразованные люди. Такая позиция глубоко ошибочна. На удочку мошенника-манипулятора может попасть любой человек, кто своевременно не обратится к возможностям своего критического мышления или легкомысленно отнесется к защите своих личных границ и персональных данных».

*Упражнение 3 «Маркеры и правила»*



*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* знакомство с признаками манипулятивных техник, развитие навыков противодействия внешнему негативному давлению.

*Необходимые материалы:* доска, маркер.

*Ведущий:* «Уважаемые студенты, мы с вами рассмотрели два примера манипулятивного воздействия в мошеннических целях. Предлагаю обобщить выявленные вами приемы манипуляций и познакомиться с дополнительными способами возможного воздействия на мнение и поведение людей».

Ведущий фиксирует на доске ответы участников.

*Ведущий:* «Манипулятивные техники весьма разнообразны. Обобщенно их можно представить так:

- лесть, похвала;
- шантаж, подкуп;
- уговоры, обман;
- угроза, запугивание.

В рассмотренных вами кейсах активно использованы такие приемы, как уговоры, обман, лесть. Часто манипуляторы устанавливают короткие сроки для принятия решений (один час, только сегодня); стремятся к формированию чувства вины; предлагают ложную дилемму, подменяя понятия и ценности; используют схему «приманка и подмена» при которой заманчивое предложение заменяется другим.

Можно не знать вида манипуляции, затрудниться в ее классификации, однако существуют общие признаки («маркеры»), по которым мы можем предположить, что имеет место попытка оказать давление на человека в каких-либо целях:

манипулятивное высказывание вызывает сильные эмоции (положительные или отрицательные);

в манипулятивных формулировках часто используются яркие противопоставления (например, богатый – бедный, плохой – хороший), слова с размытым смыслом или сложные термины, которые не всегда понятны;

под видом фактов представляются ненадежные источники, обезличенные, анонимные или несуществующие эксперты;

применяется метод повторения одних и тех же тезисов разными способами.

*Ведущий:* «Понимая, по каким принципам устроена манипуляция, как можно им противостоять?»

Студенты предлагают ответы, а ведущий записывает их на доске:

- поиск первоисточников информации;
- проверка подлинности информации, изображений или видео;
- использование проясняющих, конкретизирующих вопросов (кто, что, где, когда, почему и как);
- отслеживание логики ответов и их согласованности;
- обращать внимание на наличие оценочных слов и эмоциональных формулировок.

*Ведущий:* «В ситуации противостояния манипуляции важно совершить три последовательных действия: остановиться – проверить – решить. Пауза позволить избежать совершения необдуманных действий под влиянием эмоций, положительных или отрицательных. Затем задайте себе вопросы: кому и почему выгодно ваше согласие? Какие у вас факты и можно ли их перепроверить в нескольких источниках информации? Каковы возможные риски? Решение можно принимать после того, как вас сформировалась четкая позиция по первым двум вопросам.

Если вы осознали, что уже оказались втянутыми в манипуляцию, все равно остановитесь: не умножайте риски. По возможности, соберите возможные доказательства манипуляции – снимки экрана переписки, ссылки, ники, номера телефонов, адреса электронной почты – и обратитесь за помощью к модераторам площадки или в правоохранительные органы (особенно важно в случае подозрений на нарушение закона)».

### Завершение

#### *Упражнение 4 «Почему я молодец»*

*Время:* 5 минут.

*Цель:* подведение итогов занятия, *рефлексия*.

*Ведущий:* «На мой взгляд, у нас с вами получилось интересное, насыщенное и полезное занятие. У каждого из вас была возможность узнать что-то новое, проявить себя в новых качествах. Предлагаю вам поблагодарить себя за активную работу. Начиная со слов «Я сегодня молодец, потому что...», похвалите себя за то, что вам удалось освоить в ходе занятия».

Участники поочередно выполняют задание. В конце занятия ведущий предлагает участникам поаплодировать друг другу».

**Банк упражнений для проведения занятий с родителями  
(законными представителями) обучающихся**  
**Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями,  
переживанием интенсивных эмоций**  
**Занятие с элементами тренинга «Большой мир эмоций»**

**Цель:** совершенствование навыков родителей (законных представителей) справляться с жизненными ситуациями, переживать интенсивные эмоции.

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

**Количество участников:** до 25 человек.

**Время:** 1-1,5 часа.

**Необходимые материалы:** листы белой бумаги формата А4, карандаши/ручки (все – по количеству участников занятия), меловая или маркерная доска (или флипчарт), мел или маркеры.

**Процедура проведения**

**Вступительная часть**

*Ведущий:* «Добрый день, уважаемые родители! Сегодня наша с вами встреча будет посвящена важному вопросу – как научиться справляться с жизненными событиями, не бояться собственных эмоций и уметь их регулировать.

Думаю, вы сталкивались с ситуациями, когда ваш ребенок приходил из школы расстроенным и раздраженным, когда он не хотел разговаривать, проявлял яркие эмоции (сильно радовался или плакал). Помимо непростого эмоционального состояния ребенка, у вас, родителей, есть и собственные чувства.

Можно сказать, что вы со своими детьми находитесь на одном корабле, который плывет по морю. И если в жизни вашего ребенка случается «шторм», то волнение моря затрагивает и вас. Это действует и наоборот. Ваше эмоциональное состояние и умение справляться с непростыми ситуациями влияет на состояние ребенка.

Сегодняшняя наша встреча – это доверительный разговор с упражнениями, в рамках которого вы сможете узнать о новых приемах распознавания эмоций, управления ими. Вы сможете почувствовать себя уверенным капитаном, который умеет

спокойно идти по морю жизненных событий и справляться с любыми бурями и волнениями».

*Ведущий:* «Прежде чем мы перейдем к основной части нашей встречи, предлагаю разобраться, что же такое эмоции и чувства, поскольку данные понятия часто путают. В чем же их сходства и различия?

Эмоции и чувства – это психические процессы, отражающие личную значимость внешних и внутренних ситуаций для человека в форме переживаний.

Любые действия сопровождаются эмоциональными переживаниями. Вместе эмоции и чувства образуют эмоциональную сферу личности. Но вместе с тем эмоции и чувства отличаются друг от друга:

- с точки зрения эволюции эмоции – это более древняя форма отношения человека к окружающему миру, поэтому они присущи и животному, и человеку, чувства же присущи только человеку;

- эмоции в большей мере связаны с удовлетворением базовых потребностей, а чувства возникают при удовлетворении высших социальных и духовных потребностей;

- эмоции более ситуативны, отражают отношение человека к событию в данный момент. Чувства, в отличие от эмоций, обладают относительной устойчивостью и постоянством;

- эмоция – это всегда непосредственное переживание; чувства опосредуются сознанием, то есть они связаны с определенными знаниями, пониманием объекта, включают в себя память, процессы мышления и воли;

- эмоции часто неосознаваемы, одна и та же эмоция может быть связана с разными объектами, поэтому их сложно соотнести с определенным человеком или событием; чувства всегда предметны и устойчивы, их вызывают конкретные факты, события, люди и обстоятельства, к которым человек положительно или отрицательно мотивирован.

Чувства являются ведущими образованиями эмоциональной сферы личности, определяют динамику и содержание эмоций»<sup>76</sup>.

*Ведущий:* «А теперь, после того, как мы узнали больше о эмоциях и чувствах, предлагаю перейти к практической части нашей встречи».

### Разминка

#### *Упражнение 1 «Десять секунд»<sup>77</sup>*

*Цели упражнения:* снизить/преодолеть тревожность участников, вызванную попаданием в незнакомую среду; помочь участникам лучше узнать друг друга; способствовать созданию позитивного эмоционального настроения на занятие.

*Время:* 5-15 минут.

*Ведущий:* «Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на разнообразные задания от меня и выполнять их в кратчайший срок – в течение 10 секунд. Каждое из заданий важно выполнять с максимальной точностью. Скажем, я попрошу распределиться на группы по цвету волос. Значит, пока я досчитаю до десяти, вам необходимо будет найти людей с точно таким же, как у вас, цветом волос. Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. В конце концов абсолютно понятно, что если цвет ваших волос или их длина отличны от цвета и длины волос других участников, то это не делает вас лучше или хуже остальных. Вы просто другой! И потому, что мы разные, мир так разнообразен и интересен. Мы начинаем».

Участники выходят в центр комнаты.

*Ведущий:* «Сейчас я попрошу распределиться на тех, у кого есть часы на руке и у кого нет! Раз, два, три... десять. Стоп! Проверяем. В этой группе у всех есть на руке часы. А в этой группе все счастливики, да? Что значит «почему?» Потому что «счастливые часов не наблюдают!»

– Продолжаем движение! Распределиться по стилю обуви! (Счет, проверка)

<sup>76</sup> Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – 2-е издание. – Москва: Издательство АСТ, 2019. – 832 с.

<sup>77</sup> Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва: Ось-89, 2004. – 128 с.

- По длине волос! (Счет, проверка)
- По тому, сколько братьев и сестер есть в вашей семье (Счет, проверка)
- По цвету брюк и юбок (Счет, проверка)
- По цвету глаз! (Счет, проверка)
- По настроению, которое вы сейчас испытываете! (Счет, проверка)

Завершение упражнения.

Участники делятся впечатлениями от игры, отвечая на вопросы:

- Что понравилось им в упражнении?
- Что огорчило?
- Что заставило задуматься?
- Как чувствовали себя те, кто остался без группы, в «гордом одиночестве», т.е. было оно «гордым» или каким-то абсолютно иным?
- Назовите участников, которых запомнили.

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Позитивное истолкование»<sup>78</sup>*

*Цель упражнения:* расширить представления о роли отрицательных эмоций, усовершенствовать навыки когнитивного переструктурирования.

*Время:* 15 минут.

*Необходимые материалы:* листы бумаги формата А4, карандаши/ручки по количеству участников.

*Ведущий:* «В течение 5 минут составьте список стрессовых ситуаций, которые вы переживали в прошлом или переживаете в настоящее время».

Участники составляют каждый свой список.

*Ведущий:* «Теперь посмотрите на получившийся список и в течение 5 минут напротив стрессовой ситуации напишите, какие положительные моменты вы могли бы в ней отметить. Подумайте, как переживание страха, гнева, печали, обиды, вины

---

<sup>78</sup> Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.

и других эмоций (или эффективное совладание с ними) помогло вам справиться с ситуацией или получить новый опыт».

После составления второго списка ведущий предлагает с опорой на оба списка предлагает обсудить написанное.

*Вопросы для обсуждения:*

- В чем заключаются функции отрицательных эмоций?
- С какими из них вы лично сталкивались в собственной жизни?
- Чем помогли вам отрицательные эмоции и чувства?
- Какие чувства вы испытывали, выполняя это упражнение?
- Какие трудности у вас возникли при выполнении упражнения?
- Что из этого упражнения вы планируете использовать в дальнейшей жизни?

*Упражнение 3 «Релаксация»<sup>79</sup>*

*Цель упражнения:* совершенствование навыков управления эмоциональным состоянием через снижение уровня напряжения в теле.

*Время:* 5 минут.

*Ведущий:* «Займите место на стуле. Сядьте удобно. Из всех сил напрягите сразу все мышцы. Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение. Пусть ваше тело станет мягким. Откиньтесь на спинку кресла и посидите 2 минуты, ни о чем не думая, чувствуя, как вам спокойно».

Участники выполняют инструкцию ведущего, через 2 минуты «возвращаются» и обсуждают упражнение.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?
- Что вы ощущаете сейчас?
- В каких ситуациях Вы могли бы использовать этот прием?

---

<sup>79</sup> Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.



#### *Упражнение 4 «Выражение и отражение чувств»<sup>80</sup>*

*Цель упражнения:* вербализация позитивных и негативных эмоций и чувств.

*Время:* 30-40 минут (время проведения упражнения зависит от количества выбранных частей).

*Необходимые материалы:* листы белой бумаги формата А4, карандаши / ручки по количеству участников, меловая или маркерная доска (или флипчарт), мел или маркеры.

*Примечание:* Представленное ниже упражнение состоит из нескольких частей и имеет несколько вариантов проведения. Ведущий может провести упражнение целиком или выбрать наиболее подходящую для целей занятия часть упражнения.

*Ведущий:* «Часто мы не всегда можем выразить свои эмоции и чувства, в результате чего нас бывает трудно понять и поддержать нашим близким. Сейчас предлагаю вам ознакомиться со схемой построения Я-сообщения как оптимального способа вербализации эмоций. Данная схема поможет вам поделиться как положительными, так и отрицательными чувствами. Последнее более важно, потому что отрицательные эмоции чаще сложнее контролировать и «экологично» выражать.

Схема включает несколько этапов:

1. Называние чувства.
2. Описание конкретного поступка, послужившего причиной этой эмоции.
3. Просьба, пожелание, с указанием сроков выполнения (если необходимо)».

*Примечание:* для наглядности схему лучше записать на доске или флипчарте.

*Ведущий:* «Теперь, когда вы знаете схему Я-сообщения, предлагаю выполнить несколько упражнений:

#### *Часть I. «Выражение негативных эмоций»*

---

<sup>80</sup> Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.

*Ведущий:* «Часто бывает, что некоторые поступки детей вызывают у вас несогласие и негативные эмоции. Вспомните и запишите ситуацию, в которой вы ощущали эти эмоции.

Затем ниже опишите факты сложившейся ситуации, свои чувства, вызванные конкретным поступком ребенка. Постарайтесь соблюсти следующие требования к выражению отрицательных эмоций: сообщение начинается с местоимений «Я», «Мне», «Меня» («Я сержусь», «Мне страшно», «Меня огорчает»). Далее называйте переживаемые эмоции (гнев, страх, тревога, вина, стыд, печаль, отвращение, презрение, разочарование, обида, досада и другие).

После этого конкретно сформулируйте и запишите ниже свои желания по отношению к ребенку. Важно указывать пожелания в позитивной форме (в форме утверждения, а не отрицания).

Прочитайте то, что вы записали ниже. Попытайтесь понять, какие эмоции это вызывает у вас. Напишите, каким образом на основании схемы Я-сообщения вы можете рассказать о своих чувствах и желаниях ребенку».

Вопросы для обсуждения:

- Выражены ли были желания в форме конкретного поведения?
- Как изменились Ваши чувства после формулирования Я-сообщений?

## *Часть 2. «Выражение позитивных эмоций»*

*Ведущий:* «Вспомните и запишите ситуацию, в которых ребенок своим поведением радовал вас. Подумайте и запишите, какими фразами через схему Я-сообщения вы сказали бы ребенку о своих положительных чувствах партнеру. Проанализируйте, совпадают ли написанные чувства и фразы с тем, как вы обычно реагируете на поведение ребенка. Как обычно выражается ваше поведение невербально? В качестве резюме напишите три действия, которые помогут вам приблизиться к общению с ребенком через схему Я-сообщения».

Вопросы для обсуждения:

- Соответствовало ли невербальное поведение вербальному?

- Насколько точно было описано вызвавшее радость поведение?
- Что было самым сложным при выражении чувств?

### *Часть 3. «Отражение негативных эмоций»*

*Ведущий:* «Сейчас вам необходимо распределиться на пары. Первый человек в паре вспоминает ситуацию, в которой он испытывал неприятные чувства, и рассказывает о них своему партнеру. Второй человек должен максимально точно пересказать эти чувства, используя схему Я-сообщения».

Вопросы для обсуждения:

- Точно ли были отражены чувства?
- Принимались ли чувства партнера такими, какие они есть, или оспаривались и корректировались?

### *Часть 4. «Отражение позитивных эмоций»*

*Ведущий:* «Оставайтесь в тех парах, в которых вы выполняли предыдущее упражнение. Но теперь один человек в паре рассказывает о приятном событии. Второй человек должен внимательно выслушать партнера и максимально точно передать через схему Я-сообщения чувства, которые вызвал у него данный рассказ. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Помните, что ваш партнер имеет право на собственные чувства, которые не стоит оспаривать или высмеивать. Также будьте корректны, выражая свои эмоции в ответ на рассказ партнера. Каждый из вас в паре должен попробовать отразить эмоции другого».

Вопросы для обсуждения:

- Точно ли были отражены чувства?
- Принимались ли чувства партнера такими, какие они есть, или оспаривались и корректировались?
- Насколько сложно было отвечать в рамках схемы Я-сообщения?
- Соответствовали ваши вербальные и невербальные проявления?

*Итоговые вопросы для обсуждения:*

- Какие трудности у вас возникли при выполнении упражнения?

– Что вы будете использовать в дальнейшей жизни?

*Упражнение 5. «Я злюсь...на меня злятся...»<sup>81</sup>*

*Цель упражнения:* осознать свои негативные эмоции (гнев, злость, враждебность) и уметь конструктивно их выражать.

*Время:* 15 минут.

*Необходимые материалы:* листы бумаги формата А4, карандаши / ручки по количеству участников, стулья по количеству участников.

*Ведущий:* «Часто человек не может полноценно ощущать положительные эмоции, потому что у него «накопились» негативные переживания, которые он не выражает, а стремится подавить. Это упражнение позволит вам увидеть ваши негативные переживания или ситуации, которые вызывают сильный стресс и негативные эмоции.

На листе напишите подробные ответы на следующие вопросы:

- Какие ситуации вас злят? Какие качества в других людях и в себе вызывают раздражение?
- Какое взаимодействие, какие ситуации вызывают у вас гнев и злость?
- Как вы думаете, какие ситуации вызывают гнев и злость у большинства других людей?»

Ведущий дает 5-7 минут, чтобы участники могли ответить на вопросы.

*Ведущий:* «Итак, ваши ответы готовы. Желающие смогут их прочитать, и мы попробуем обсудить написанное, а также предложить конструктивные способы переживания и выражения негативных чувств, если участник об этом попросит».

Чтобы участникам было легче предлагать способы переживания негативных чувств, ведущий может задавать наводящие вопросы:

- Предложите идеальный вариант вашего поведения, когда вы испытываете гнев и злость?

---

<sup>81</sup> Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.

– Предложите идеальный вариант реагирования на гнев и злость со стороны другого человека?

– Какие способы справляться с гневом и злостью используют другие люди? Какие из них вы считаете неприемлемыми? Какие хотели бы сами использовать? Что мешает вам это сделать?»

*Вопросы для обсуждения:*

– Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?

– Как эти знания можно использовать в реальной жизни?

*Упражнение 6 «Я боюсь...»<sup>82</sup>*

*Цель упражнения:* осознать эмоции тревоги и страха.

*Время:* 15 минут.

*Необходимые материалы:* листы бумаги формата А4, карандаши / ручки по количеству участников.

*Ведущий:* «Часто человек не может полноценно ощущать положительные эмоции, потому что у него «накопились» негативные переживания, которые он не выражает, а стремится подавить. Особенно часто люди встречаются с переживанием страха и тревоги.

Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте как можно больше ответов:

– Чего вы боитесь, перед чем испытываете тревогу в отношениях с другими людьми?

– Каким способом вы пытаетесь совладать с тревогой?

– Какую функцию выполняет тревога (роста личности или его ограничения)?

– Склонны ли вы принять свою тревогу или подавить ее?

– Какие события в вашей жизни вызывают у вас тревогу?

– Хотелось бы вам, чтобы в вашей жизни не было тревог и мрачных предчувствий?

---

<sup>82</sup> Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.

После того, как списки будут готовы, желающие смогут их прочитать, и мы попробуем обсудить написанное».

Участники отвечают на вопросы, после этого желающие могут зачитать написанное.

*Упражнение 7 «Дыхательная практика «Бросить якорь»<sup>83</sup>*

*Цель упражнения:* снятие эмоционального напряжения.

*Время:* 15 минут.

*Ведущий:* «Только что мы с вами прикоснулись к миру тревог и страхов, поэтому сейчас мы попробуем практику, которая поможет снять эмоциональное напряжение. Я буду проговаривать некоторые действия, а вам нужно будет их выполнять.

Сядьте поудобнее. Надавите ступнями в пол. Выпрямите спину. Сложите ладони и прижмите друг к другу кончики пальцев рук, расправьте плечи.

Отметьте, какие мысли у вас возникают в данный момент. Мысленно проговорите их, начиная с фразы: «Я замечаю у себя мысли: ...»

Отметьте, какие ощущения есть в теле. Мысленно проговорите их, начиная с фразы: «Я замечаю у себя ощущения ...»

Старайтесь не давать этим мыслям и ощущениям оценку.

Теперь оглянитесь вокруг и отметьте несколько предметов одного цвета, а также отметьте 3 или 4 различных звука.

Обратите внимание на место, где вы сейчас находитесь. Тревожные мысли существуют у вас в голове, а ощущения – в теле. Но вы существуете в реальности вокруг вас, вы можете чувствовать твердую опору у вас под ногами. Сделайте вдох и выдох, почувствуйте эту опору. Если хотите, можете встать. Побудьте в этом состоянии некоторое время, затем постепенно вернитесь в настоящее, сядьте на стул, осмотритесь по сторонам, улыбнитесь соседям справа и слева.

---

<sup>83</sup> Хэррис, Р. Когда жизнь сбивает с ног. Преодолеваем боль и справляемся с кризисами с помощью терапии принятия и ответственности / Р. Хэррис. – Москва: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022, – 256 с.

Данное упражнение помогает замедлиться, ощутить себя «здесь и сейчас». При необходимости эту технику можно использовать, когда необходимо привести себя в спокойное состояние».

Участники возвращаются на свои места и обсуждают свои ощущения.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя ощущаете сейчас?
- Удалось ли вам снизить уровень переживания и почувствовать «опору»?

### Завершение

*Ведущий:* «Уважаемые родители, наше занятие подходит к концу. Надеюсь, занятие было интересным и полезным для вас. Возможно, вы получили для себя новые способы справляться с негативными эмоциями и будете применять их в повседневной жизни.

### *Упражнение 8 «Чемодан пожеланий»<sup>84</sup>*

*Цель упражнения:* закрепление полученных в ходе занятия знаний, умений и навыков управления эмоциональным состоянием.

*Время:* 10 минут.

Участники сидят в кругу.

*Ведущий:* «Уважаемые родители, часто бывает, что мы идем по жизни и складываем в наш так называемый «эмоциональный чемодан» только негативные переживания. От этого он становится тяжелым и потребляет слишком много ресурсов. Сегодня мы с вами учились понимать свои эмоции, проживать и корректно выражать отрицательные эмоции, бережно делиться с окружающими своими переживаниями. Таким образом, мы «разгружали» наш «эмоциональный чемодан» и наполняли его положительными впечатлениями. Надеюсь, что многие из вас ощутили, что после сегодняшней встречи им стало немного легче.

---

<sup>84</sup> Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.

А сейчас давайте наполним наш «чемодан» добрыми пожеланиями друг другу, чтобы сегодняшняя встреча подарила вам заряд положительных эмоций, которые вы могли бы забрать с собой».

Участники занятия по очереди кратко делятся пожеланиями с другими участниками. Важно обращать внимание, чтобы пожелания были связаны с темой занятия. Ведущий может задать тон пожеланий, первым обратившись к соседу слева от себя.

**Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации**  
**Занятие «Конструктивное взаимодействие»**

**Цель:** совершенствование навыков конструктивного взаимодействия родителей (законных представителей) с детьми.

**Время:** 90 минут.

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

**Необходимые материалы:** списки утверждений (Приложение 16, Приложение 17), распечатанные карточки (Приложение 18), белая и цветная бумага, клей, ножницы, ватман, цветные карандаши (фломастеры), страницы из журналов, которые могут быть использованы для вырезания.

**Процедура проведения**

Разминка

*Упражнение 1 «Знакомство и эпитеты»<sup>85</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* знакомство участников группы, формирование эмоционального настроя на занятие.

---

<sup>85</sup> Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 256 с.



*Ведущий:* «Добрый день, уважаемые участники! Прошу вас сесть в круг. Пусть каждый из вас выберет для себя эпитет, который начинается на первую букву имени (или фамилии) и соответствует и родителю, и ребенку.

Первый участник называет свой эпитет, свое имя и имя своего ребенка, а также подчеркивает общность этой характеристики. Затем второй участник называет себя и своего ребенка с выбранным им общим эпитетом. Слово будет передаваться по часовой стрелке, пока все участники не представятся».

Участники по очереди представляются, пока очередь не дойдет снова до ведущего.

*Ведущий:* «Спасибо большое всем за ответы. Мы познакомились друг с другом и готовы к совместной работе».

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Наблюдение или оценивание?»<sup>86</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* совершенствование навыка отделять наблюдение от оценивания.

*Необходимые материалы:* список утверждений (Приложение 16), ручки по числу участников.

Ведущий раздает ручки и распечатанный список утверждений каждому участнику.

*Ведущий:* «Посмотрите внимательно на предложения и обведите номера тех, которые являются только наблюдениями и не содержат оценок».

Участники самостоятельно отмечают указанные утверждения. После ведущий называет номера правильных утверждений и объясняет, какие суждения содержат оценивание.

*Ведущий:* «Итак, давайте посмотрим, какие утверждения вы выбрали. В данном случае не содержащими оценочных суждений можно назвать утверждения

---

<sup>86</sup> Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение / М. Розенберг. – Москва: София, 2022. – 288 с. – ISBN 978-5-906897-77-0.

под номерами 2, 3, 7, 9. Давайте теперь обсудим, какие слова говорили об оценивании в утверждениях под номерами 1, 4, 5, 6, 8, 10».

Участники предлагают свои варианты, если у них не получается найти искомые слова, то ведущий может назвать их и аргументировать этот выбор.

Примеры аргументации для утверждений, содержащих оценивание:

Утверждение 1. Слова «без малейшего повода» относятся к оцениванию, ведь повод на то и повод, что его важность определяет каждый собеседник по-своему. Оценочным может являться и умозаключение о том, что Иван разозлился. Он мог чувствовать себя оскорбленным, напуганным, грустным – или как-то еще. Вот примеры возможных наблюдений без оценивания: «Иван сказал мне, что он зол». Или: «Иван ударил кулаком по столу».

Утверждение 4. Слова «хороший человек» – это оценка, основанная на ценностном восприятии говорящего. Возможный пример описания без оценивания: «Последние двадцать пять лет мой отец принимает участие в добровольческой деятельности, направленной на благоустройство нашего района».

Утверждение 5. Слова «слишком много» – оценка, отражающая представления о времени говорящего. Пример фразы, не использующей оценивание: «На этой неделе Жанна провела в офисе более шестидесяти часов».

Утверждение 6. Слово «агрессивен» – оценочное и выражает отношение говорящего к поступкам героя. Описание без оценивания могло бы звучать так: «Геннадий толкнул сестру, когда она переключила канал».

Утверждение 8. Слово «часто» выступает элементом оценивания. Вот возможный пример наблюдения без оценивания: «На этой неделе мой сын два раза пропустил вечернюю чистку зубов».

Утверждение 10. Слово «жалуется» можно назвать оценочным. Возможный пример описания без оценивания: «На этой неделе тетя звонила мне трижды и каждый раз рассказывала о людях, поступки которых ее огорчили».

*Ведущий:* «Давайте теперь обсудим это упражнение. Согласны ли вы с тем, какие слова мы определили как оценочные? Можете ли вы вспомнить «оценивающие» слова, которые вы часто употребляете в общении со своими детьми? В каких ситуациях это происходит? Какие эмоции вы испытываете, когда их говорите? На какие слова, не содержащие ярко выраженной эмоциональной окраски, вы могли бы заменить их?»

*Упражнение 3 «Выражение чувств»<sup>87</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* совершенствование навыков словесного выражения чувств.

*Необходимые материалы:* список утверждений (Приложение 17), ручки.

*Ведущий:* «Используя слова, позволяющие ясно и точно назвать и определить наши эмоции, мы можем более качественно взаимодействовать с окружающими. Но иногда то, что мы высказываем, не отражает наши истинные чувства, что вводит в заблуждение других людей. Давайте рассмотрим несколько высказываний и представим, какие чувства могли бы за ними скрываться».

Ведущий раздает ручки и распечатанный список утверждений каждому участнику. Участники отмечают утверждения, которые выражают чувства. После этого ведущий предлагает перейти к обсуждению.

Ведущий: «Давайте теперь посмотрим, какие утверждения вы выбрали. Можно назвать утверждения, которые указывают не выражение чувств под номерами 2, 3, 5, 9. Давайте теперь обсудим, какие слова не выражают чувств в утверждениях под номерами 1, 4, 6, 7, 8, 10. Обратите внимание, что утверждение 9 указывает на выражение чувств, но само по себе «хорошо» без погружения в контекст не дает нам информации о конкретном чувстве — о воодушевлении, благодарности, облегчении... А какие утверждения отметили вы?»

---

<sup>87</sup> Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение / М. Розенберг. — Москва: София, 2022. — 288 с. — ISBN 978-5-906897-77-0.

Участники предлагают свои варианты выбора и аргументируют их, отмечают, почему та или иная фраза не содержит выражения чувств. Если они затрудняются с ответом, то ведущий может оказать помощь и предложить свою аргументацию.

Примеры аргументации для утверждений, не содержащих выражение чувств:

Утверждение 1. Слова «ты не любишь меня» скорее выражают мысли говорящего о том, что чувствует другой человек, нежели свои чувства. Когда за словами «я чувствую» следуют «я», «ты», «он», «она», «оно», «что», «как будто» или «словно», то высказывается обычно не чувство, а ожидания/атрибуции/восприятие говорящего. Выражение чувств в данном случае могло бы звучать так: «Мне грустно» или «Мне больно».

Утверждение 4. Ощущение неуважения по отношению к себе является не чувством, а мнением героя о том, как поступает с ним или с ней другой человек. Выражение чувств могло бы звучать так: «Когда я прихожу, и со мной никто не здоровается, мне одиноко».

Утверждение 6. Слово «отвратителен» упоминается скорее в контексте мнения героя о собеседнике, нежели своих чувств. Возможный вариант выражения чувств: «Я испытываю отвращение, когда вспоминаю о твоём поступке».

Утверждение 7. Слова «хочется наговорить грубостей» говорят не о выражении чувства, а о намерениях героя высказывания. Возможный вариант выражения чувств: «Я злюсь на тебя».

Утверждение 8. Слова «меня неправильно поняли» указывают на мнение человека о поведении другого, при этом чувствовать он может обиду, злость, растерянность. Выражение чувств в данном случае могло бы звучать так: «Я раздражен от того, что вы сделали не так, как я просил».

Утверждение 10. Слова «ни на что не годен» отражают оценочное суждение автора о самом себе, причем вызванное переживанием разнообразных чувств. Выражение чувств в данном случае могло бы выглядеть так: «Я разочарован в своих способностях».

*Ведущий:* «Давайте теперь обсудим это упражнение. Согласны ли вы с тем, что не всегда наши слова отражают наши чувства? Как вы считаете, почему это происходит? Всегда ли нужно обнаруживать свои истинные чувства перед окружающими? В каких случаях это важно?»

#### *Упражнение 4 «Игра «Мифы»*

*Время:* 50 минут.

*Цель упражнения:* расширение представлений о стратегиях и приемах родительского поведения, развитие гибкости в их использовании.

*Необходимые материалы:* карточки для этапов 2 и 3 (приложение 18); белая и цветная бумага, ватман, цветные карандаши (фломастеры), страницы из журналов, которые могут быть использованы для вырезания, ножницы, клей.

#### *Этап 1: «Угадай миф»*

*Ведущий:* «Иногда бывает так, что мы попадаем под власть мифов, которые влияют на принятие нами важных решений, например, в воспитании и развитии наших детей. Давайте посмотрим на несколько высказываний и подумаем, можно ли принять их как абсолютную истину или важно критически подойти к каждому высказыванию и избегать крайностей:

1. Детей надо постоянно усиленно развивать.
2. Ребенок – это копия взрослого.
3. Ребенок – единоличный центр семьи».

Участники оценивают каждый «миф», отмечают, в какой степени он может быть развенчан, чтобы сохранить мир в семье и не навредить развитию ребенка.

*Ведущий:* «Теперь, когда мы с вами определили, какие заблуждения существуют, давайте рассмотрим несколько ситуаций, в которых вы можете согласиться с героями и предложить альтернативный способ взаимодействия».

#### *Этап 2: «Антимиф»*

Участники делятся на команды по 3-5 человек, каждая команда получает карточку (Приложение 18) с ситуацией. Участники выражают свою позицию и предлагают другие стратегии и приемы родительского поведения.

Ведущий: «Спасибо за ваши ответы, сегодня мы много говорили о том, как важно слышать себя и своего ребенка. Давайте теперь попробуем нарисовать небольшой плакат с напоминанием родителям о том, как важно избегать мифов и поспешных суждений, растя самых умных, ответственных и сознательных детей».

### Этап 3: Творческий конкурс

Каждая команда получает карточку с утверждением (Приложение 18) и создает плакат о том, как это утверждение может быть применено во взаимодействии с ребенком, как изменить его, чтобы общение было эффективным.

Ведущий: «Итак, сегодня мы много говорили о том, что общение детей и родителей не может выстраиваться на заблуждениях, давайте вспомним все, о чем мы сейчас говорили и подумаем: Какой миф удивил вас больше всего? О чем вы задумались, когда обсуждали эти миф? Оказывались ли вы в ситуациях, которые мы рассматривали? Как вы будете действовать, если столкнетесь с ними в будущем?»

### Завершение

#### *Упражнение 6 «Итоги»*

*Время: 5 минут.*

*Цель упражнения: подведение итогов занятия, рефлексия.*

*Ведущий:* «Давайте подведем итоги сегодняшнего занятия. Вспомните, о каких правилах выражения чувств мы сегодня говорили? (Ответы участников) Подумайте, чтобы вы хотели сказать своему ребенку, когда вернетесь домой, в соответствии с этими правилами. Как вы думаете, что он вам ответит? (Ответы участников). Уважаемые родители, на сегодня мы закончили, спасибо вам за участие!»

**Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии**  
**Тренинговое занятие для родителей (законных представителей)**  
**«Психологическая безопасность: личные границы»**

**Цель:** совершенствование представлений родителей (законных представителей) о возможностях обеспечения психологической безопасности своих детей.

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

**Необходимые материалы:** листы бумаги формата А4, карандаши/ручки по количеству участников занятия, доска или флипчарт, мел или маркеры, мешочек, свернутые заготовки (Приложение 20), карточки с кейсами (Приложение 19).

**Процедура проведения**

Вступительная часть

*Ведущий:* «Добрый день, уважаемые родители! Сегодня наше занятие будет посвящено психологической безопасности, которая обеспечивается личными границами человека – невидимой чертой, которая определяет собственное пространство человека и начало пространства других людей. Часто личные границы связывают с эмоциональной составляющей, однако понимание границ в широком смысле – не только психологическом, но и социальном, правовом – ведет к формированию устойчивых благополучных отношений человека в социуме, ограждая его от посягательств других людей и предупреждая его самого от рискованного поведения в отношении окружающих. Предлагаю приступить к совместной работе».

Разминка

*Упражнение 1 «Личное облако»*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* осмысление значимости личных границ и комфортной дистанции в общении.

*Ведущий:* «Представьте себя центром воздушного облака – пространства вашей личной безопасности и комфорта на расстоянии вытянутой руки. Вам необходимо

двигаться по помещению и общаться друг с другом таким образом, чтобы ваши границы воздушных облаков не нарушались».

Через 1 минуту после начала выполнения упражнения ведущий изменяет задание для участников.

*Ведущий:* «Представьте, что ваши облака уменьшились до размера одной ладони от вас. Продолжайте перемещаться по помещению, общаться друг с другом таким образом, чтобы расстояние между вами было не более двух ладоней».

Через 1 минуту после выполнения второго задания ведущий вносит дополнение для участников.

*Ведущий:* «Произошло чудо – облака снова увеличились до радиуса в один метр от вас. Продолжайте общаться друг с другом с учетом изменившегося размера ваших личных облаков».

*Вопросы для обсуждения:*

- Какой размер облака оказался для вас наиболее комфортным? Почему?
- Какой размер облака вызвал у вас дискомфорт? С чем он связан?
- В общении с другими людьми вы всегда чувствуете нарушение ваших личных границ или границ собеседника?
- Как вы думаете, какие действия других людей способствуют нарушению своих и чужих личных границ?

Основная часть

*Мини-лекция «Личные границы: что важно знать родителям»*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель:* расширить представление о психологических границах личности в контексте детско-родительских отношений.

*Ведущий:* «Проблема личных границ в жизни человека не теряет своей значимости, особое значение она имеет для детей любого возраста. Формирование ребенком своего «защитного поля» происходит во многом благодаря семье



и воспитательным воздействиям родителей. Как вы думаете, что представляют личные границы?»

*Ответы участников.*

*Ведущий:* «Личные границы – это определенный барьер между человеком и окружающим миром, пределы барьера определяют, что принадлежит одному человеку, и что – другому. Это относится как к физическому пространству – комнате, личным вещам, например, так и эмоциональному, к которому относятся чувства, мысли.

Значимость личных границ влияет на самоидентификацию, позволяющую понять ребенку, кто он есть, и формировать здоровую самооценку; способность защищаться от манипуляций и неблагоприятного влияния других людей; проявлять уважение к чужим границам с помощью эмпатии и взаимопонимания.

Формирование личных границ происходит благодаря тому, что личные границы соблюдаются в семье – ребенок бессознательно копирует поведение своих родителей; насколько родителями проявляется уважительное отношение к ребенку в целом и отдельным его проявлениям; а также под влиянием социального взаимодействия ребенка с окружающими, прежде всего со сверстниками.

Нарушение границ ребенка можно определить по нескольким критериям: ребенок не умеет говорить «нет», часто испытывает тревогу или гнев, не отстаивает в необходимой мере свое мнение, позволяет другим брать его личные вещи другим без разрешения и др.

Родители могут помочь своим детям в установлении личных границ, для этого поможет соблюдение правил:

1. Уважайте личное пространство ребенка: входите в комнату ребенка, прежде постучав в дверь, спрашивайте разрешение взять его личные вещи, старайтесь не читать без разрешения личную переписку подростка и др.

2. Способствуйте выражению ребенком своих чувств: обговаривайте эмоции, называя их (радость, разочарование, удивление, страх и др.), обсуждайте эмоции героев

фильмов, их настроение, учите говорить «нет», помогайте ребенку сформулировать его желания и др.

3. Используйте активное слушание: в ходе беседы старайтесь смотреть в глаза ребенка, кивайте, показывая внимание, перефразируйте сказанное ребенком, задавайте уточняющие вопросы».

*Ведущий* фиксирует на классной доске или флипчарте правила оказания помощи родителями в установлении личных границ их детьми.

*Ведущий:* «Помните, личные границы – это не эгоизм, а здоровое желание человека защитить себя от неблагоприятного внешнего воздействия и установить здоровые отношения с окружающими, что является залогом для успешной жизни в будущем.

*Вопросы для обсуждения:*

– Как вы думаете, что способствует соблюдать в семье личные границы детей?

– Как вы думаете, какими могут быть результаты для ребенка с сформированными личными границами?

*Упражнение 2 «Уровни доверия»*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* осознание участниками своих личных границ в социальном взаимодействии.

*Ведущий:* «Предлагаю вам определить то, как вы устанавливаете границы в общении с окружающими. Возьмите лист бумаги и любым способом обозначьте на нем три уровня, первый из которых включает людей, которым вы абсолютно все доверяете, второй – доверяете многое, третий – малознакомые или вовсе незнакомые вам люди. Напишите имена или иным способом отметьте людей по уровням доверия».

После выполнения первой части задания ведущий вносит дополнение для участников.

*Ведущий:* «Возьмите цветные карандаши или фломастеры, разными цветами выделите людей, которым вы позволяете вас обнять, брать ваши личные вещи, кому

из них вы можете рассказать о ваших мечтах, чувствах, кому позволяете пошутить над вами».

*Вопросы для обсуждения:*

- Насколько простым оказалось для вас выполнение упражнения? Почему?
- Возникла ли мысль о том, что некоторым людям вы позволяете нарушать ваши границы? Как вы думаете, почему?
- Изменилось ли ваше понимание о необходимости укрепления своих личных границ? Если да, то готовы вы к установлению личных границ в общении с людьми, нарушающими их?

*Упражнение 3 «Стоп! Контроль»*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель:* развитие умения распознавать признаки нарушения личных границ и адекватно реагировать.

*Необходимые материалы:* карточки с кейсами (Приложение 19).

*Ведущий:* «В повседневной жизни никто из нас не застрахован от нарушения личных границ, поэтому важно каждому человеку уметь распознавать признаки их нарушения и реагировать адекватно ситуации.

Предлагаю потренировать умения распознавания действий других людей, направленных на нарушение наших границ.

Для выполнения упражнения ведущий предлагает участникам разделиться на пары или мини-группы, каждой из которых выдает по карточке с кейсами.

*Ведущий:* «Каждая пара/группа получила карточку с ситуацией, в которой вам необходимо определить имеется ли место нарушению личных границ и к какому типу они относятся: физические, эмоциональные, интеллектуальные, материальные. Рассмотрите эти ситуации и ответьте на вопросы:

- Как проявляется нарушение личных границ в кейсе? Какой тип нарушения?
- Какие действие может применить герой, чьи границы были нарушены, для адекватного реагирования?

– Какие особенности поведения человека, позволяют ему не допускать нарушений его личных границ?»

После того, как участники посовещались и нашли ответы на все вопросы, представитель от пары или команды зачитывает кейс и озвучивает ответы. После того, как все кейсы будут озвучены, ведущий предлагает обсуждение.

*Вопросы для обсуждения:*

- Насколько простым оказалось для вас выполнение упражнения? Почему?
- Обнаружены ли вами схожие ситуации в вашей личной жизни?
- Как часто ваши личные границы нарушаются окружающими людьми? Возникло ли желание установить более четкие личные границы? Почему?
- В каких ситуациях, на ваш взгляд, действия нарушителя личных границ граничат с правонарушением? Пожалуйста, обоснуйте свой ответ.

*Упражнение 4*

*Мини-лекция «Введение в юридическую психологию»*

*Время:* 10 минут.

*Цель:* формирование представлений у родителей (законных представителей) о взаимосвязи психологии и права для воспитания законопослушного поведения детей.

*Ведущий:* «Регулярное нарушение личных границ может иметь неблагоприятные последствия как для того, чьи границы нарушаются, так и того, кто их нарушает. У нарушителя границ формируется ощущение вседозволенности, уверенности в безнаказанности, пренебрежение правами других людей и др. Человек, позволяющий нарушать свои границы, может испытывать чувство беспомощности, страх перед принятием самостоятельных решений, повышенную тревожность, недоверие к окружающим, в некоторых случаях может развиваться признаки виктимного поведения и др. Изучением подобной проблемы занимается юридическая психология, исследуя человека в контексте правовых отношений.

Родителям важно обладать некоторыми знаниями в области правовой психологии для понимания мотивов поведения детей, профилактики деструктивного поведения,

воспитания законопослушного поведения и правовой культуры детей. Для этого важно учить детей любого возраста различать «хорошее» от «плохого», развивать критическое мышление, эмоциональный интеллект, формировать доверительные отношения, совместно анализировать правовые ситуации, подкрепляя личным родительским примером нравственно-ориентированного и законопослушного поведения».

*Обсуждение «Триггеры противоправного поведения: психологические аспекты»*

*Время:* 15-20 минут.

*Цель:* профилактика противоправного поведения ребенка.

*Вопросы для дискуссии:*

- Поделитесь, как вы объясняете важность законопослушного поведения своим детям?
- Какова роль семьи (воспитательный, образовательный, социальный аспекты) в профилактике противоправного поведения детей?
- На ваш взгляд, как неадекватная самооценка ребенка, его искаженное восприятие себя, эмоциональная неустойчивость, тревожность влияют на развитие противоправного поведения?
- Почему отсутствие организованного досуга, недостаток социальных связей ребенка влияют на развитие асоциального поведения?
- По каким признакам можно своевременно определить риск противоправного поведения ребенка?
- Какие воспитательные методы результативны для предотвращения противоправного поведения?

*Завершение*

*Упражнение 6 «Обратная связь»*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* анализ родителями (законными представителями) полученного опыта в ходе тренингового занятия».

Необходимые материалы: заготовки в виде «свитков» (Приложение 20), мешочек.

Ведущий для выполнения упражнения использует заранее подготовленный мешочек с небольшими «свитками» с написанными началами предложений (Приложение 20), которые необходимо продолжить родителям.

*Ведущий:* «Тренинговое занятие подходит к завершению и настало время для выражения своего отношения к результатам совместной деятельности. Пусть каждый из вас возьмет по одному «свитку» из мешочка. На «свитке» вы прочтете начало предложения, которое необходимо продолжить».

*Ведущий:* «Уважаемые родители, благодарю вас за равнодушное участие в тренинговом занятии! Ваша обратная связь показала, что сегодняшняя встреча была полезной и принесет важный вклад в фундамент формирования ваших личных границ и личных границ ваших детей, а также предупредит развитие асоциальных проявлений в поведении детей. Мне было приятно работать в дружественной атмосфере, которой невозможно достичь без кого-либо из вас. До новых встреч!»

### **Тренинговое занятие для родителей (законных представителей) «Цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог» как надежный помощник родителя в решении психолого-педагогических задач»**

**Цель:** формирование у родителей осознанного и позитивного отношения к ЦОС «Цифровой психолог».

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

**Необходимые материалы:** помещение с возможностью проведения подвижных упражнений и раскладки, стулья, листы бумаги формата А4, фломастеры/карандаши/ручки по количеству участников занятия, доска/флипчарт, мел/маркеры, мяч, персональный компьютер, проектор, экран.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

*Ведущий:* «Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы здесь, чтобы открывать для себя новые возможности личностного роста и решения важных задач родителя

в воспитании детей. Все большее значение для каждого человека приобретает необходимость заботы о психологическом здоровье как родителя, так и его ребенка. Многие из вас благодаря современным цифровым сервисам обладают богатым багажом знаний

в области психологии, вам известны многие психологические законы и даже эффективные техники, применение которых позволяет выстраивать отношения с окружающими людьми. Наверняка вы имеете опыт профессионального психологического консультирования,

в том числе в форме аудио-, видео- или чат-консультирования, которое помогло найти ответы на важные вопросы. Значение цифровых технологий в жизни каждого современного человека сложно переоценить. Предлагаю поделиться личным опытом использования различных сервисов в повседневной жизни.

### Разминка

#### *Упражнение 1 «Польза “цифры”»*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* осознание значимости рационального использования цифровых технологий в повседневной жизни современного человека.

*Ведущий:* «Для выполнения первого упражнения тренингового занятия, прошу вас сесть на стулья, расположенные по кругу. Участник, в руках которого мяч, называет одно цифровое устройство или приложение и рассказывает о том, как оно помогает ему в повседневной жизни».

#### *Вопросы для обсуждения:*

- Как меняется жизнь с появлением названных цифровых помощников?
- Какие чувства вызывают у вас цифровые устройства и приложения?
- Возникают ли какие-либо разочарования или сложности при их использовании?

– Какие цифровые инструменты могли бы помочь вам в решении психологических задач?

– Как вы думаете, в чем преимущества использования цифровых технологий для поддержания эмоционального благополучия?

### Основная часть

*Информационный блок «Презентация ЦОС “Цифровой психолог”»*

*Время: 20-25 минут.*

*Цель информационного блока: познакомить родителей с возможностями ЦОС «Цифровой психолог», представить функционал системы получения психолого-педагогической помощи.*

*Необходимые материалы: Изображения в виде слайдов (приложение 21).*

*Ведущий:* «Доступность психологической помощи в эпоху цифровизации открывает гибкие возможности для сохранения и укрепления психологического здоровья.

В отечественную систему образования успешно внедряются различные образовательные цифровые технологии и сервисы, и важная ее сфера – сфера оказания психолого-педагогической помощи не стала исключением. В этом году начался масштабный запуск цифрового образовательного сервиса «Цифровой психолог». Данный сервис – это прорыв в области психологической помощи, отвечающий всем современным тенденциям и учитывающий актуальные риски. С помощью «Цифрового психолога» родители и их дети смогут дистанционно получать психолого-педагогическую помощь по значимым для себя вопросам».

*Ведущий,* используя изображения приложения 21 в виде слайд-презентации, рассказывает о сервисе.

*Демонстрация на экране с помощью проектора рисунка 1. Слайд 1.*

*Ведущий:* «Цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог» разработан в соответствии с поручением Президента Российской Федерации по итогам встречи



с общественностью по вопросам общего образования. Целью сервиса является повышение доступности и качества психологической помощи участникам образовательных отношений посредством создания системы цифрового сопровождения и поддержки традиционной модели психологической службы в системе образования. Разработчиками осуществлено централизованное обеспечение защиты информации от неправомерного или случайного доступа к ней, уничтожения, изменения, копирования и другого, что обеспечивает полную защиту персональных данных родителей и их детей, авторизованных через единую систему идентификации и аутентификации».

*Демонстрация на экране с помощью проектора рисунков 2, 3. Слайд 2,3,*

*Ведущий:* «Родители и их дети после авторизации могут осуществлять выбор и запись к специалисту, учитывая профессионализм, направленность запроса на психологическую помощь, определяя удобную для себя форму консультации: чат, видео-, аудио-консультирование, а также время самой консультации исходя из установленных психологом слотов. Сделанная запись через портал Госуслуги в будущем будет отображаться в электронном дневнике обучающегося.

В назначенный день и время консультации родитель и/или его ребенок получит психологическую помощь, по результатам которой психолог в ЦОС «Цифровой психолог» составит индивидуальные рекомендации, направленные на решение запроса обратившегося. В будущем на платформе будет предусмотрена возможность самодиагностики психологического состояния пользователей системы, формулирования запроса на психологическую помощь посредством чат-бота, с последующим подбором специалиста в соответствии с запросом».

*Демонстрация на экране с помощью проектора рисунка 4. Слайд 4.*

*Ведущий:* «В разработке содержания цифровой платформы принимали участие квалифицированные специалисты: опытные психологи и представители научного сообщества. Их профессиональный опыт позволил сформировать перечень наиболее актуальных тем для психологических консультаций. На слайде представлены варианты

запросов. Как видите, представлен широкий спектр тем, охватывающий различные темы возможных психологических проблем».

*Демонстрация на экране с помощью проектора рисунка 5. Слайд 5.*

*Ведущий:* «В разделе «Библиотека материалов» регулярно размещается полезная информация для родителей в форме буклетов, чек-листов, методических рекомендаций, содержание которых посвящено вопросам сохранения и укрепления психологического здоровья, особенностям оказания допсихологической помощи детям, самопомощи и многое другое.

Со временем ЦОС «Цифровой психолог» станет надежным помощником в решении психологических затруднений, с которыми неизбежно встречаются современные дети и родители».

*Упражнение 2 «Мозговой штурм: запросы психологу ЦОС “Цифровой психолог”»*

*Время:* 15-20 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков формулирования психологических запросов психологу ЦОС «Цифровой психолог».

*Ведущий:* «Результативность психолого-педагогической помощи в ЦОС «Цифровой психолог» во многом зависит от формулировки вопроса обратившегося родителя. Проведем интересное упражнение, которое поможет лучше понять, какие темы можно с пользой обсудить с психологом в цифровом формате. Необходимо сформировать мини-группы из 3-4 человек. В каждой группе обсудите, какие, на ваш взгляд, актуальные вопросы можно задать в «Цифровом психологе». Запишите согласованные группой 5 вопросов и обоснуйте свой выбор, определитесь со спикером, который представит результаты работы группы. Не торопитесь с выполнением задания. Помните: нет неправильных вопросов, любая тема заслуживает внимания».

Возможно, не все участники тренинга имеют опыт дистанционного консультирования с психологом и затрудняются с формулировками запросов, поэтому особенно важна помощь ведущего с определением тематических направлений запросов. После окончания групповой работы ведущий организывает общее обсуждение возможных запросов на основе мини-докладов спикеров.

Вопросы для обсуждения:

- Какие темы оказались самыми востребованными среди всех групп?
- Как вы думаете, почему выбранные вопросы особенно подходят для обсуждения в цифровом формате?
- Возникло ли желание лично обратиться с запросом к психологу с помощью цифрового образовательного сервиса «Цифровой психолог»? Почему?

*Упражнение 3 «Сторонники, скептики, консультанты в поиске истины»*

*Время: 20-25 минут.*

*Цель упражнения:* преодоление негативных стереотипов восприятия цифровых инструментов, развитие представлений о возможностях дистанционного консультирования в ЦОС «Цифровой психолог».

*Ведущий:* «Цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог» открывает новые возможности для получения психолого-педагогической помощи, делая ее доступной, гибкой, комфортной и безопасной. Однако любое новшество неизбежно вызывает различные опасения, часто не реализующиеся в реальности, но влияющие на восприятие и отношение человека к изменениям. Каждый из нас имеет право на сомнения, это абсолютно нормально. Важно дать себе возможность разобраться в новом формате, увидеть его преимущества и понять, как он может помочь именно вам. Готовы сделать этот шаг вместе? Для проработки сомнений относительно цифровизации психолого-педагогической помощи, предлагаю сыграть в игру. Необходимо образовать три группы – «родители-сторонники», «родители-скептики», «консультанты». На этапе внутригрупповой работы в течение 5-7 минут группа «Родители-сторонники» формирует список обоснований

необходимости и пользы нового формата получения психолого-педагогической помощи; группа «Родители-скептики» – сомнений и опасений, связанных с работой цифровой платформы; группа «Консультанты» готовят экспертную позицию по теме обсуждения

и ответы на возможные вопросы участников двух других групп. После того, как списки будут готовы, от каждой группы выбранные спикеры ведут дискуссию на основе результатов внутригрупповой работы. Дискуссанты от групп «Родители-сторонники», «Родители-скептики» могут обращаться во время обсуждения к «Консультантам» для прояснения точки зрения».

Оптимальная продолжительность групповой работы – 5 минут, после чего ведущий организует обсуждение с поочередным аргументированным высказыванием представителей трех групп. Далее важно осуществить реформирование групп, организовать новый цикл внутригрупповой работы, повторить процедуру дискуссионного обсуждения.

*Ведущий:* «Теперь, когда мы вместе проработали основные сценарии, предлагаю обсудить результаты, используя основные озвученные возражения».

Примеры возражений и вопросов по их нивелированию к участникам тренингового занятия:

**Возражение 1:** «Не доверяю консультациям в цифровой среде»

Варианты вопросов:

- Какие аргументы помогли преодолеть это сомнение?
- Какие примеры были наиболее убедительными?

**Возражение 2:** «Боюсь, что конфиденциальность не будет сохранена»

Варианты вопросов:

- Как были развеяны эти опасения?
- Какие гарантии были представлены?

**Возражение 3:** «Считаю, что очная консультация психолога эффективнее»

Варианты вопросов:

- Какие преимущества цифрового психолога были отмечены?
- В каких случаях цифровой формат будет предпочтительнее?»

*В* случае неконструктивных высказываний, негативных эмоций ведущему рекомендуется: признавать эмоции участников через проявление эмпатии («Понимаю ваши опасения»), подтверждение права на мнение («Ваше беспокойство обоснованно»), принятие критики («Спасибо, что делитесь вашими сомнениями»); работать с возражениями с помощью выслушивания участника до конца, перефразирования для уточнения сути точки зрения, уточняющих вопросов, предложение альтернативного варианта; применять методы нейтрализации замечаний и возражений: метод присоединения («Да, существуют такие риски, и важно их учитывать»), метод переключения (Давайте рассмотрим, как эта проблема решается в системе»), метод дополнения («К вашим опасениям важно добавить несколько аспектов»), метод примера («Есть успешный опыт получения помощи с помощью цифровых технологий»).

*Ведущий:* «Нам удалось провести конструктивное обсуждение и проработать многие сомнения. Исходя из ваших ответов на вопросы можно сделать несколько выводов

о преимуществах цифрового формата получения психолого-педагогической помощи: доступность в любое время, комфортное общение с психологом в домашней обстановке, экономия времени, широкий выбор профессиональных специалистов, применение технологий защиты данных пользователей и многое другое».

### Завершение

*Упражнение 4* «Образное представление о Цифровом психологе»

*Время:* 15-20 минут.

*Цель упражнения:* закрепление позитивных представлений о ЦОС «Цифровой психолог» с помощью метафор.

*Ведущий:* «Мы подошли к завершающей части нашей встречи. Сегодня мы многое обсудили и узнали подробнее о цифровом образовательном сервисе «Цифровой психолог», у каждого сформировалось собственное представление о платформе, ее

возможностях. Предлагаю поделиться своими впечатлениями о дистанционной помощи при посредничестве цифрового сервиса с помощью метафор. Смело выражайте свои мысли и чувства».

*Инструкция для ведущего:* рекомендуется начать работу с произнесения метафоры ведущим, затем метафоры произносят все участники по очереди.

*Вопросы для обсуждения:*

- Как вы думаете, что объединяет все прозвучавшие метафоры?
- Какие новые представления о цифровом психологе отражены в ваших высказываниях?

*Ведущий:* «Подводя итог вашей работы, важно отметить, что все метафоры отражают позитивное восприятие цифрового психолога, вам удалось выразить сложные представления о возможностях сервиса, образы наглядно показывают вашу включенность в понимание темы.

Уважаемые родители подошло к концу тренинговое занятие. Благодарю вас за активное и продуктивное участие в обсуждении вопросов психологической помощи

в современном цифровом мире. Цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог» – это не альтернатива традиционной форме психолого-педагогической помощи, а современный инструмент живых и отзывчивых профессионалов, который делает такую помощь доступнее, удобнее. Пусть цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог» станет для вас еще одним мостиком к профессиональной помощи в воспитании детей, решении личностных проблем. До новых встреч!»

## **Банк упражнений для проведения занятий с педагогами образовательных организаций**

### **Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций**

#### **Тренинговое занятие «Осознание и принятие своих эмоций, освоение навыков саморегуляции» для педагогических работников образовательных организаций**

**Цель:** повышение осознанности и возможностей управления собственным эмоциональным состоянием, освоение приемов саморегуляции для своевременного снижения напряжения в стрессовых ситуациях.

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

**Необходимые материалы:** бланк «Эмоциональный градусник» (Приложение 22) (распечатан по числу участников), бланк «Шкала «неуспех–успех» (Приложение 23) (распечатан по числу участников), ручки (по числу участников).

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

*Ведущий:* «Здравствуйте, уважаемые участники! Наша жизнь наполнена различными событиями, чувствами и эмоциями. Мы радуемся и грустим, обижаемся и восхищаемся. А что делать, если наши чувства отравляют нам жизнь? Предлагаю сегодня поговорить о том, как помочь себе и окружающим справляться с тревогой, страхом или обидой».

##### Разминка

*Упражнение 1 «Здравствуйте!»<sup>88</sup>*

*Время:* 5-7 минут.

*Цель упражнения:* создание положительного эмоционального настроения, подготовка к групповому взаимодействию.

*Ведущий:* «Начнем наше занятие с небольшой разминки. Сейчас я попрошу вас встать в круг и поздороваться друг с другом рукопожатиями. Задача каждого

---

<sup>88</sup> Кустова, В.В. Феномен синдрома эмоционального выгорания педагогов: монография / В.В. Кустова. — Иркутск: ИрГУПС, 2016. — 168 с.

участника поздороваться со всеми, задействовав обе руки, причем отпускать руку партнера нельзя, пока не найдешь свободную.

Внимание! Основное условие – обе руки должны быть задействованы».

Участники игры встают в круг и здороваются друг с другом рукопожатиями, учитывая основное условие игры.

*Ведущий:* «Здорово! Молодцы!»

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Эмоциональный градусник»<sup>89</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыка проведения анализа своего эмоционального состояния.

*Необходимые материалы:* бланк «Эмоциональный градусник» (Приложение 22) (распечатан по числу участников), ручки (по числу участников).

*Ведущий:* «Человек – существо эмоциональное, реагирующее. Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?»

При отрицательных эмоциях и чувствах в кровь поступает адреналин, от которого сужаются сосуды, повышается кровяное давление, и активизируются все энергетические процессы в организме.

Если эмоции и чувства очень сильны (при потере близкого человека), то нужно дать организму разрядку – не стоит сдерживать слезы, иначе печаль, не выраженная слезами, плохо отразится на здоровье.

Эмоции – это также наш способ общения, взаимодействия и контакта с миром и людьми вокруг нас.

---

<sup>89</sup> Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.



На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Поставьте необходимую отметку в каждом столбике: утром, днем и вечером».

Участники анализируют свое эмоциональное состояние в течение вчерашнего дня и отмечают в бланке.

*Ведущий:* «Посмотрите на динамику своего эмоционального состояния в течение дня. Что вы можете сказать?»

Участники по очереди делятся своими впечатлениями, ведущий поощряет их за выражение мнения и подводит итог.

*Ведущий:* «Люди отличаются по устойчивости настроения, по зависимости настроения от поведения других людей, событий.

А как вы умеете справляться со своими эмоциями?

Каждый должен уметь управлять своими эмоциями и чувствами. Эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя». Это своего рода «техника безопасности» для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство».

*Упражнение 3 «Развитие навыков саморегуляции»<sup>90</sup>*

*Время:* 8-10 минут

*Цель упражнения:* развитие навыков саморегуляции.

Все участники садятся в круг. Ведущий спокойным голосом зачитывает текст инструкции.

*Ведущий:* «Попрошу сейчас вас сесть удобно, так, чтобы между вашими стульями был интервал. Закройте глаза, слушайте внимательно мой голос, постарайтесь представить то, о чем я буду говорить.

---

<sup>90</sup> Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.

Вспомните день, в который вы охотно идете на работу... Когда вы идете не очень охотно на работу... Назовите ситуацию, когда вы бываете собранными... Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и невнимательны...

Сидя на стуле, выпрямитесь и держите спину совсем прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вдыхаете – не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело. Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. Представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость...»

*Ведущий:* «Молодцы! Поделитесь своими впечатлениями, расскажите об ощущениях в начале упражнения и в конце. Как вы думаете, возможно это упражнение использовать с детьми и подростками?»

*Упражнение 4 «Локус контроля»<sup>91</sup>*

*Время: 10-15 минут*

*Цель упражнения:* развитие умения осуществлять анализ атрибуций успеха и неуспеха, способствовать осознанию значимости собственной активности для происходящих событий во всех сферах жизнедеятельности, в том числе в профессиональной деятельности.

*Необходимые материалы:* бланк «Шкала «неуспех–успех» (Приложение 23) (распечатан по числу участников), ручки (по числу участников).

---

<sup>91</sup> Печеркина, А.А. Развитие профессиональной компетентности педагога: теория и практика: монография / А.А. Печеркина, Э.Э. Сыманюк, Е.Л. Умникова; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2011. – 233 с.

*Ведущий:* «Одни события жизни мы относим к разряду «успех», другие события относим к разряду «неуспех», для некоторых событий у нас нет оснований для отнесения их к разряду «успех» или «неуспех».

Предлагаю написать 10 значимых для вас событий из профессиональной деятельности. Оцените, пожалуйста, каждое из 10 событий: если вы относите событие к разряду «успех», то поставьте букву «У». Если вы относите событие к разряду «неуспех», то поставьте букву «Н». Если вы затрудняетесь отнести событие к разрядам «успех» или «неуспех», то поставьте букву «О».

Одни люди склонны полагать, что происходящие с ними значимые события являются результатом действия внешних сил – случая, других людей и др. Другие – интерпретируют значимые события как результат своей собственной деятельности, собственных усилий и способностей.

Оцените, пожалуйста, каждое из 10 событий «неуспешной», «успешной» и «моей реальной карьеры» по следующей шкале:

- 1 – Весьма полное совпадение с левым понятием
- 2 – Почти полное совпадение с левым понятием
- 3-4 – Некоторое совпадение с левым понятием
- 5 – Одинаково удалено от обоих понятий
- 6-7 – Некоторое совпадение с правым понятием
- 8-9 – Почти полное совпадение с правым понятием
- 10 – Весьма полное совпадение с правым понятием».

*Ведущий:* «Молодцы! Что вы чувствовали, выполняя данное упражнение? Какие возникли мысли?»

*Упражнение 5 «Эмоциональное слушание»»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* совершенствование умения распознавать эмоции собеседника.

*Ведущий:* «Во время общения важно распознавать эмоции собеседника. Иногда бывает так, что понимание эмоций является ключевым для достижения целей разговора.

Давайте попробуем сейчас понаблюдать друг за другом и определить, какие эмоции испытывает наш собеседник. Разделитесь на группы по три человека. Двое участников будут вести диалог, а третий – отмечать, какие эмоции он наблюдает у говорящих. Один из двух участников диалога в течение двух минут описывает ситуацию, в которой он испытал сильные эмоции, демонстрируя их своим поведением, но не называя, а другой – так эмоционально отреагировать на них, чтобы показать свое отношение, называя эмоцию напрямую (например, показать радость, а не просто сказать «Я рад(а)»).

Каждые две минуты участники меняются до тех пор, пока каждый не побывает во всех трех ролях. После этого ведущий предлагает каждому из участников назвать те эмоции, которые они испытывали, а наблюдающего – сравнить их со своими ответами. После этого ведущий организует обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

– Удалось ли вам передать настроение, которое вы испытывали в той ситуации?

Была ли эмоция такой же интенсивной?

– На что вы обращали внимание, чтобы понять, какие эмоции испытывает собеседник?

– Всегда ли совпадали эмоции, которые вы испытывали с теми, которые вы должны бы испытывать по своим представлениям?

*Упражнение 6 Арт-упражнение «Мое настроение»<sup>92</sup>*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* развитие умения отреагировать эмоции через творческое самовыражение.

*Ведущий:* «Отреагировать свои эмоций можно через творческое самовыражение – арттерапию, позволяющую выразить на листе бумаги все чувства. Давайте попробуем выполнить упражнение, которое вы можете потом выполнять самостоятельно.

---

<sup>92</sup> Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.

1. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, закройте глаза и вспомните какой-то негативный случай, когда вы были сильно раздражены, злы или обижены. Представьте свое настроение в тот момент в виде образа, картины или изображения.

2. Возьмите карандаш или фломастер цвета вашей эмоции, которую вы вспомнили. Начинайте рисовать на белом листе то, что у вас ассоциируется с этой эмоцией. Вся эмоция должна уйти в механические, моторные движения, почувствуйте избавление от нее.

3. Как только вам захочется остановиться, посмотрите на то, что получилось. Рассмотрите со всех сторон.

Может быть, есть желающие описать словами то, что у вас получилось? Проговорите те эмоции и состояния, которые вы изобразили.

Проанализируйте: что могло стать причиной такого настроения? Видно ли это в рисунке? Какие мысли приходят, глядя на рисунок?

4. А теперь представьте: какое настроение вы хотите взамен? Как вы хотите сейчас себя чувствовать?

5. Теперь вновь возьмите карандаш, фломастер и дорисовывайте свой рисунок, дополняйте его, изменяйте, добавляйте краски, цвета, фигуры, крутите лист и ищите новые ракурсы, можно разрезать и наклеить уже в другом порядке на новый лист, поменяйте старое на новое и делайте так, как вам этого хочется!

Главное, чтобы в итоге получилось по ощущениям именно то настроение, которое хочется сохранить надолго!»

*Ведущий:* «Здорово! Что вы чувствуете сейчас?»

Завершение

*Упражнение 7 «Психологический душ»<sup>93</sup>*

*Время:* 6 минут

---

<sup>93</sup> Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.

*Цель упражнения:* развитие умения отреагировать эмоции через двигательную активность с использованием формул самовнушения.

*Ведущий:* «Уважаемые участники, вспомните, что происходит с вами, когда волнуетесь? Возможно, кто-то перебирает в руках предметы, кто-то прогуливается взад-вперед. А если произошла неприятная ситуация, то кому-то необходимо пройтись по улице и просто подышать, кому-то помогает плавание, кому-то – бег. Чтобы выразить злость физически, можно побить или покричать в подушку, попинать мяч или еще что-нибудь. Каждому подходит свой способ.

А сейчас предлагаю выполнить упражнение «Психологический душ».

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней...»

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

5. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».

6. Руки на бедрах, делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна».

7. Руки на талии, выполняя наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут, и я помогу».

8. Сложив руки в замок, делаем глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается...», глубокий выдох: «И все у меня получается».

Участники выполняют вместе с ведущим.

*Ведущий:* «Молодцы, у вас замечательно получилось!»

Подведение итогов

*Ведущий:* «В завершение нашего занятия прошу вас поделиться своими впечатлениями:

– Какие техники саморегуляции показались вам наиболее комфортными и эффективными? Почему?

– Менялось ли ваше эмоциональное состояние после выполнения упражнений для саморегуляции? Как?

– Какие из представленных сегодня техник вы сможете применять с обучающимися?

Спасибо всем за участие и обратную связь. До новых встреч!»

## **Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации**

### **Занятие с элементами тренинга «Мы и наш коллектив: с чего начинается благополучный психологический климат»**

**Цель:** создание условий для конструктивной коммуникации в учебном коллективе, диагностика текущего состояния социально-психологического климата в педагогическом коллективе, осознание роли и вклада каждого участника в формирование благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** флипчарт; распечатанные списки группы, ручки, стикеры разных цветов (по числу участников); маркеры; мячик; аудиозапись спокойной фоновой музыки.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

Ведущий включает аудиозапись спокойной музыки. Педагоги занимают свои места.

*Ведущий:* «Добрый день, уважаемые коллеги! Приветствую вас на нашем тренинге. Сегодня наше занятие посвящено нам самим – нашему общению, нашему

общему комфорту. Наша главная цель – стать ближе друг к другу, понять, как мы можем сделать нашу совместную работу еще более эффективной и приятной.

Чтобы наша работа была продуктивной, давайте сразу договоримся о правилах. Они очень простые:

- «Здесь и сейчас»: мы работаем с тем, что происходит в этой комнате в данную минуту;

- Конфиденциальность: то, что говорят коллеги в кругу, не выносится за его пределы;

- Активность и право молчать: важно участие каждого, но у каждого есть право пропустить упражнение, если оно вызывает сильный дискомфорт;

- Безоценочность: мы воздерживаемся от прямых оценок человека («ты неправ», «это глупая идея», «ты прав»), говорим о своих чувствах и мыслях («я не согласен», «мне эта идея кажется странной», «я готов согласиться»);

- «Стоп»: если участнику становится неприятно, он может остановить упражнение.

Согласны с такими правилами? (Ведущий ждет подтверждения от группы.) Отлично! Тогда давайте начинать».

### *Упражнение 1 «Имя и качество»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание доверительной атмосферы, положительного эмоционального настроения.

*Ведущий:* «Давайте познакомимся поближе. Предлагаю наполнить наши имена дополнительным смыслом. Ваша задача – представиться и назвать два своих качества: одно – которое, по вашему мнению, помогает вам в общении с коллегами, а другое – которое, как вам кажется, иногда этому общению мешает. Начнем с меня. Меня зовут [Имя ведущего]. Мне в общении помогает мой интерес к людям, а мешает – моя торопливость. Далее продолжайте по кругу, пожалуйста».



Участники выполняют задание.

*Упражнение 2 Мини-лекция «Что такое социально-психологический климат?»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* развитие представлений о понятии «социально-психологический климат» и его составляющих.

*Ведущий:* «Спасибо всем за искренность! Отмечу, что искренность – один из признаков благоприятного психологического климата в нашем коллективе. Социально-психологический климат – это эмоциональная погода в организации. Если погода хорошая, – светит солнце, дует легкий ветерок – то и работать легко, и неизбежные трудности преодолеваются сообща. Если же погода плохая, – дует штормовой ветер, идет холодный дождь – то и силы уходят на то, чтобы просто согреться и укрыться, а не на продуктивную работу.

Социально-психологический климат складывается из многих компонентов, среди которых, применительно к теме нашего обсуждения, можно выделить:

- настроение людей (а оно бывает разным);
- отношения между нами (уважение, доверие, взаимопомощь и сотрудничество);
- ожидания друг от друга.

Важно помнить, что социально-психологический климат мы создаем сами каждую минуту: своим словом, взглядом, действием или бездействием. И сегодня мы посмотрим на нашу «погоду» со стороны».

*Упражнение 3 «Погода в нашем доме»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* диагностика текущего состояния психологического климата в коллективе, формирование коллективного образа «идеального» коллектива, мотивация к развитию и поддержанию благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

*Необходимые материалы:* комплекты стикеров, ручки (по числу участников), флипчарт.

*Ведущий:* «А теперь давайте посмотрим на «погоду в нашем доме». У каждого из вас есть два стикера. На одном, допустим, желтом, пожалуйста, нарисуйте и напишите одно слово-ассоциацию в ответ на вопрос: «Какой климат/погода у нас в коллективе есть СЕЙЧАС?» А на втором, синем стикере – на вопрос: «Какую погоду я бы хотел(а) видеть в нашем коллективе В ИДЕАЛЕ?»

Дается 3-5 минут на выполнение. Затем ведущий собирает стикеры «СЕЙЧАС» и перемешивает их.

*Ведущий:* «Теперь я зачитаю вслух то, что у нас получилось. Пожалуйста, просто слушайте, не комментируя. Давайте просто увидим общую картину».

Ведущий зачитывает ответы и прикрепляет их на одну половину флипчарта. Аналогичным образом обрабатываются и прикрепляются на другую сторону флипчарта стикеры с оценкой «В ИДЕАЛЕ».

*Ведущий:* «Посмотрите, какая интересная картина получилась. Какие общие тенденции вы наблюдаете? Что нас объединяет в желаниях о будущем?»

Ведущий выделяет повторяющиеся темы со стикеров «СЕЙЧАС» и «В ИДЕАЛЕ» и организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Что, по Вашему мнению, способствует «солнечной погоде?»
- Что вызывает «грозу?»
- Как я могу повлиять на погоду в нашем коллективе?

*Упражнение 4 «Счет до десяти»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков невербальной коммуникации, отработка навыков работы в команде и командного взаимодействия.

*Ведущий:* «А теперь давайте почувствуем себя единой командой. Встаньте, пожалуйста, в круг. Задача простая: нужно досчитать от одного до десяти. Но цифры должны называться в произвольном порядке. Если одно и то же число назвали одновременно два или более человека, мы начинаем счет сначала. Главное условие – не договариваться вербально. Начали!»

Группа выполняет упражнение (обычно требуется 5-10 попыток).

*Ведущий:* «Что помогло нам в конце концов справиться? Что вы чувствовали, когда приходилось начинать сначала? Как это связано с нашей работой?» (Выслушивает 3-4 ответа).

*Упражнение 5 «Я – как подарок»<sup>94</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* повышение самооценки, развитие навыков эмпатического слушания, приобретение опыта в умении давать «обратную связь».

*Необходимые материалы:* распечатанные списки участников группы, ручки.

Участники и ведущий сидят по кругу. Ведущий раздает участникам списки с именами участников, ручки.

*Ведущий:* «Вам необходимо подумать и написать напротив каждого имени, что бы Вы попросили себе «в подарок» от этого человека. Этот подарок – качество или умение, которым обладает данный человек, и то, в чем Вы нуждаетесь; то, что Вам кажется важным и значимым в его взглядах на жизнь, навыках, умениях, свойствах характера. Возможно Вы попросите себе в подарок его умение создавать в доме легкий и праздничный настрой, чувство юмора, у другого – умение общаться, у третьей – любовь к путешествиям, у четвертой – умение прощать, способность ладить с окружающими или иное».

Участники выполняют задание.

Затем ведущий просит прочесть, что игроки просят себе «в подарок» от товарищей по группе. При этом участникам рекомендуется отмечать для себя, что просят у них другие люди. Этот список даст серьезный материал для самоанализа, понимания того, «какой я в глазах другого», проверки личностных компетенций и для повышения самооценки.

---

<sup>94</sup> Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 621 с. – ISBN 978-5-17-106239-2.

По итогам выполнения упражнения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Как Вы чувствуете себя, раздав группе «подарки», о которых Вас попросили?
- Кого удивила просьба о конкретном подарке?
- Какой «подарок» Вам важно было бы преподнести коллегам?

### Завершение

*Упражнение 6 «Я узнал, что...».*

*Время: 5 минут.*

*Цель упражнения:* рефлексия занятия, подведение итогов.

*Ведущий:* «Наше занятие завершается. Прошу каждого по кругу поделиться впечатлениями от сегодняшней встречи, закончив фразу: «Я знал(-а), что...»

Участники поочередно высказываются по очереди. Ведущий благодарит группу и предлагает участникам поаплодировать друг другу.

## **Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии**

### **Тренинговое занятие «Границы и эффективное взаимодействие»**

**Цель:** совершенствование знаний о личных границах, развитие навыков эффективного взаимодействия в конфликтной ситуации.

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

**Необходимые материалы:** конверты, ручки, небольшие листочки бумаги.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

*Ведущий:* «Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим о психологической безопасности в рамках вашей профессиональной деятельности. Работа педагога – это постоянный контакт с людьми, а значит, и потенциальный источник как радости, так и стресса. Наша задача сегодня – определить границы каждого из вас, а также найти ресурсы и инструменты, чтобы границы не были нарушены, а общение было более продуктивным и безопасным».

### Разминка

#### *Упражнение 1 «Протокол ожиданий и перспектив»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* создание положительного настроения на совместную работу.

*Необходимые материалы:* листочки для записей, ручки (по числу участников).

*Ведущий:* «Тема нашего занятия весьма непростая. Поэтому предлагаю начать с того, что каждый из вас напишет на листочке свои ожидания от тренинга. Это можно сделать в форме завершения предложений, которые начинаются со слов:

- «Я буду очень доволен, если в результате этого тренинга...»;
- «Мне будет приятно, если участники (и ведущий) тренинга будут...»

Постарайтесь писать мысли, которые первыми пришли в голову, не тратя много времени на обдумывание».

Участники в течение 2-5 минут записывают свои ожидания от занятия и передают записи ведущему. Ведущий, сохраняя анонимность авторов, зачитывает записи и организует обсуждение вопросов: «Как вы думаете, насколько это реально?»; «Есть ли в группе кто-то, кто хотел бы того же?». Главная задача ведущего – помочь участникам переформулировать их ответы, если они имеют негативный оттенок. Например, фразу «Мне будет приятно присутствовать в группе, если меня не будут вынуждать делать то, что я сочту нелепым или неприятным» целесообразно заменить на «Мне будет приятно присутствовать в группе, если мне будет предоставлена свобода выбора».

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Спичка, свеча, костер»*

*Время:* 25 минут.

*Цель упражнения:* определение уровней воздействия, которые участники оказывают на других и получают сами.

*Ведущий:* «Наш стиль общения можно сравнить с разной интенсивностью огня. Спичка – это легкое, мимолетное взаимодействие, которое быстро загорается и гаснет

(комплимент, нейтральная просьба). Свеча – это взаимодействие, которое дает свет и тепло (душевный разговор, поддержка, искренняя благодарность). Костер – это интенсивное, эмоционально заряженное общение, которое может и согреть, и обжечь (конфликт, активная дискуссия, эмоциональная вспышка).

Прошу вас разделиться на группы по 3-4 человека и ответить на следующие вопросы:

- В каких профессиональных ситуациях вы чаще всего выступаете в роли «свечи», то есть поддерживающего человека? Что это дает вам и другим?
- В каких ситуациях вы вынуждены разжигать «костер»? Каковы последствия?
- Как «костер» может превратиться в разрушительный «пожар» в общении с родителями или коллегами?»

Участники выполняют задание. По истечении отведенного времени ведущий организует обсуждение (Много ли схожих ситуаций удалось определить с коллегами? Возникали ли яркие эмоции при обсуждении ситуаций?)

### *Упражнение 3 «Границы»<sup>95</sup>*

*Время:* 20 минут

*Цель упражнения:* развитие навыков определения границ партнера.

*Ведущий:* «Мы очерчиваем вокруг себя границы, чтобы защитить свое личное пространство. Мы позволяем другим подходить к нам (в прямом и переносном смысле) только на определенное расстояние, чтобы уберечься от возможных обид и от слишком сильного влияния. Тот, кто не способен защитить свои границы, создает трудности как себе самому, так и окружающим. С другой стороны, есть риск остаться в одиночестве, если наши границы непроницаемы или слишком широки. Общаясь с другими людьми, мы порой забываем, что у них есть личное пространство. Мы кажемся им бестактными, когда внедряемся на «чужую территорию», и считаем их такими же, когда они переступают наши границы. Множество конфликтов возникает

---

<sup>95</sup> Фопель, К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2003. – 160 с. – ISBN 5-85297-078-6.

оттого, что в повседневной жизни мы недостаточно четко очерчиваем свои границы или бываем нечувствительны к границам других людей.

Это упражнение поможет вам стать более чувствительными к тем границам, с помощью которых вы защищаете свою уникальность. Выберите себе партнера для выполнения упражнения. Сядьте напротив друг друга и некоторое время подумайте о том, как вы сейчас воспринимаете невидимые психологические границы, которые ваш партнер проводит вокруг себя. Как он это делает? Насколько близко он позволяет подойти к себе? При каких условиях? Как он приглашает вас приблизиться или отдалиться?

Встаньте друг против друга и поднимите руки вверх. Положите свои ладони на ладони партнера, так, чтобы они мягко соприкасались. Посмотрите друг другу в глаза, начиная двигать руками и пальцами. Обращайте внимание на то, что вы можете узнать о своем партнере, экспериментируя с различными движениями. Что выражают действия партнера? Кто из вас чаще инициирует движение? Кто чаще говорит «стоп»? Теперь попробуйте исследовать с помощью рук невидимую охраняемую границу, которую ваш партнер проводит вокруг своего тела. Насколько он позволяет вам приблизиться и в каких местах? Как вы сами себя чувствуете, когда приближаетесь к его границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон. Где проходят ваши собственные границы и как вы их защищаете? (2-3 минуты) Остановитесь и сядьте рядом. Поговорите о том, что вы заметили: какую «политику» в отношении границ проводит каждый из вас и как вы можете использовать это в будущем?»

По истечении отведенного на выполнение упражнения времени ведущий организует обсуждение (Что было особенно важным в этом упражнении? Что нового удалось узнать о себе и коллегах?)

### *Упражнение «Кибербезопасность детей и подростков»<sup>96</sup>*

---

<sup>96</sup> Навигатор профилактики социальных рисков детства в цифровой среде. Версия 1.0. Методические материалы и памятки для специалистов по алгоритмам действий, направленных на предупреждение вовлечения несовершеннолетних в деструктивные группы, признаков девиантного поведения онлайн детей и подростков с учетом рисков, выявленных в цифровой среде / Н.В. Богданович, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева, Н.В. Дворянчиков. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. – 51 с. – URL: [https://mgppu.ru/about/publications/prevention\\_digital\\_risk](https://mgppu.ru/about/publications/prevention_digital_risk) (дата обращения: 05.11.2025).

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие осознания родителей (законных представителей) о необходимости обеспечения цифровой безопасности несовершеннолетних.

*Ведущий:* «Цифровые технологии делают нашу жизнь удобнее, позволяют многие жизненные задачи решать оперативно, однако нельзя забывать о кибербезопасности, в особенности, когда речь идет о детях. Основы безопасного поведения детей в цифровой среде формируются в условиях семьи, в которой родители выступают главными проводниками знаний о кибербезопасности. Сейчас мы совместно создадим простые рекомендации для родителей, чтобы помочь детям быть более компетентными, осознанными, внимательными и осмотрительными в интернет-среде. Для этого необходимо образовать 4 мини-группы, каждой из которых будет предложено по две рекомендации. Прочтите в мини-группе рекомендации и обсудите, как они практически могут быть реализованы родителями в семье. Выберите спикера от группы, который озвучит результат работы всей мини-группы».

*Карточка 1:*

Обучайте детей и подростков основам кибербезопасности.

Обсуждайте и устанавливайте семейные правила использования Интернета и кибергигиены.

*Карточка 2:*

Поддерживайте атмосферу доверия и регулярно обсуждайте с ребенком или подростком онлайн-опыт.

Будьте примером для подражания.

*Карточка 3:*

Развивайте у детей навыки обращения за помощью и сообщения об опасности Вам и другим надежным взрослым (родственникам, учителям, сотрудникам правоохранительных органов).

Помогайте детям и подросткам развивать критическое мышление.

*Карточка 4:*



Проявляйте поддержку и вовлеченность.

Отработайте совместно с ребенком действия в ситуациях риска.

*После выполнения упражнения ведущий организует обсуждение.*

*Вопросы для обсуждения:*

– Какие из рекомендаций показалось вам самым важным и актуальным для вашей семьи?

– Какие из рекомендаций вы готовы внедрить уже в ближайшее время? С чего планируете начать?

– Какие ресурсы (время, инструменты, поддержка) вам понадобятся для выполнения намеченных шагов?

– Изменилось ли ваше понимание роли родителей в формировании цифровой безопасности ребенка после обсуждения? В чем именно?

*Инструкция для ведущего:* по окончании обсуждения ведущий предлагает к изучению памятку «Рекомендации для родителей (законных представителей) по кибербезопасности детей и подростков» (Приложение 24).

### Завершение

*Упражнение 6 «Письмо из будущего»*

*Время:* 10 минут

*Цель упражнения:* рефлексия занятия, формирование позитивной картины будущего.

*Необходимые материалы:* конверты, ручки, небольшие листочки бумаги (по числу участников).

*Ведущий:* «Сейчас у нас будет возможность заглянуть в будущее. Представьте, что прошло несколько месяцев с нашей встречи. За это время вы активно применяли техники, которые мы сегодня разобрали, а также смогли конструктивно решить ситуацию, которая раньше казалась вам непреодолимой, причиняла дискомфорт.

Напишите себе письмо из будущего в сегодняшний день. Его можно начать так: «Дорогой(ая) ...! Хочу рассказать тебе о своей победе...» Опишите в письме, какую

ситуацию вам удалось разрешить? Какую именно технику вы использовали и как она вам помогла? Что вы чувствовали в этот момент? Каким советом из будущего вы можете поделиться с собой сегодня?

Положите письмо в конверт, подпишите и закройте его. Уберите конверт в такое место, где вы сможете его найти через пару месяцев».

Участники выполняют задание.

В завершение занятия ведущий предлагает педагогам поделиться своими впечатлениями от упражнений и поаплодировать друг другу.

**Информационный модуль по теме «Особенности получения родителями (законными представителями) психолого-педагогической помощи в цифровом образовательном сервисе “Цифровой психолог”»  
для выступления педагогов-психологов на организационно-методических мероприятиях для педагогических работников**

Особенностью настоящего времени является цифровизация всех социальных сфер жизни современного человека. Невозможно представить повседневную жизнь человека без использования цифрового оборудования, сервисов, которые приобрели прочное значение в нашей реальности и явились неотъемлемой ее частью.

Развитие современных технологий открыло новые возможности и для системы образования. Инновационные решения сделали процесс обучения более увлекательным и мотивирующим для обучающихся и предоставили вариативные возможности для реализации педагогических задач.

Особая сфера системы образования – психолого-педагогическая помощь – не стала исключением. Важным событием для психологической службы в 2025 году явилось масштабное внедрение цифрового образовательного сервиса «Цифровой психолог», открывающего новые возможности для всех участников образовательных отношений, создавая в первую очередь условия для повышения доступности психолого-педагогической помощи с сохранением качества работы педагога-психолога с обучающимися, их родителями (законными представителями).

В настоящее время в сервисе авторизованы профессиональные педагоги-психологи центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, далее возможность для авторизации будет открыта родителям (законным представителям), обучающимся и педагогам-психологам общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций.

В ЦОС «Цифровой психолог» родители (законные представители) смогут самостоятельно выбирать педагога-психолога и записываться к нему в удобное для себя время на консультацию в очном или дистанционном формате. Дистанционная консультация по желанию обратившегося может проходить в форме видео-, аудио- или чат-консультации. По результатам консультации дети и родители будут получать в личном кабинете сервиса рекомендации педагога-психолога.

Дети и их родители смогут получать с ЦОС «Цифровой психолог» квалифицированную психологическую помощь по различным вопросам: личностного развития, обучения, профориентации, разрешения трудностей принятия себя, во взаимоотношениях с окружающими людьми и многое другое. Предусмотренный широкий тематический спектр вопросов, с которыми могут обратиться дети и взрослые к педагогу-психологу, позволит помогать каждому обратившемуся за помощью.

ЦОС «Цифровой психолог» станет агрегатором полезного психологического контента, адаптированного к различным категориям пользователей системы. В подразделе «Библиотека материалов» дети и родители смогут воспользоваться психодиагностическим инструментарием для самодиагностики, изучить чек-листы, буклеты и иные методические материалы по актуальной для себя теме.

Как и любые нововведения ЦОС «Цифровой психолог» может быть воспринят родителями настороженно из-за влияния некоторых мифов вокруг цифровых технологий, например, миф о том, что онлайн-консультирование менее эффективно, чем «живое» общение с педагогом-психологом, а использование персональных данных представляет риск их «утечки» и многое другое. Однако эти мифы не имеют отношения к реальности. В разработке ЦОС «Цифровой психолог» принимали участие

профессиональные педагоги-психологи, представители научного сообщества, что обеспечило высокое качество и безопасность содержательной части сервиса. Координирование всех этапов разработки и функционирования ЦОС «Цифровой психолог» осуществляет Министерство просвещения Российской Федерации, что обеспечивает строгую защиту персональных данных пользователей в полном соответствии действующему законодательству.

Для удобства при обсуждении с родителями ЦОС «Цифровой психолог» разработан информационный буклет, включающий основные сведения о содержании и возможностях сервиса (Приложение 25).

Практическое использование ЦОС «Цифровой психолог» не заменит, а дополнит традиционные формы педагога-психолога по оказанию психолого-педагогической помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), расширив возможности оказания профессиональной помощи.

Работая с ЦОС «Цифровой психолог», мы не просто следуем современным тенденциям – мы делаем важный шаг в развитии профессиональной деятельности, сохраняя все преимущества традиционного психологического консультирования и оказывая помощь большему числу нуждающихся в ней.

## Заключение

Осенняя Неделя психологии в 2025 году призвана стать значимым традиционным событием, способствующим психологическому благополучию всех участников образовательных отношений. Предложенные мероприятия, направленные на эмоциональную регуляцию, стрессоустойчивость и формирование психологической безопасности, позволяют их участникам приобрести ценные инструменты для преодоления трудностей и поддержания психологического равновесия. Занятия, способствующие развитию психологической безопасности и формированию благоприятного социально-психологического климата, помогут создать атмосферу доверия, взаимопонимания и поддержки как в учебных коллективах, так и в образовательных организациях в целом, что, в свою очередь, будет способствовать повышению эффективности образовательной деятельности.

Обозначая перспективы организации психолого-педагогической помощи в условиях цифровизации общества подчеркнем ценностно-ориентирующую и смыслопорождающую роль взрослого наставника на любом уровне образования: «Новые условия, связанные с внедрением дистанционных технологий, потребовали от обучающихся высокого уровня сформированности самостоятельного управления своим обучением, большей учебной активности и дисциплинированности... Для педагогов и психологов, работающих в условиях цифровизации образования, необходимо учитывать социально-психологический и лингвистический эффект упрощения общения, который сказывается на смысловых аспектах передачи информации и выработки смыслов при обучении»<sup>97</sup>. Настоящие методические материалы в совокупности с энтузиазмом педагога-психолога, могут стать надежным подспорьем в деле сохранения и развития психологического здоровья субъектов образования, роста ценностно-ориентационного единства педагогических и учебных коллективов и осмысленного обучения и воспитания.

---

<sup>97</sup> Андриенко, Е.В. Цифровизация образования в контексте решения психолого-педагогических проблем воспитания и обучения / Е.В. Андриенко // Сибирский педагогический журнал. – 2022. – №1. – С. 7–18. – DOI:10.15293/1813-4718.2201.01

### Список ресурсов

1. Авдеева, Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – Санкт-Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. – 144 с.
2. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 256 с.
3. Алябьева, Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие / Е.А. Алябьева. – Москва: Сфера, 2020. – 94 с.
4. Андриенко, Е.В. Цифровизация образования в контексте решения психолого-педагогических проблем воспитания и обучения / Е.В. Андриенко // Сибирский педагогический журнал. – 2022. – №1. – С. 7–18. – DOI:10.15293/1813-4718.2201.01
5. Баулина, М.Г. Личные границы ребенка: методическое пособие для педагогов / М.Г. Баулина. – СПб: Питер, 2022. – 208 с.
6. Богачкина, Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость / Н.А. Богачкина, Р.Н. Сиренко. – Академия развития, 2008. – 154 с.
7. Вачков, И.В. Сказка о личном пространстве. Занятия по психологии для младших школьников / И.В. Вачков // Школьный психолог. – 2022. – № 5. – С. 23-25.
8. Венгер, А.Л. Экстренная психологическая помощь детям и подросткам: учебное пособие / А.Л. Венгер, Е.И. Морозова. – Дубна: Государственный университет «Дубна», 2016. – 144 с. – ISBN 978-5-89847-481-2.
9. Вендланд, К. Медитация для детей: руководство для родителей и учителей / К. Вендланд. – Москва: Альпина Паблишер, 2021. – 256 с.
10. Гиппенрейтер, Ю.Б. Родителям о подростках / Ю.Б. Гиппенрейтер, А.Н. Рудаков. – Москва: АСТ, 2025. – 320 с.

11. Гиппенрейтер, Ю.Б. Самая важная книга для родителей [три психологических бестселлера в одном томе] / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: АСТ, 2013. – 750 с. – ISBN 978-5-17-078757-9.
12. Гиппенрейтер, Ю.Б. Чудеса активного слушания / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: «АСТ», 2014. – 58 с. – ISBN 978-5-457-63966-9.
13. Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.
14. Дворецкая, И.А. Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 5-6 лет: методическое пособие / Е.В. Горинова, Н.Е. Рычка. – Москва: Дрофа, 2019. – 152 с.
15. Дегтярев, М. Манипуляции: как опознать и обезвредить. Секретное оружие в личном и деловом общении / М. Дегтярев. – Москва: Издательство АСТ, 2024. – 304 с.
16. Дыненкова, Е.Н. Программа формирования социальных навыков у несовершеннолетних / Е.Н. Дыненкова, И.А. Стенникова, Н.С. Сопочкина. – Полевской: ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо», 2016. – 76 с.
17. Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е.В. Емельянова. – Москва: Генезис, 2020. – 376 с.
18. Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе (1-2 классы) / под ред. С.В. Кривцовой. – Москва: Генезис, 2022. – 214 с.
19. Зарецкий, В.К. Как учителю работать с неуспевающим учеником: Теория и практика рефлексивно-деятельностного подхода / В.К. Зарецкий. – Москва: Чистые пруды, 2011 – 32 с.
20. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 310 с.
21. Ищенко, М.В. Правила безопасности для детей / М.В. Ищенко. – Москва, 2022. – 128 с.

22. Калинина, Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения / Р.Р. Калинина. – 2-е издание, дополненное и переработанное. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 160 с.
23. Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва: Ось-89, 2004. – 128 с.
24. Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 621 с. – ISBN 978-5-17-106239-2.
25. Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – 2-е издание. – Москва: Издательство АСТ, 2019. – 832 с.
26. Ключева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина; художники: Г.В. Соколов, В.Н. Куров. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 240 с.
27. Коробкина, А.В. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий во 2–3 классах: методическое пособие / А.В. Коробкина. – Москва: Генезис, 2020. – 168 с.
28. Краснянская, Т.М. Персональные концепции безопасности студентов-юристов / Т.М. Краснянская, В.Г. Тылец // Психология и право. – 2023. – Том 13. – № 3. – С. 108-118. – DOI:10.17759/psylaw.2023130308
29. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
30. Куртышева, М.А. Психологический тренинг для дошкольников «Я и другие» / М.А. Куртышева. – Санкт-Петербург: Речь, 2019. – 252 с.
31. Кустова, В.В. Феномен синдрома эмоционального выгорания педагогов: монография / В.В. Кустова. – Иркутск: ИрГУПС, 2016. – 168 с.
32. Лебедева, Л.Д. Арт-терапевтическая техника «Волшебная коробочка» в работе с детьми / Л.Д. Лебедева // Школьный психолог. – 2018. – № 5. – С. 34-37.



33. Методические материалы по вопросам формирования навыков безопасного поведения у детей и подростков / авторы-составители: Н.Ю. Марчук, И.В. Пестова, Т.Р. Дильмиева. – Екатеринбург: ГБОУ СО ЦППРиК «Лад», 2014 – 52 с.
34. Микляева, А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии (8 класс) / А.В. Микляева. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2003. – 119 с.
35. Микляева, А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (7 класс) / А.В. Микляева. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2003. – 110 с.
36. Мони́на, Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Мони́на, Е.К. Лютова-Робертс. – Санкт-Петербург: Речь, 2020. – 187 с.
37. Мурсалиева, Г. Дети в сети. Шлем безопасности ребенку в Интернете / Г. Мурсалиева. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2016. – 320 с. – ISBN 978-5-17-099388-8.
38. Непряхин, Н. Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению / Н. Непряхин. – Москва: Альпина Паблишер, 2020. – 641 с. – ISBN 978-5-9614-3933-5.
39. Непряхин, Н. Критическое мышление: железная логика на все случаи жизни / Н. Непряхин, Т. Пащенко – Москва: Альпина Паблишер, 2020. – 192 с. – ISBN 978-5-9614-3001-1.
40. Образцова, Т.Н. Психологические игры для детей / Т.Н. Образцова. – Москва: ИКТУ Лада, 2010. – 52 с.
41. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие для вузов / Р.В. Овчарова. – 5-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: Юрайт, 2022. – 446 с.
42. Овчинников Б.В., Практическая психогигиена: учебно-методическое пособие / Б.В. Овчинников, И.Ф. Дьяконов, Т.И. Дьяконова. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. – 127 с.

43. Пазухина, И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: методическое пособие / И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2004. – 272 с.
44. Петрова, И.С. Формирование психологической безопасности у младших школьников: сборник методических разработок / сост. О.И. Сидорова. – Москва: Просвещение, 2020. – 175 с.
45. Петрова, С.В. Формирование навыков безопасного поведения у детей: методическое пособие для педагогов / С.В. Петрова. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2019. – 125 с.
46. Печеркина, А.А. Развитие профессиональной компетентности педагога: теория и практика: монография / А.А. Печеркина, Э.Э. Сыманюк, Е.Л. Умникова; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2011. – 233 с.
47. Практикум по учебной дисциплине «Юридическая психология» / сост. С.В. Матюшенко. – Омск: Изд-во ОмГА, 2020. – 80 с.
48. Программа проведения интерактивных семинаров-тренингов по безопасности для детей и подростков в рамках социального проекта «Оберег. Поиск пропавших детей». Методическое пособие / Благотворительный фонд «Оберег». – Иркутск, 2019. – 56 с. – URL: [https://obereg-poisk.ru/wp-content/uploads/2019/12/metod\\_posobie\\_seminars.pdf](https://obereg-poisk.ru/wp-content/uploads/2019/12/metod_posobie_seminars.pdf) (дата обращения: 20.10.2025).
49. ПРОфилактический путеводитель или Технологии работы с подростками и молодежью по профилактике асоциального поведения: методическое пособие / М.А. Зыкова, Т.В. Воскобойник, Ю.Б. Пысина, М.А. Воробьева, У.М. Ильина, Е.С. Яковлева. – Санкт-Петербург, 2020. – 157 с.
50. Пряжников, Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы) / Н.С. Пряжников. – Москва: ВАКО, 2005. – 288 с.
51. Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса: учебник и практикум для среднего профессионального образования /

под общей редакцией А.С. Обухова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 422 с. – ISBN 978-5-534-10260-4.

52. Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение / М. Розенберг. – Москва: София, 2022. – 288 с. – ISBN 978-5-906897-77-0.

53. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с. – ISBN 5-7695-0192-8.

54. Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.

55. Сергиенко, Е.А. Азбука эмоций / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселёва. – Москва: АСТ, 2021. – 160 с.

56. Сидоренко, Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В. Сидоренко. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 208 с.

57. Фопель, К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2003. – 160 с.

58. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.

59. Фопель, К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. – 2-е издание. – Москва: Генезис, 2016. – 286 с. – ISBN 9785985634242.

60. Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.

61. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2021. – 240 с.

62. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4): методическое пособие / О.В. Хухлаева. – Москва: Генезис, 2020. – 309 с.

63. Хэррис, Р. Когда жизнь сбивает с ног. Преодолеваем боль и справляемся с кризисами с помощью терапии принятия и ответственности / Р. Хэррис. – Москва: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022, – 256 с.
64. Чуричков, А. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге / А. Чуричков, В. Снегирёв. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 208 с. – ISBN 5-9268-0469-8.
65. Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам / Е. А. Сергиенко, Е. А. Хлевная, Т. С. Киселёва, Е. И. Осипенко, А. А. Никитина, Ю. П. Мигун. – Москва: Когито-центр. – 254 с. — ISBN 978-5-9278-0405-8.
66. Эффективное преодоление стрессов как составляющая управления ресурсами экипажа (CRM) / В.П. Каширин, Э.В. Лихачева, Л.П. Николаева, А.С. Огнев. – Москва: ООО «Издательство "Спутник+"», 2021. – 22 с. – ISBN 978-5-9973-5978-2. – DOI:10.25633/5978-2
67. Я—Ты—Мы. Программа социально-эмоционального развития дошкольников / сост. О.Л. Князева. – Москва: Мозаика-Синтез, 2005. – 168 с.
68. Lahad, M. Community coping: Resilience models for preparation, intervention and rehabilitation in manmade and natural disasters / M. Lahad, U. Ben-Nesher // Phoenix of Natural Disasters: Community Resilience / K. Gow, D. Paton. – New York: Nova Science Publishers Inc, 2008. – P. 195-208.

**Материалы к упражнению «Поиск ресурсов»  
(занятие «Все в твоих руках»)  
Набор карточек «Девичьи образы»<sup>103</sup>**



<sup>103</sup> Иллюстрации взяты из набора «Метафорические ассоциативные карты «Внутренняя опора». Работа с ресурсными состояниями». – Москва: Издательство MACards.



# Набор карточек «Юношеские образы»<sup>104</sup>



<sup>104</sup> Иллюстрации взяты из наборов «Метафорические ассоциативные карты «Внутренняя опора». Работа с ресурсными состояниями»; «Метафорические ассоциативные карты «Эмоции в образах». Работа с чувствами и состояниями»; «Метафорические ассоциативные карты «Проекция». Работа с широким спектром запросов». – Москва: Издательство MACards.

**Материалы к упражнению «Лавка ценностей»  
(занятие «Все в твоих руках»)**

Хорошая просторная квартира либо дом	1 жетон
Новый спортивный автомобиль	1 жетон
Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга	2 жетона
Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (вашим мужем)	2 жетона
Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет	1 жетон
Один настоящий друг	2 жетона
Хорошее образование	2 жетона
Предприятие, приносящее большую прибыль	2 жетона
Здоровая семья	2 жетона
Всемирная слава	3 жетона

Изменить любую черту своей внешности	1 жетон
Быть всю жизнь довольным собой (2 жетона).	2 жетона
Пять лет ничем не нарушаемого физического комфорта	2 жетона
Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените	2 жетона
Чистая совесть (2 жетона);	2 жетона
Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали	2 жетона
Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите	2 жетона
Возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие из прошлого	2 жетона
Семь дополнительных лет жизни	3 жетона
Возможность подарить семь дополнительных лет жизни любому человеку	3 жетона



**Материалы к упражнению «Силлогизмы»  
(занятие «Сохраняем свои границы»)**

**Инструкция****Утверждения:**

*Ни одна рыба не имеет не имеет четырехкамерного сердца*

*Все акулы – рыбы*

**возможные варианты ответов:**

- 1. Все акулы имеют четырехкамерное сердце*
- 2. Ни одна акула не имеет четырехкамерного сердца*
- 3. Некоторые акулы имеют четырехкамерное сердце*
- 4. Некоторые акулы имеют двухкамерное сердце*
- 5. Нет варианта*

**Рассуждение:**

Поскольку акула – рыба, а ни одна из рыб не имеет четырехкамерного сердца, варианты 1 и 3 явно неверны. Вариант 4 верен по существу, но никаким образом не вытекает из двух исходных утверждений. И лишь вариант 2 является точным логическим выводом из исходных утверждений.

**Группа 1****Утверждения:**

*Все папоротники размножаются спорами.*

*Растения N растения не размножаются спорами.*

**Варианты ответов:**

- 1. Растения N растения – папоротники*
- 2. Ни одно из растений N не является папоротником*
- 3. Некоторые из растений N – папоротники*
- 4. Некоторые из растений N не являются папоротниками*
- 5. Нет верного варианта*

**Группа 2****Утверждения:**

*Некоторые ученые занимаются спортом.*

*Все, кто занимается спортом, физически хорошо развиты.*

**Варианты ответов:**

- 1. Все хорошо развитые физически – ученые*
- 2. Никто из хорошо развитых физически не является ученым*
- 3. Некоторые хорошо развитые физически – ученые*

4. Некоторые хорошо развитые физически не являются учеными
5. Нет верного варианта

### Группа 3

#### **Утверждения:**

*Все углеводороды – органические соединения.*

*Некоторые углеводороды – газы.*

#### **Варианты ответов:**

1. Все газы – органические соединения
2. Ни один газ не является органическим соединением
3. Некоторые газы не являются органическими соединениями
4. Некоторые газы – органические соединения
5. Нет верного варианта

### Группа 4

#### **Утверждения:**

*Некоторые ромбы не являются квадратами.*

*Все ромбы – фигуры с равными сторонами.*

#### **Варианты ответов:**

1. Некоторые фигуры с равными сторонами не являются квадратами
2. Все фигуры с равными сторонами – не квадраты
3. Все фигуры с равными сторонами – квадраты
4. Некоторые фигуры с равными сторонами не являются ромбами
5. Нет верного варианта

### Группа 5

#### **Утверждения:**

*Некоторые юристы не являются адвокатами.*

*Ни один адвокат не является судьей.*

#### **Варианты ответов:**

1. Все судьи – юристы
2. Ни один судья не является юристом
3. Некоторые судьи – юристы
4. Некоторые судьи не юристы
5. Нет верного варианта

**Материалы к упражнению «Что не так?»  
(занятие «Сохраняем свои границы»)**

**Кейс 1**

12 мая 2025 года Виктору Ивановичу Петрову (далее – ВИ), 1955 года рождения, позвонил некий Аркадий Геннадьевич (далее – АГ), представившийся как сотрудник Пенсионного фонда.

АГ: Добрый день, Виктор Иванович! Меня зовут Аркадий Геннадьевич, я – сотрудник Пенсионного фонда. В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 29 февраля 2025 года № 1875 «О дополнительном увеличении стоимости одного пенсионного коэффициента и об индексации размера фиксированной выплаты к страховой пенсии с 1 марта 2025 года» вы должны получать пенсию на 4900 рублей больше. С целью контроля исполнения постановления Правительства сотрудники Пенсионного фонда уточняют, получили ли вы полагающуюся надбавку?

ВИ: Нет, мне никаких надбавок не делали к пенсии, вот уже 10 лет я получаю 15 тысяч рублей.

АГ: Ваше отделение пенсионного фонда № 4 ЮЗАО в соответствии с адресом проживания: Московская область, г. Подольск, улица Беляевская, д. 78. Так?

ВИ: Да, совершенно верно.

АГ: С 1 марта вы обращались в свое отделение Пенсионного фонда Российской Федерации для перерасчета пенсии в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации?

ВИ: Нет, я инвалид 1 группы, почти не выхожу из дома, мне тяжело дойти до них.

АГ: Сведения об инвалидности вы в пенсионный фонд подавали?

ВИ: Да, конечно.

АГ: Следовательно, в соответствии с Федеральным законом от 14 июля 2022 года № 236-ФЗ «О Фонде пенсионного и социального страхования Российской Федерации», сотрудники вашего отделения пенсионного фонда должны были связаться с вами и провести перерасчет. Я правильно понимаю, это сделано не было?»

ВИ: Да, вы знаете, они меня игнорируют, я никогда им не могу дозвониться, если мне нужно что-нибудь уточнить.

АГ: Виктор Иванович, давайте уточним ваши данные, чтобы я мог направить жалобу в исполнительные органы власти от вашего имени за ненадлежащее исполнение должностных обязанностей сотрудников вашего отделения пенсионного фонда. Ваш адрес: Московская область, г. Подольск, улица Беляевская, д. 78, номер паспорта: 37 22 479022, СНИЛС: 25694237859. Все верно?

ВИ: Ой, я не помню наизусть, подождите, я перепроверю, возьму документы.

АГ: Да, конечно, я подожду! (пауза)

ВИ: Вы все точно назвали, данные верные.

АГ: Заявка о привлечении к ответственности должностных лиц отделения пенсионного фонда № 4 ЮЗАО будет составлена в течение суток.

ВИ: Спасибо огромное вам!

АГ: Виктор Иванович, учитывая состояние вашего здоровья и тот вклад, который вы привнесли, работая на наше государство, тем более учитывая халатность работников отделения пенсионного фонда № 4, которые вам недоплатили 9800 рублей, мы можем онлайн оформить вам перечисление недостающей суммы, которая поступит на счет в течение трех рабочих дней. А с июня сумма индексации пенсии в размере 4900 рублей будет автоматически добавлена к вашей ежемесячной пенсии.

ВИ: Правда?! Будьте так добры! Я ведь все равно до отделения не дойду, а мне сейчас так нужны деньги! Вы знаете, так подорожали лекарства от давления, а мне каждый день нужно принимать, да и вот хотелось еще на черный день отложить

немножко. Это очень хорошая надбавка, и я сильно нуждаюсь в деньгах!

АГ: Уважаемый, Виктор Иванович! Вы имеете полное право на эти деньги! Они вами заслужены и принадлежат вам! Мы сейчас исправим ошибку, приносим извинения за такую длительную задержку! Сейчас вам на номер телефона придет смс, продиктуйте номер и в течение трех дней недостающая сумма в размере 9800 рублей поступит вам на счет.

## Кейс 2

Михаил (далее – М) познакомился с Дарьей (далее – Д) в Интернете. Общение длится около недели, установилась взаимная симпатия, Михаил решил, что настало время для реальной встречи, и намерен назначить Дарье свидание.

М: Дашенька, ты мне очень понравилась за время нашего знакомства, давай встретимся, очень хочется увидеть тебя в жизни!!!!

Д: Ты мне тоже, Михаил, я не против.

М: А где ты любишь отдыхать? Куда бы ты хотела сходить?

Д: Я люблю кино.

М: Отлично, я знаю один кинозал, он находится на улице Петренко, я куплю билеты. Там потрясающее место, новый парк сделали, и кинотеатр новый, и ресторан отличный! После кино сходим поужинать.

(М высылает 5 фотографий кинотеатра)

Д: В ресторан? Ого!

М: Там так уютно, чудесная атмосфера, замечательная кухня, всякие лангусты, крабы. Рядом небольшой парк, подсветка замечательно устроена, там народу всегда очень много, все гуляют, в общем очень весело!!!!!!

Д: Заманчиво, но не знаю. Не хотелось бы домой поздно возвращаться?

М: Ну что ты как маленькая!!!! Тебе точно очень понравится, я всегда

там гуляю, но вечно один, а мне хочется именно тебе показать, какая там красота, как уютно и весело.

Д: Хорошо, заинтересовал.

М: Дашенька, милая моя, а у меня к тебе будет просьба!!!!:)

Д: Какая?

М: Малыш, мне очень неудобно просить об этом, просто, понимаешь, так случилось, что я сильно хочу тебя увидеть сегодня, потому что потом посылают в командировку, и наша встреча может отложиться на неделю. А мне так хочется тебя увидеть, ты мне очень-очень-очень понравилась!

Д: А что нужно?

М: Да вот мне зарплату задерживают, а я только квартиру в ипотеку взял в центре, трешку, буквально вчера выплатил первый взнос. Я считаю, мужчина должен быть обеспечен жильем, и намерения у меня к тебе серьезные, я вижу, что ты очень порядочная и серьезная, всегда мечтал с таким человеком жизнь провести!!! Кстати, смотри в каком доме взял!

(М высылает 3 фотографии микрорайона и дома)

М: Тебе нравится?

Д: Да, здорово. А ты раньше не говорил, что работаешь, ты же студент.

М: А что, студент работать не может? Я устроился несколько недель назад, просто не хотел говорить, испытательный срок был, я боялся сглазить; ну сама знаешь, как это бывает: похвастаешься, а потом – бац – и уволят. Но теперь меня взяли окончательно, даже в командировку отправляют, я сам в шоке! Хочу уже стабильности, семьи, и именно с серьезным и порядочным человеком, как ты!!!!:)

Д: Спасибо за комплимент, я тоже хочу серьезных отношений:)

М: Я всегда знал, вернее, чувствовал, что наши намерения, взгляды, вкусы совпадают!!!! Малыш, займи мне немного средств, а я тебе с зарплаты сразу переведу, у меня как раз через 3 дня капнет на карту, я тотчас тебе и переведу, так хочется тебя

побаловать сегодня, сильно-сильно!!!

Д: А сколько нужно?

М: Ты не подумай, у меня есть деньги, мне только немного не хватает на бронь в ресторане, там уйма людей, ну и чек нормальный, залог нужно оставлять у них, но очень хочется тебя удивить сегодня, я сразу верну, как получу! Я очень хочу, чтобы тебе понравилось и ни в чем тебе не отказывать, я считаю, так должен делать каждый мужчина!!!:)

Д: Да я верю, так сколько надо?

М: Тысяч 5, карта к номеру привязана.

**Материалы к упражнению. «Наблюдение или оценивание»  
(занятие «Конструктивное взаимодействие»)**

*Инструкция:* Посмотрите внимательно на эти предложения и обведите номера тех, которые являются только наблюдениями и не содержат оценок.

1. Вчера Иван разозлился на меня без малейшего повода.
2. Вчера вечером Ирина грызла ногти, когда смотрела телевизор.
3. Во время совещания Семен не спросил моего мнения.
4. Мой отец – хороший человек.
5. Жанна слишком много работает.
6. Геннадий агрессивен.
7. На этой неделе Полина каждый день приходила первой.
8. Мой сын часто пренебрегает чисткой зубов.
9. Леонид сказал мне, что в желтом платье я выгляжу не очень хорошо.
10. Когда я разговариваю с тетей, она мне жалуется.



**Материалы к упражнению «Выражение чувств»  
(занятие «Конструктивное взаимодействие»)**

*Инструкция:* Прочитайте высказывания и обведите номер каждого из высказываний, в которых выражены чувства.

1. Я чувствую, что я тебе не нравлюсь.
2. Мне жаль, что ты не можешь остаться.
3. Когда ты так говоришь, мне страшно.
4. Когда вы со мной не здороваетесь, я чувствую, что ко мне проявляют неуважение.
5. Я рад, что вы сможете прийти.
6. Ты отвратителен.
7. Мне хочется наговорить тебе грубостей.
8. Я чувствую, что меня неправильно поняли.
9. Мне очень хорошо от того, что ты сделал для меня.
10. Я ни на что не годен.

**Материалы к упражнению «Мифы»  
(занятие «Конструктивное взаимодействие»)**

**Этап 2**

Мама считает, что если не ругать сына за «двойку», он перестанет стараться
Согласиться с ребенком значит показать свою слабость и проиграть
Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон жизни
У ребенка не должно быть тайн от родителей

**Этап 3**

Ребенок всегда должен слушаться без возражений
Для хорошей матери достаточно общения только с собственной семьей
На детей нельзя кричать
Родители должны предвидеть все проблемы ребенка, чтобы помочь ему их преодолеть

**Материалы к упражнению «Стоп! Контроль»  
(занятие «Психологическая безопасность: личные границы»)**

Кейс 1: Коллега часто обнимает и похлопывает по плечу сотрудника, который постоянно проявляет недовольство таким поведением
Кейс 2: Пассажир автобуса во время поездки рассматривает экран телефона другого пассажира
Кейс 3: Тетя Аня постоянно критикует выбор профессии своей племянницы, считая, что ей правильно заниматься чем-то более «полезным»
Кейс 4: Мама девочки-подростка критикует увлечения своей дочери, ее друзей за неформальный внешний вид
Кейс 5: Руководитель публично подчеркивает, что идеи одного из подчиненных не актуальные и не направлены на решение поставленной задачи
Кейс 6: Студентка Елена увлеклась изучением китайского языка, посвящая занятиям большую часть свободного времени, ее родители регулярно высказывают свое мнение о том, что лучше сделать выбор в пользу языка программирования
Кейс 7: Света часто делает дозвонки по сотовой связи своей подруге Наталье для того, чтобы та перезвонила, оплатив телефонный разговор

**Материалы к упражнению «Обратная связь»  
(занятие «Психологическая безопасность: личные границы»)**

**Варианты текстов на «свитках»:**

«Мне понравилось сегодня на занятии ...»,  
«Я узнал (-а)...»,  
«Занятие навело меня на мысль ...»,  
«Я как родитель могу ...»,  
«Сегодня я почувствовал (-а) ...»,  
«Самым важным на занятии для меня явилось ...»,  
«Другие участники мне понравились ...»,  
«Атмосфера тренингового занятия помогла мне ...»,  
«Теперь я знаю ...»,  
«Сегодня я узнал (-а) о себе ...»,  
«В будущем мне пригодится ...»,  
«Я планирую применить на практике ...»,  
«Я приобрел новый опыт ...»,  
«Работа в группе помогла мне в ...»,  
«Мое отношение к себе стало ...»,  
«Я иначе посмотрел на ...»,  
«Сложным для меня явилось ...»,  
«Мне было непросто ...»,  
«Я хочу продолжить работу над ...»,  
«Я планирую развивать ...»,  
«Особо ценю в тренинговом занятии ...»,  
«Благодарю группу за ...»,  
«Хочу отметить вклад ...»,  
«Рад (-а) знакомству с ...»,  
«Мне было непросто ...» и др.

**Материал к информационному блоку  
«Презентация ЦОС «Цифровой психолог»»  
(Занятие «Цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог» как  
надежный помощник родителя в решении психолого-педагогических задач»)**

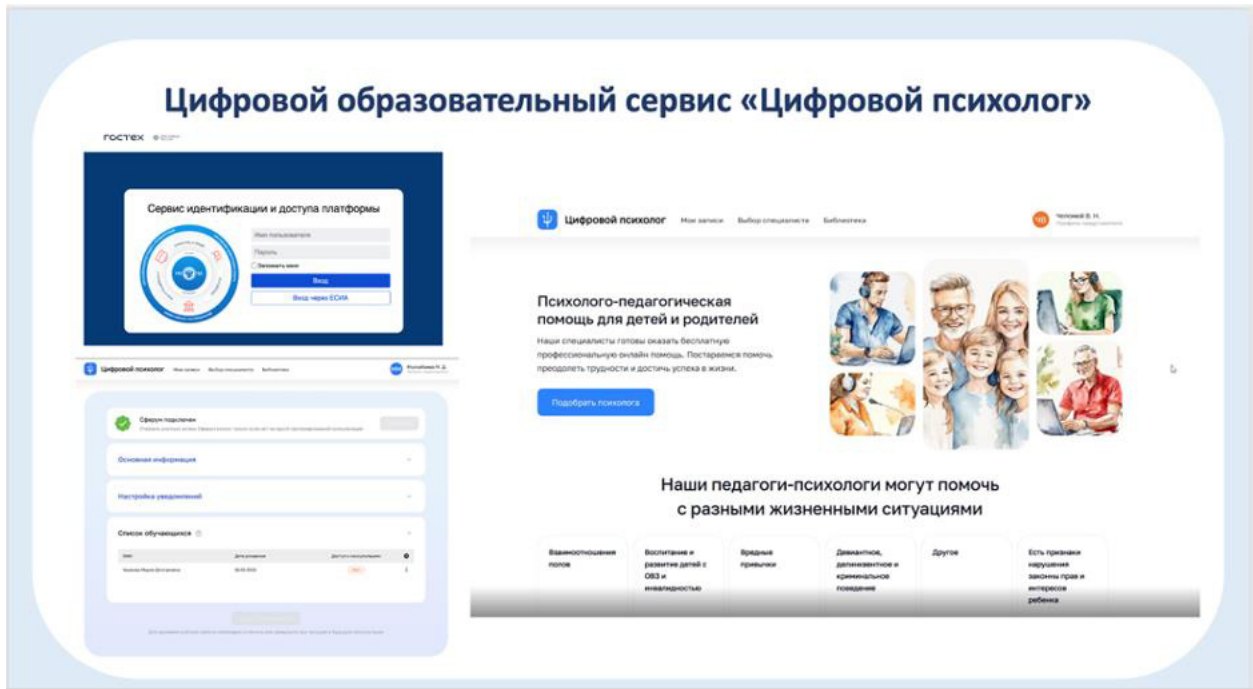


Рисунок 1. Слайд 1

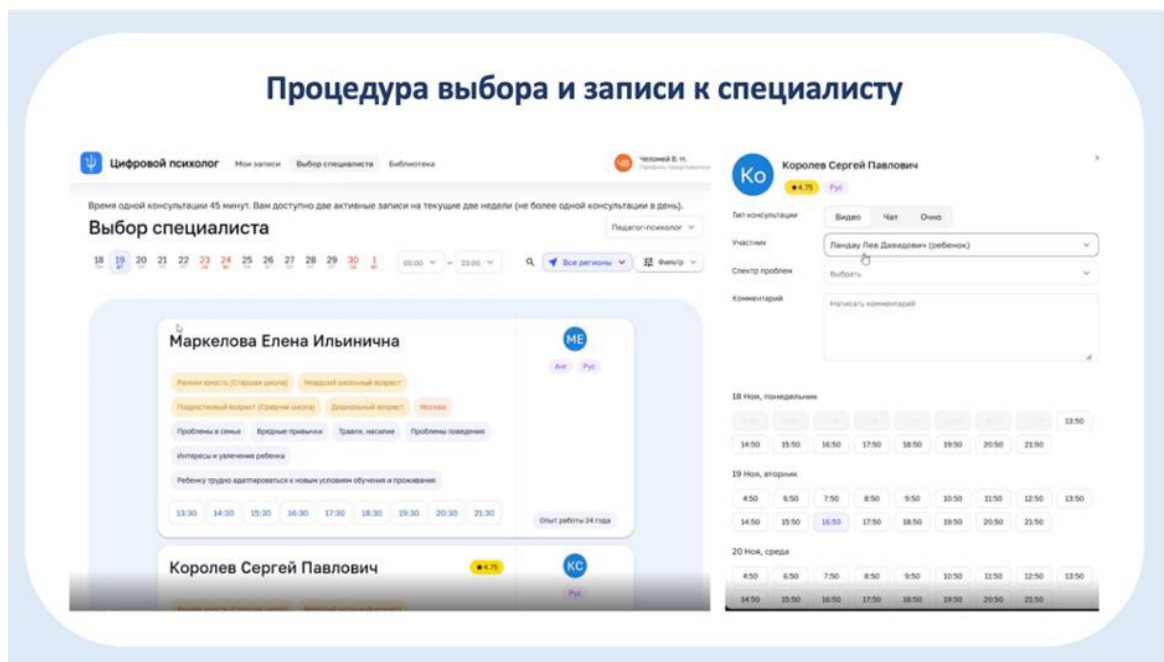


Рисунок 2. Слайд 2

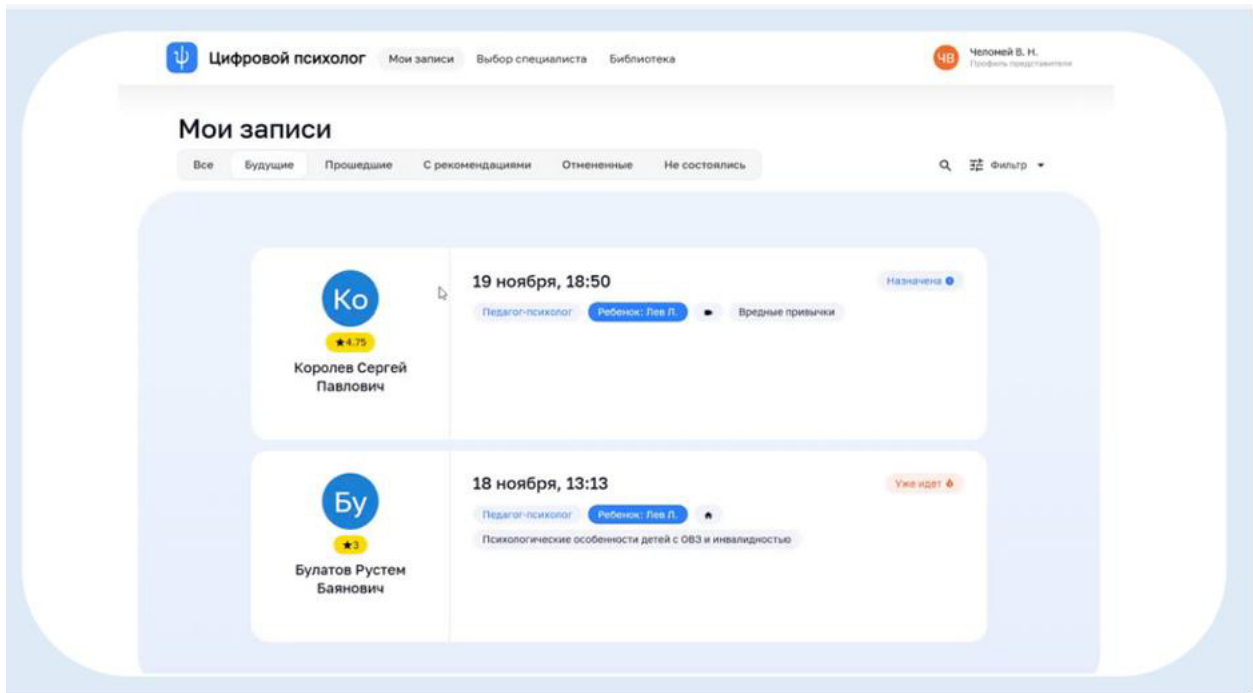


Рисунок 3. Слайд 3

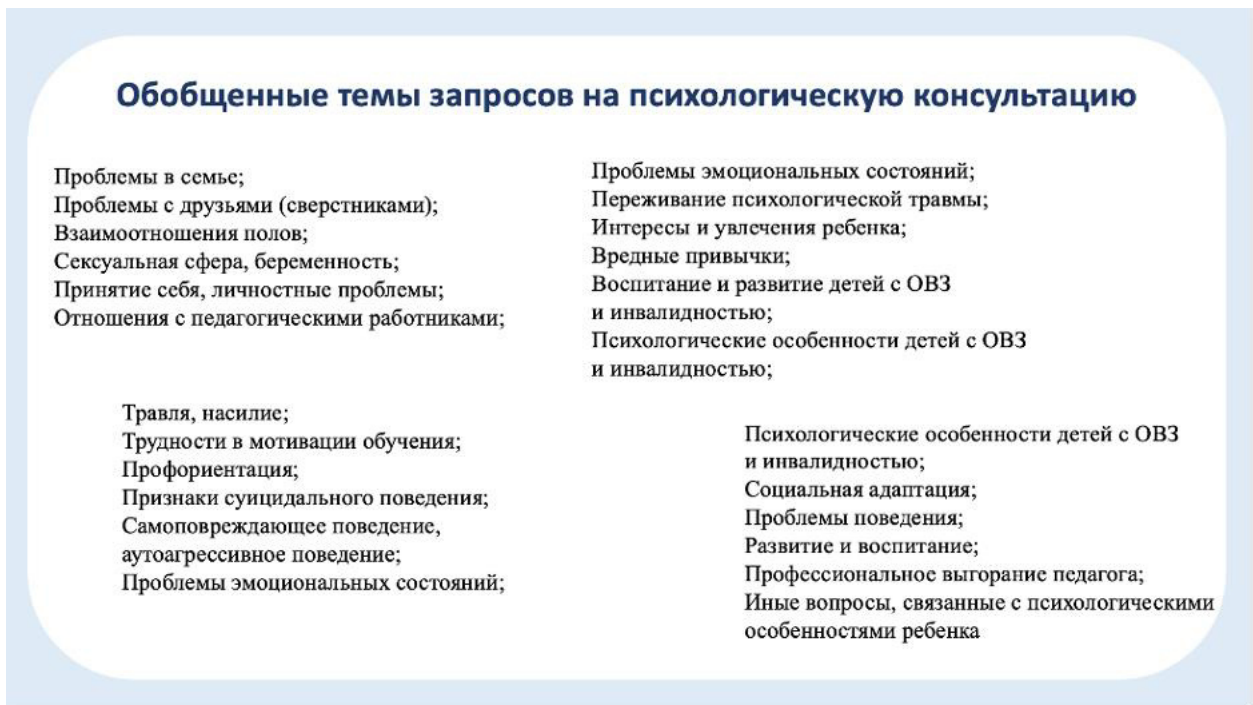


Рисунок 4. Слайд 4

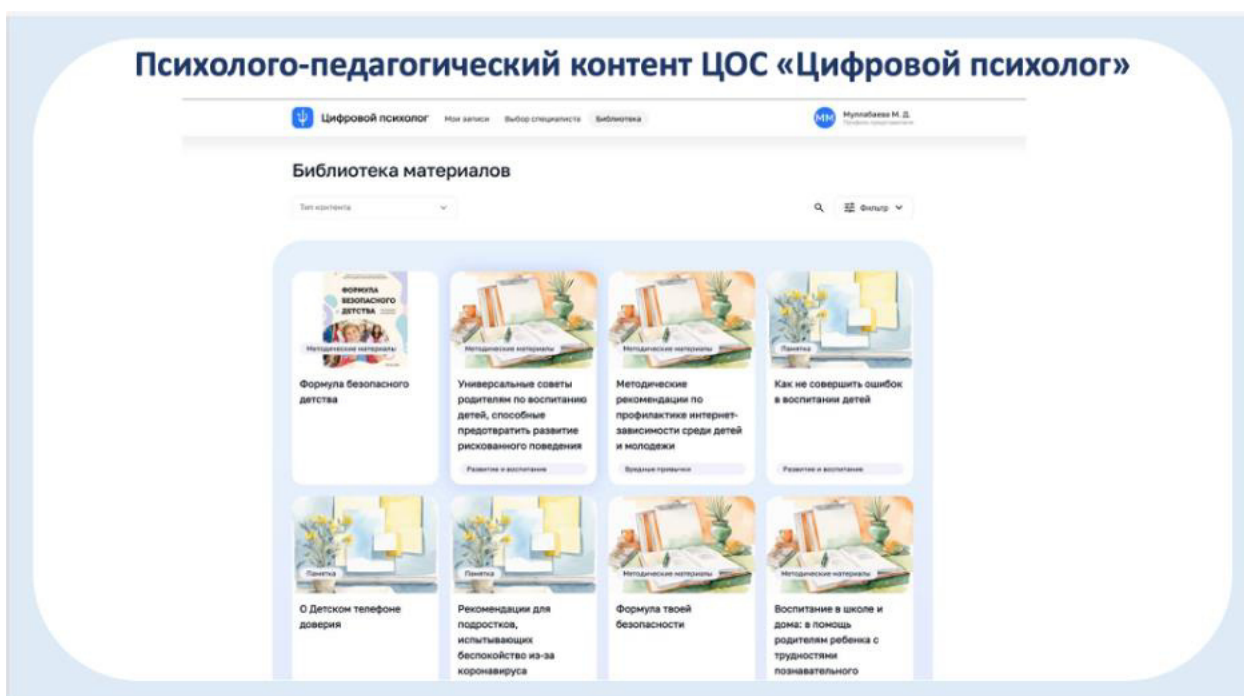



Рисунок 5. Слайд 5

**Материалы к упражнению «Эмоциональный градусник»<sup>105</sup>**  
**(занятие «Осознание и принятие своих эмоций, освоение навыков саморегуляции»)**

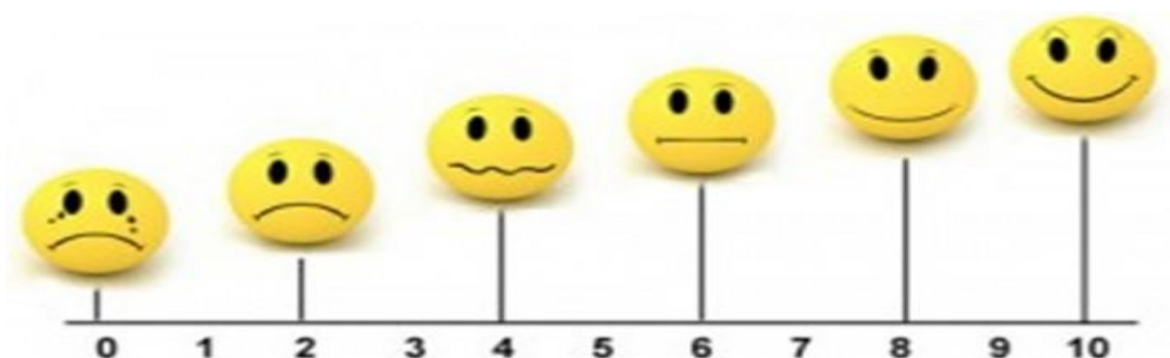


	Утро	День	Вечер
<b>Мне радостно, я счастлив</b>			
<b>Мне хорошо</b>			
<b>Я спокоен</b>			
<b>Я нервничаю</b>			
<b>Мне очень плохо</b>			

<sup>105</sup> Изображение взято из открытых источников.



**Материалы к упражнению «Локус контроля»<sup>106</sup>**  
**(занятие «Осознание и принятие своих эмоций, освоение навыков саморегуляции»)**



<sup>106</sup> Изображение взято из открытых источников.

## Упражнение «Кибербезопасность детей и подростков» (тренинговое занятие «Границы и эффективное взаимодействие»)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### 3. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) ПО КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

#### Уважаемые родители!

В современном мире, насыщенном цифровыми технологиями, вопрос кибербезопасности становится все более актуальным. Дети и подростки активно используют Интернет для общения, учебы и развлечений, и важно, чтобы они понимали риски и умели защищать себя в виртуальном пространстве.

Проблема кибербезопасности заключается в том, что Интернет может быть источником не только полезной информации, но и угроз. Дети и подростки могут столкнуться в онлайн с мошенничеством, кибербуллингом, вредоносным контентом и другими опасностями. Это может привести к негативным последствиям для их психического здоровья, репутации и даже физической безопасности.

Нам, взрослым, необходимо уделять внимание вопросам кибербезопасности наших детей. Обсуждая с ними правила безопасного поведения и использования онлайн-пространства, объясняя, как распознавать те или иные риски, мы можем научить детей быть устойчивыми и защищенными в сети Интернет.

#### ВАЖНО

Медицинские и психолого-педагогические исследования, а также рекомендации СанПиН показывают, что использование электронных устройств и Интернета лучше **полностью исключить в раннем детстве (до 3 лет)**. Намного полезнее для детей живое общение, продуктивная развивающая деятельность, чтение, рисование и игры со сверстниками.



В старшем дошкольном возрасте экранное время может составлять **не более 1 часа в день** и только в присутствии взрослых. В младшем школьном возрасте продолжительность использования цифровых устройств **не должна превышать 1,5 часов**. В подростковом и юношеском возрастах — **не более 2 часов в день**.

При этом во всех возрастах непрерывный просмотр или онлайн-активность должны чередоваться с гимнастикой для глаз и другими видами интеллектуальной и физической деятельности. Каждый родитель, опираясь на рекомендации, стоит перед серьезным решением: определить, сколько времени пойдет его ребенку на пользу с учетом возраста, учебы, общения и отдыха.

**Вы можете воспользоваться следующими простыми рекомендациями, чтобы помочь детям и подросткам быть более компетентными, осознанными, внимательными и осмотрительными в интернет-среде.**



#### 1 Обучайте детей и подростков основам кибербезопасности

- ★ Поговорите с детьми о том, почему важно защищать личные данные и как это может помочь избежать проблем.
- ★ Проверьте настройки конфиденциальности и научите детей создавать надежные пароли, использовать двухфакторную аутентификацию и не делиться с незнакомцами личной информацией в Интернете.
  - **Надежный пароль** — это сложный пароль, состоящий из букв, цифр и символов. Обычно его трудно угадать или подобрать. Важно периодически менять пароли в мессенджерах, электронной почте и социальных сетях.
  - **Личная информация** — фамилия и имя, полная дата рождения, домашний адрес, номер телефона, номер школы и класса, информация о семье, другая личная информация (например, паспортные данные, данные медицинского полиса, СНИЛС и др.). Этими сведениями могут воспользоваться злоумышленники. Даже фото, видео и голосовые сообщения могут быть ими использованы.
- ★ Используйте надежное антивирусное программное обеспечение на Ваших устройствах и регулярно обновляйте его. Обсуждайте с ребенком или подростком важность защиты от вредоносных программ.
- ★ Рассказывайте о подозрительных людях в Интернете. Объясните ребенку или подростку, что не стоит общаться с незнакомцами в сети Интернет, и что делать, если кто-то ведет себя странно или пытается заставить делать что-то неприемлемое.
- ★ Помогите детям и подросткам понять и осознать, почему не стоит отвечать на сообщения и звонки с незнакомых номеров по мобильной связи, в мессенджерах и социальных сетях. Объясните, что это может привести к нежелательным контактам и опасности.
- ★ Обучайте распознаванию подозрительных ссылок. Расскажите ребенку или подростку о рисках перехода по ссылкам из неизвестных источников и научите его проверять ссылки перед переходом.

#### 2 Обсуждайте и устанавливайте семейные правила использования Интернета и кибергигиены

- ★ Определите вместе с ребенком или подростком, сколько времени он может проводить в Интернете, какие сайты он может посещать и с кем общаться, какие мессенджеры и социальные сети он может использовать.
- ★ Если Ваш ребенок старшего дошкольного или младшего школьного возраста пользуется мобильным устройством или персональным компьютером, установите программы родительского контроля, чтобы ограничить доступ к нежелательному контенту и отслеживать активность в Интернете.
- ★ Установите разумные ограничения на использование цифровых устройств и перерывы для других видов деятельности. Это поможет избежать переутомления и зависимости от Интернета.

#### 3 Поддерживайте атмосферу доверия и регулярно обсуждайте с ребенком или подростком онлайн-опыт

- ★ Поощряйте детей и подростков обсуждать с Вами вопросы, связанные с Интернетом и информационной безопасностью, делиться своими переживаниями, опасениями и проблемами, связанными с онлайн-пространством, без страха наказания. Проводите беседы о том, что делают дети в Интернете, с кем общаются, во что играют, какие сайты посещают, какой медиаконтент им интересен, и обсуждайте возможные риски. Рассмотрите возможность совместного просмотра контента и обсуждения увиденного.

#### 4 Будьте примером для подражания

- ★ Показывайте ребенку или подростку, как Вы сами соблюдаете правила информационной безопасности, и обсуждайте с ним Ваши совместные действия в Интернете. Показывайте, как правильно вести себя в Интернете, не нарушайте правила и нормы поведения в онлайн при ребенке, объясняйте, почему важно соблюдать эти правила.

## 5 Развивайте у детей навыки обращения за помощью и сообщения об опасности Вам и другим надежным взрослым (родственникам, учителям, сотрудникам правоохранительных органов)

- ★ Обучайте детей и подростков тому, как фиксировать онлайн-риски с помощью скриншотов, сохранения видео- и аудиосообщений от незнакомцев. Все это может стать серьезной доказательной базой в критических ситуациях. Этот навык может помочь не только в виртуальном мире, но и в реальной жизни.

## 6 Помогите детям и подросткам развивать критическое мышление

- ★ Научите их анализировать информацию в Интернете, распознавать опасности: объясните, как распознавать мошенничество, кибертравлю и другие формы онлайн-угроз. Приведите примеры кибервиктимизации, ненадлежащего, рискованного и опасного онлайн-поведения, чтобы дети и подростки могли лучше понять, как избежать подобных ситуаций.
- ★ Развивайте у ребенка аналитические навыки, чтобы он мог оценивать информацию в Интернете, сомневаться в достоверности источников и отличать достоверные источники от недостоверных. Расскажите, что не вся информация в Сети является правдивой.
  - Придумайте «волшебное слово-пароль», которое будете знать только Вы и Ваш ребенок, чтобы он мог распознать опасность: в случае, если ребенок ответил на сообщение или звонок незнакомца, с помощью этого слова ему будет проще распознать опасность.

## 7 Проявляйте поддержку и вовлеченность

- ★ Постарайтесь быть вовлеченными в онлайн-активности: участвуйте в играх и социальных сетях вместе с детьми и подростками, чтобы лучше понять их интересы и окружение, это позволит поддерживать доверительный контакт с ними.
- ★ Поощряйте детей и подростков заниматься безопасными и конструктивными офлайн и при необходимости онлайн-активностями, такими как образовательные игры, спорт или творческие проекты. Активная, интересная и насыщенная положительными эмоциями и событиями реальная жизнь — мощный источник позитивной самореализации без «бегства» в виртуальный мир.

## 8 Отработайте совместно с ребенком действия в ситуациях риска

- ★ Важно заранее объяснить ребенку, как правильно действовать при столкновении с опасными онлайн-коммуникациями:
  - не вступать в перепалку, сразу заблокировать агрессора или мошенника, сохранить скриншоты переписки в качестве доказательств и обязательно рассказать о ситуации взрослым — родителям, учителю или обратиться в поддержку платформы, где произошел инцидент.
- ★ Обращайтесь за помощью: если Вы заметили, что Ваш ребенок стал жертвой кибервиктимизации или проявляет опасное поведение в Интернете, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам.

## 9 Регулярно обновляйте знания о кибербезопасности и кибергигиене, отслеживайте изменения в законодательстве и правилах платформ

- ★ Следите за новостями и тенденциями в области кибербезопасности, изучайте новые методы защиты от киберпреступлений. Будьте в курсе изменений в законодательстве и правилах использования платформ, чтобы обеспечить максимальную защиту Вашего ребенка или подростка, адаптируйте свои подходы к обеспечению безопасности в соответствии с изменениями в Интернете.

### Алгоритм действий родителя при обнаружении подозрительной онлайн-активности ребенка

- 1 Обратите внимание на изменения в поведении ребенка или подростка. Если Вы заметили, что он стал более замкнутым, погруженным в онлайн, раздражительным или проявляет другие нетипичные для него эмоции, это может быть сигналом о проблемах в Интернете.
- 2 Поговорите с ребенком. Выясните, что именно его беспокоит, и предложите свою помощь.
- 3 Обратитесь за помощью к специалистам. Если Вы не можете самостоятельно решить проблему, обратитесь к психологу, социальному педагогу, психотерапевту или другим специалистам.

В ситуациях, когда ребенок сообщает Вам о совершенном в отношении него преступлении воспользуйтесь 8 памяткой [Навигатора профилактики виктимизации детей и подростков \(2024\)](#)



Более подробные рекомендации для родителей Вы найдете в пособии [«Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция»](#). — М: АНО «Центр глобальной ИТ-кооперации», 2024. — 152 с.



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ И ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

### Телефоны доверия, горячие линии

- ★ **Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации 8-800-600-31-14**
  - На линии ежедневно и круглосуточно оказывается психологическая помощь и поддержка всем позвонившим, находящимся в кризисном состоянии или в кризисной ситуации (бесплатно, круглосуточно).
- ★ **Всероссийский Детский телефон доверия 8-800-2000-122**
  - Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь детям, подросткам и родителям (бесплатно, круглосуточно).
- ★ **Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета Российской Федерации 8-800-100-12-60#1**
  - Также для обращения доступна короткая комбинация 123 (бесплатно, круглосуточно).
- ★ **Горячая линия поддержки по вопросам травли. Травли.NET 8-800-500-44-14**
  - ПН-ПТ с 10:00 до 20:00 по московскому времени.

#### Онлайн-помощь


- Горячая линия «Дети Онлайн» <http://detionline.com/helpline/about>
- ЧАТ-БОТ «Добрыня» (антибуллинг) <https://t.me/BylingBot>
- Сайт Молодежного цифрового омбудсмена, раздел «Цифропомощь» — сервис подачи обращений для молодых людей, которые столкнулись с проблемами в Интернете <https://youthombudsman.ru/help>
- Сообщить о запрещенном контенте можно на сайте Роскомнадзора <https://eais.rkn.gov.ru/feedback/>

#### Информационно-методические материалы и ресурсы

- Касперский детям <https://kids.kaspersky.ru/>



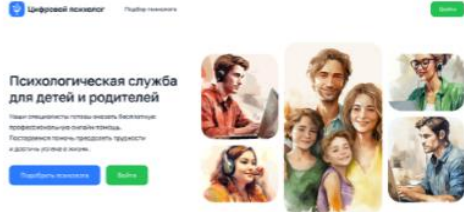
## Материалы к информационному модулю по теме «Особенности получения родителями (законными представителями) психолого-педагогической помощи в цифровом образовательном сервисе «Цифровой психолог»»



### Цифровой психолог: новая эра в психолого-педагогической помощи

#### Почему это важно?

Цифровое будущее уже наступило! Современные технологии трансформируют все сферы жизни, включая образование и психологическую поддержку



Психологическая служба для детей и родителей

Психологи онлайн помогут решить любые психологические проблемы, поддержат, проконсультируют, помогут справиться с трудностями и достичь успеха в жизни.

[Получить консультацию](#) [Найти](#)

#### Что такое ЦОС «Цифровой психолог»?

Это инновационный сервис, который:

- ✓ Делает психологическую помощь доступнее
- ✓ Сохраняет высокое качество консультаций
- ✓ Объединяет профессионалов всей страны

#### В сервисе помощь оказывается:

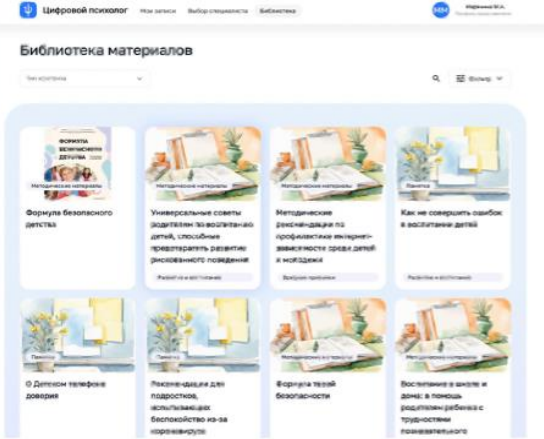
- ✓ Родителям (законным представителям)
- ✓ Обучающимся

#### Как это работает?

- ✓ Выбирайте психолога самостоятельно
- ✓ Записывайтесь на удобное время
- ✓ Выбирайте формат: видео, аудио или чат-консультирование
- ✓ Получайте рекомендации в ЛК

#### Какие вопросы решаем? Все что связано с:

личностным развитием, профориентацией, взаимоотношениями, самопринятием, обучением, воспитанием, развитием и многое другое



#### Библиотека материалов

Топ материалов

- Формула безопасного детства
- Универсальные советы родителям по воспитанию детей, способные превратить развитие ребенка в удовольствие
- Методические рекомендации по профилактике интернет-зависимости среди детей и подростков
- Как не совершить ошибок в воспитании детей
- О детском телефоне доверия
- Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство на фоне коронавируса
- Формула твоей безопасности
- Воспитание в школе и дома: в помощь родителям ребенка с трудностями поведенческого характера

#### ЦОС «Цифровой психолог» – агрегатор проверенного психологического контента для детей и их родителей

#### Полезные материалы в библиотеке сервиса:

- ✓ Психодиагностические инструменты
- ✓ Методические материалы
- ✓ Чек-листы и буклеты
- ✓ Актуальный контент

#### Безопасность и качество

**Профессиональная разработка** сервиса с участием ведущих психологов, ученых

**Защита данных** на государственном уровне

**Контроль качества** осуществляется Министерством просвещения Российской Федерации

#### Важно знать

ЦОС «Цифровой психолог» — это не замена, а расширение возможностей традиционной психологической помощи. Сохраняются все преимущества личного общения с профессионалом, добавляются новые удобные форматы взаимодействия.

**Станьте частью цифрового будущего психологической поддержки!**