



ВКЛАД Благотворительный фонд Сбербанка
В БУДУЩЕЕ

ШКОЛА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Развитие личностного потенциала подростков

5–7
классы

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ
«Я и Ты»

Методическое
пособие



 | российский учебник

Развитие личностного потенциала подростков



БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ
«Я и Ты»

Методическое пособие

2-е издание, переработанное

Москва
2020

 | российский
учебник

УДК 373.2.025
ББК 74.102
К29

Автор *Катеева М. И.*

Рекомендовано РАО к интеграции в систему общего образования.

Катеева, М. И.

К29 Развитие личностного потенциала подростков. 5–7 классы. Базовый модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М. И. Катеева. — 2-е изд., перераб. — 80 с. : ил.

ISBN 978-

Учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков» является продолжением занятий по УМК «Социально-эмоциональное развитие детей» и охватывает период с 5 по 11 класс средней школы. Программа опирается на модель личностного потенциала профессора, доктора психологических наук Д. А. Леонтьева.

В данном пособии представлены материалы для педагога базового модуля «Я и Ты» курса для младших подростков, куда входят цели, задачи, подробное описание хода занятий, сценарии родительского собрания и мероприятия для учащихся.

УДК 373.2.025
ББК 74.102

ISBN 978-

© Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2019
© Художественное оформление ООО «Корпорация «Российский учебник», 2019
© Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2020, с изменениями
© Художественное оформление ООО «Корпорация «Российский учебник», 2020, с изменениями

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Планируемые результаты освоения базового модуля курса для младших подростков	8
Сценарии занятий	13
Занятие 1. Введение в тему	14
Занятие 2. Соглашение о взаимоотношениях	18
Занятие 3. Мы разные, мы вместе	21
Занятие 4. Чего я о тебе не знаю	25
Занятие 5. Образ Я	28
Занятие 6. Что я думаю о себе	32
Занятие 7. Что я думаю о других	36
Занятие 8. Я и Мы	39
Занятие 9. Диалог	42
Занятие 10. Давай с тобой поговорим	46
Занятие 11. Сотрудничество	49
Занятие 12. Шаг в будущее	52
Сценарии мероприятий для родителей и детей	55
Мероприятие для родителей. Интерактивный информационный модуль	56
Дополнительное мероприятие. Школьная галактика	60
Список рекомендуемой литературы	62
Приложения	63

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности.

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. Одним из возможных способов реализации поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию этой среды может содействовать специально выделенный курс.

По инициативе Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» разрабатывается учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков», который может служить таким решением. В пособии представлен базовый модуль «Я и Ты» УМК для младших подростков.

Уважаемые коллеги!

Приветствуем вас на базовом модуле «Я и Ты» программы «Развитие личностного потенциала подростков», в фокусе внимания которой находится сам участник, его интересы и ценности.

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

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

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

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Общие рекомендации по организации занятий даны в «Концепции УМК «Развитие личностного потенциала подростков»». Здесь же указаны некоторые особенности базового модуля.

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

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

Во время занятия оптимальной является работа в малых группах с последующим объединением в общий круг. Это даёт целый ряд преимуществ. Во-первых, никто из участников не остаётся «за бортом», каждый имеет возможность высказаться и быть услышанным. Во-вторых, роль лидера в группе (того, кто выражает мнение группы) становится переходящей, что позволит каждому участнику проявить себя.

В-третьих, за счёт изменения состава групп происходит сплочение коллектива. То, как будет проходить общение в малых группах, зависит в большей степени от мягкой направляющей руки педагога.

3. Для эффективного взаимодействия на занятии важно с самого начала настроить или перенастроить ребят на волну открытого, живого общения, обмена мнениями. Поэтому лучшим началом будет хотя бы короткий диалог о настроении, мыслях, актуальных событиях.

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

5. В сценариях встреч базового модуля нет обязательных домашних заданий и контроля усвоенных знаний. Есть задания для самостоятельной работы, выполнение которых будет способствовать личностному развитию подростков, если, конечно, они сами решат заниматься за пределами заданных 45 минут.

В тайминге занятия не указано время на объяснение и рефлексию задания для самостоятельной работы. Тем не менее это тоже требует времени и внимания. Педагог сам определяет необходимое время в зависимости от потребностей группы и поставленных задач. И несмотря на то что задания для самостоятельной работы не являются обязательными, желательно на каждой встрече интересоваться тем, что было сделано и есть ли желающие поделиться опытом, выводами, задать вопросы.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОДУЛЯ

Занятия базового модуля "Я и Ты" предваряет встреча с родителями, на которой педагог знакомит родителей с содержанием курса и обсуждает варианты взаимодействия.

В целом задания и упражнения модуля направлены на самопознание, самопринятие, развитие навыков общения участников.

Особое внимание уделено выработке классного Соглашения — свода договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. Одной из задач Соглашения является создание атмосферы принятия и доверия, сплочение класса при условии, что подростки сами берут на себя ответственность за его создание и исполнение. Результат всей программы во многом зависит от проработки Соглашения. Поэтому рекомендуется обращаться к нему не только на занятиях модуля, но и за его пределами.

На **первом занятии** подростки знакомятся с содержанием всей программы и фиксируют свою стартовую точку в ней, отвечая на предложенные вопросы о себе.

Второе занятие посвящено созданию классного Соглашения. Подростки рассуждают о смысле и необходимости правил, о том, что правила дают обществу, и формулируют свои первые договорённости, отталкиваясь от тех чувств, которые им хотелось бы испытывать в школе.

На **третьей встрече** организуется рефлексия опыта использования Соглашения: что получилось и что не получилось в первую неделю. При необходимости в него вносятся изменения. Обращается внимание: для того чтобы возникло взаимопонимание, недостаточно составить Соглашение. Встреча посвящена тому, как различается восприятие людей и как превратить это из препятствия в ресурс для познания себя и мира. Начиная с этого занятия, подростки исследуют причины разногласий и секреты понимания.

На **четвёртом занятии** участники продолжают знакомиться друг с другом ближе. Они учатся осознавать свои истинные ценности и делаться ими. Затрагивается тема чужой тайны как естественного следствия близких отношений.

Уважение к другому человеку, безусловно, связано с самопринятием, которому посвящена **пятая встреча**. Самопринятию способствует понимание того, что все

люди разные, и именно эта уникальность делает их интересными друг другу. В занятие включены рефлексивные практики и возможность получить поддерживающую обратную связь от одноклассников.

Следующий шаг — осознание ответственности за свои мысли и поступки. Для этого необходимо видеть связь между эмоциями, мыслями и действиями, о чём подростки узнают на **шестой встрече**, решая практические кейсы.

Как складывается наше мнение о других людях? Что влияет на него? Как избежать предвзятости? Об этом **седьмое занятие**.

На **восьмом занятии** участники рассуждают о том, как чувствовать личные границы, находясь в обществе, коллективе, как быть вместе и не растворяться. Они пробуют прочувствовать и обозначить свои границы, вносят дополнения и, если необходимо, изменения в классное Соглашение.

Девятая встреча посвящена ненасильственному общению (ННО). Подростки учатся выражать себя с помощью слов. Формулируя свои потребности и просьбы, они лучше начинают понимать собственные мотивы и ценности, осознавать собственную меру ответственности за своё благополучие.

На **десятом занятии** участники продолжают исследовать процесс коммуникации и себя в нём, начинают понимать, что результат общения во многом зависит от них самих. Рефлексивная практика позволяет посмотреть со стороны на себя и, возможно, изменить стратегию поведения, манеру общения.

Наконец группа переходит к более тесному взаимодействию — сотрудничеству. Чем оно отличается от простого общения, какие личностные качества позволяют человеку сотрудничать — на эти вопросы подростки ответят на **одиннадцатом занятии**.

На последнем, **двенадцатом занятии** участники подводят итоги курса, обозначают свои ближайшие задачи, находят личностные ресурсы для их решения, оказывают и получают поддержку. Подростки вновь обращаются к Соглашению: является ли оно ресурсом для достижения цели?

Цикл занятий по модулю завершается дополнительным мероприятием для подростков, направленным на сплочение коллектива в совместной деятельности.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ БАЗОВОГО МОДУЛЯ

Цели модуля

- Создать атмосферу доверия и принятия в коллективе.
- Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.

Задачи модуля

- Сформулировать Соглашение о взаимоотношениях.
- Способствовать формированию ответственности подростка за собственное благополучие.
- Создать условия для самопознания и самопринятия.
- Содействовать свободному выражению мыслей участников.
- Развивать навыки системной рефлексии.
- Познакомить с некоторыми инструментами саморегуляции.
- Создать условия для развития навыков коммуникации.
- Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ¹ ОСВОЕНИЯ БАЗОВОГО МОДУЛЯ КУРСА ДЛЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и Ты» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты заключаются в понимании подростком цели своей учебной деятельности,

формировании и понимании своей системы ценностей, самоопределении. Метапредметные результаты тесно связаны со способностью подростка к самообразованию и саморазвитию, а также способностью к коммуникации и групповой работе.

В контексте теории развития личностного потенциала планируемые результаты модуля «Я и Ты» для младших подростков соотносятся со следующими типами ресурсов подсистем личностного потенциала.

Ресурсы подсистем личностного потенциала	Планируемые результаты
Мотивационные ресурсы	Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
Ресурсы устойчивости	Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события
	Демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело
Инструментальные ресурсы	Пытается предугадать вероятность того или иного события, высказывает догадки, почему это возможно или невозможно
	Анализирует проблемы и предлагает варианты решения
	При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы
	Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе способа выполнения задачи
Ресурсы саморегуляции	Учится произвольно регулировать своё поведение
	Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения)
	Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых
	Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых
	Анализирует собственные реакции на ситуацию
	Учится слушать и слышать
	Понимает, как его действия отразятся на другом человеке
	Распознаёт эмоции, их причины и последствия; учится адекватно выражать эмоции
Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния	

¹ Будет некорректным утверждать, что за модуль подростки в полной мере достигнут указанных результатов. Речь идёт скорее о том, что занятия направлены на решение данных задач и в той или иной степени способствуют достижению соответствующих результатов.

Ресурсы подсистем личностного потенциала	Планируемые результаты
	Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии
	Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы
	Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах
	Учится уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения
	Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит ее в новый, в том числе непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи
	В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации
Ресурсы трансформации	Способен к рефлексии собственных действий
	Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок
	Умеет смотреть на ситуацию под другим углом

Как можно заметить, основу списка составили инструментальные ресурсы и ресурсы саморегуляции, которые можно сформировать в рамках образовательного процесса и которым можно научить. Развитие остальных групп ресурсов в большой степени зависит от работы личности самого подростка и условий вне зоны влияния школы. Однако поскольку все виды ресурсов так или иначе взаимосвязаны и развитие одного аспекта влечёт изменения качественных или количественных характеристик других сторон, то можно надеяться на результаты и по другим критериям личностного развития.

В качестве долгосрочных эффектов программы можно выделить следующие:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
 - повышение уровня удовлетворённости различными сферами жизни;
 - рост субъективного благополучия;
 - улучшение психологического климата в коллективе;
 - снижение уровня конфликтности подростков.
- Более подробное описание планируемых результатов в контексте ФГОС вы найдёте, пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ

Для оценки эффективности занятий модуля «Я и Ты» предлагается несколько видов инструментов:

- 1) вопросы для саморефлексии педагога и подростков;
- 2) вопросы для наблюдения за изменениями для педагога и родителей;
- 3) тесты на самодиагностику для педагога и подростков.

Подобная форма оценки решает следующие задачи:

- понимание педагогом эффективности предложенных в УМК инструментов развития;

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

Целесообразно провести оценку в начале и по окончании модуля. В первом случае она поможет всем участникам осознать состояние ресурсов, актуальный уровень тех или иных навыков и знаний. Во втором – отрефлексировать изменения, произошедшие во время прохождения модуля.

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

Итоги оценки не предназначены для того, чтобы на их основании педагог проводил сравнение участников друг с другом. Но внимательный анализ поможет учителю выявить, кто нуждается в дополнитель-

ной поддержке, на что нужно обратить особое внимание и какие условия следует создать для более эффективного развития личностного потенциала каждого подростка.

Материалы, полученные по итогам проведения оценки подростками самих себя, носят конфиденциальный характер и могут быть предоставлены педагогу только по желанию и анонимно. В свою очередь, педагог не может предоставлять ответы третьим лицам без согласия авторов.

Привлечение педагога-психолога для проведения диагностики и анализа полученных данных приветствуется.

Все необходимые для проведения оценки материалы вы найдёте, пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>.

СТРУКТУРА УМК БАЗОВОГО МОДУЛЯ

Методическое пособие к модулю «Я и Ты» курса для младших подростков программы «Развитие личностного потенциала подростков» включает в себя введение и планируемые результаты, сценарии занятий с приложениями, встречи с родителями и дополнительного мероприятия для учащихся.

Каждое занятие начинается с описания цели, планируемых образовательных результатов и перечисления необходимых для проведения встречи материалов. Далее идёт карта занятия с таймингом и решаемыми на каждом этапе задачами, подробное описание хода занятия.

В сценариях занятий встречаются следующие рубрики и задания.

Важные заметки



Задания, за счёт которых педагог может варьировать содержание занятий. Если на какой-то этап было выделено больше времени, чем указано в карте, педагог может отказаться от проведения активности со звёздочкой. Если же есть время и заинтересованность участников в расширении модуля, то именно задания со звёздочкой станут ресурсом для этого, и тогда в построении занятия рекомендуется следовать указанному в карте порядку. Некоторые активности со звёздочкой могут быть предложены участникам для самостоятельного выполнения.



Дополнительный материал внутри задания, который педагог может использовать или не использовать его по своему усмотрению.



Полезные практики и техники, которые помогут участникам вовлечься в процесс самопознания и саморазвития.



Задания, требующие исследовательской активности и наблюдательности.



Задания для самостоятельного выполнения не являются обязательными, тем не менее не стоит их игнорировать. В группе непременно будут участники, которые включатся в процесс самопознания и саморазвития. Для них такие задания станут хорошей практикой. Хотя в плане не выделено специального времени для объяснения этих заданий, мы рекомендуем посвятить этому несколько минут: так вы можете заинтересовать тех участников, которые не слишком активны на встречах, но готовы посвятить этому время дома.



В конце сценария встречи с родителями приводится список рекомендуемой литературы.

Обязательным этапом занятия является *рефлексия*. Педагогу предлагается примерный список вопросов, направленных на осознание участниками самих себя здесь и сейчас. Если у педагога нет навыка проведения подобной работы с подростками, желательно придерживаться предложенного варианта.

В рамках модуля предполагается *встреча с родителями* рассчитана ориентировочно на 30 минут и проводится в интерактивном формате (см. с. 56).

Цикл занятий по модулю замыкает *дополнительное мероприятие* для подростков (см. с. 60).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ БАЗОВОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Тема занятия
1	Введение в тему
2	Соглашение о взаимоотношениях
3	Мы разные, мы вместе
4	Чего я о тебе не знаю
5	Образ Я
6	Что я думаю о себе
7	Что я думаю о других
8	Я и Мы
9	Диалог
10	Давай с тобой поговорим
11	Сотрудничество
12	Шаг в будущее



**СЦЕНАРИИ
ЗАНЯТИЙ**

Цель занятия

Вызвать интерес к занятиям.

Планируемые результаты

- Подросток ознакомлен с общим содержанием программы;
- осознаёт своё актуальное состояние и отношение к школе;
- проявляет интерес к занятиям.

Материалы

Листы бумаги, записанные на доске вопросы (см. задание 2), стикеры, коробка для записок.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	20	Введение в тему	Познакомить с содержанием модуля и его особенностями
2	15	Стартовый опрос	Зафиксировать актуальное состояние для последующего анализа изменений
3	2	Ящик для вопросов	Предоставить возможность выразить свой интерес, озвучить проблему для налаживания эффективной коммуникации между участниками образовательного процесса. Способствовать развитию навыка формулировать вопросы
4	8	Встанем в круг	Завершить на эмоциональном подъёме. Способствовать сплочению группы
5		Задание для самостоятельного выполнения	Поддержать интерес к занятиям. Способствовать развитию межполушарного взаимодействия

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.

Введение в тему

Педагог. Мы начинаем новый курс «Развитие личного потенциала». У кого какие предположения, о чём он?

Как вы думаете, от чего зависит, будет ли человек счастлив и успешен, или нет?

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

Каждый человек, каждый из нас, обладает определёнными способностями, талантами, знаниями, умениями. В качестве метафоры давайте возьмём автомобиль. Есть разные автомобили, рассчитанные на определённые условия эксплуатации, о которых важно знать. Есть внедорожники, городские, спортивные машины и т. д. Любую машину можно улучшить, усилив её необходимыми деталями. Это называется тюнингом. Наши способности тоже развиваются, навыки на-

рабатываются, знания приобретаются. Этим вы занимаетесь, например, в школе. Есть и другие возможности «прокатать» себя — было бы желание.

И теперь наше счастье и успех будут зависеть от того, насколько грамотно и умело мы сможем распорядиться теми способностями, которые у нас есть. Это умение управлять своими ресурсами называется *личностным потенциалом*. На что оно похоже? Это уже не автомобиль, а искусство вождения. Можно иметь роскошный автомобиль, но без умения водить далеко не уедешь. Вот и мы с вами на этих занятиях будем, во-первых, изучать и познавать себя, свои ресурсы, возможности, способности, интересы. Во-вторых, будем учиться «водить», т. е. управлять своими способностями, чтобы максимально реализовывать их в жизни.

А ещё есть автопилот. Что это такое? Что имеют в виду, когда говорят «делать на автопилоте»? В чём разница между автопилотом и живым управлением? Автопилот ведёт по заданному направлению. Кто-то предпочитает жить на автопилоте. Ему не нужен личностный потенциал. Это похоже на движение по рельсам или, как ещё говорят, по накатанному.

Весь большой курс по развитию личностного потенциала состоит из нескольких модулей, в фокусе которых разные нюансы «вождения». Прежде чем отправляться в дальний путь, необходимо построить маршрут. Выбору направления движения, сложности маршрута и компании посвящён модуль «Я и мой выбор». Следующий шаг — достижение цели. О том, как не заблудиться в пути, где и чем заправляться, как в случае необходимости скорректировать маршрут, говорим и учимся на модуле «Я иду к мечте». Всякое может случиться в пути: колесо спустило, завал на дороге, непогода и т. д. Что делать? На этот вопрос будем отвечать на модуле «Я справлюсь!». А ещё будет возможность улучшить свою финансовую и цифровую грамотность.

Кому это интересно?

На этом модуле «Я и Ты» нам предстоит изучить «свой автомобиль», понять, требуется ли «тюнинг», и в случае необходимости начать самосовершенствование.

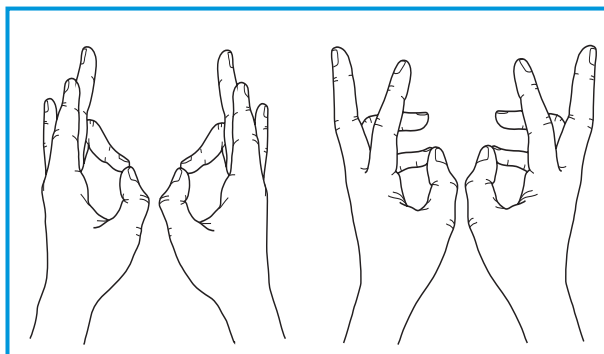
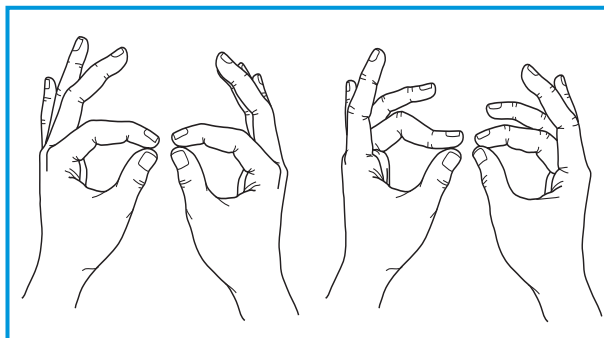
Мы вместе научимся быть более внимательными к собственным телесным ощущениям, эмоциям, чувствам и мыслям, чтобы стать хозяевами своего поведения. Совершали ли вы поступки, о которых потом жалели? Неприятная ситуация, правда? Кто хотел бы, чтобы таких ситуаций стало меньше?

Мы будем учиться ладить, договариваться, слушать, слышать друг друга, выражать и защищать свою позицию, разрешать конфликтные ситуации. Как вы думаете, насколько это важно в жизни?

На занятиях мы будем рисовать, обсуждать и рассуждать, знакомиться с результатами научных экспериментов и исследований, играть и делать необычные упражнения.

Например, такое.

Упражнение на межполушарное взаимодействие «Колечко». *Инструкция.* Как можно быстрее переберите пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. в прямом (от указательного к мизинцу) и обратном (от мизинца к указательному) порядке. В начале упражнения движение выполняется каждой рукой отдельно, затем — одновременно пальцами обеих рук.



А теперь попробуйте двигаться пальцами одной руки от указательного к мизинцу, а пальцами другой руки — от мизинца к указательному и обратно.

В чём польза от этого упражнения? Дело в том, что подобные техники способствуют развитию мозга, создавая новые нейронные связи.

Это похоже на дорожное движение. Представьте себе большой город — мозг, разделённый рекой пополам — на два полушария. Чтобы перебраться из одной его части в другую, необходимо переправиться через реку. Как мы можем это сделать? Например, построить мост — нейронную связь. Чем больше город, тем больше мостов нужно, иначе нам грозят пробки и опоздания. Чем сложнее и нестандартнее задача, тем в большем количестве нейронных связей мы нуждаемся, чтобы её решить.

Благодаря подобным упражнениям вы создаёте новые нейронные связи и, как следствие, становитесь более внимательными и способными к нестандартным решениям. Кому из вас это интересно?

Есть одно важное условие достижения успеха — тренировка. Поэтому, если вы хотите получить от наших встреч не только удовольствие, но и пользу, я рекомендую вам выполнять домашние задания.

Каждое занятие включает в себя задание для самостоятельного выполнения. Оно не похоже на домашние задания по школьным предметам и никак не будет оцениваться. Но его выполнение поможет вам закрепить полученные знания, позволит попробовать предложенные техники на практике, получить новый опыт, чтобы потом обсудить его с одноклассниками или просто проанализировать и сделать выводы.

Хорошо, если вы заведёте блокноты или тетради — что-то вроде личных дневников, куда начнёте записывать свои мысли и идеи по поводу обсуждаемых тем, делать зарисовки. Иногда я буду просить вас выполнить там упражнения или ответить на вопросы. Проверять эти записи никто не будет, но вы всегда сможете вернуться к ним и найти что-то полезное и интересное. Вести записи вы можете так, как вам нравится: писать, рисовать, строить схемы. Можно использовать любые ручки, карандаши, фломастеры, наклейки — это ваш дневник.

2.

Стартовый опрос

Педагог. Чтобы по окончании курса оценить изменения, которые с вами, возможно, произойдут, я предлагаю зафиксировать стартовую точку. На доске вы видите вопросы:

- *Как ты чувствуешь себя в школе?*
- *Что ты чувствуешь, общаясь с одноклассниками?*
- *Влияет ли твоё эмоциональное состояние в школе на твою успешность? Опиши как.*
- *Что тебе хотелось бы изменить в классе, в школе?*
- *Как ты думаешь, насколько хорошо ты себя знаешь? Оцени по 10-балльной шкале, где 1 — почти не знаю себя, 10 — знаю про себя всё.*
- *Как ты к себе относишься?*

Перед вами лист бумаги (пока у вас нет тетрадей). В произвольной форме запишите, пожалуйста, ответы на предложенные вопросы. Отнесите к этому се-



3.

Ящик для вопросов

Педагог. Любое открытие начинается с вопроса. Наверняка во время и после наших занятий у вас появятся вопросы, которые захочется обсудить, но рамки урока, к сожалению, не всегда позволят нам это сделать. Поэтому на ваших столах будут листочки для вопросов, комментариев, мыслей. Опускайте их в ящик для вопросов, чтобы обсудить позднее.

Важные заметки

На этом этапе важно заинтересовать подростков содержанием курса, поэтому приводите больше примеров близких им ситуаций, связанных непосредственно с их жизненным опытом, с учёбой, взаимоотношениями. Здесь приведён один из возможных вариантов начала обучения. Есть вероятность, что в вашем классе нужно расставить совсем другие акценты. Вы сможете это сделать, если заранее познакомитесь с содержанием всего курса. Ваш личный опыт выполнения упражнений поможет заинтересовать ребят.

В течение модуля наберётся некоторое количество полезных упражнений и практик, которые можно фиксировать на отдельном стенде или доске, чтобы они были на виду и вошли в привычку.

рьёзно. Чтобы вам было проще собраться с мыслями, мы выполним одну простую технику.

Сядьте удобно, выпрямите спину, руки положите на бёдра, можете закрыть глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Не надо дышать как-то особенно. Просто слушайте, как вы вдыхаете и выдыхаете. Удерживайте своё внимание на вдохе и выдохе. Можете прямо проговаривать про себя «вдох», когда вдыхаете, и «выдох», когда выдыхаете. Если вдруг отвлеклись, ничего страшного, снова возвращайте своё внимание на вдох и выдох. Пока мы попробуем это делать одну минуту.

Ну как, кто ни разу не отвлекся и не подумал ни о чём постороннем?

Эта простая дыхательная практика при регулярной тренировке сделает вас более собранными, менее импульсивными и поможет справиться с тревогой.

Теперь вернёмся к вопросам. У вас 10 минут на то, чтобы ответить на них.

Важные заметки

Ящик для вопросов может стать постоянным атрибутом и средством коммуникации. Вы можете задавать темы сами, однако лучше, если это будет инициатива самих ребят. С вопросами из ящика можно работать по-разному. Первый вариант: педагог (иногда, воз-

можно, с психологом) может сам подготовить ответы и в назначенное время озвучить их или организовать обсуждение на уроке. Второй вариант: педагог отвечает на вопросы письменно и вывешивает их на Открытую стену с согласия авторов вопросов, привлекая таким образом к обсуждению всех желающих. Ва-

рианты использования ящика обязательно обсудите с ребятами.

Важно! У подростков должна быть возможность лично обсудить какой-то вопрос без привлечения третьих лиц. Вы можете договориться о том, чтобы делать специальную пометку в записках.

4.

Встанем в круг

Педагог. Мне кажется, каждому из нас хотелось бы, чтобы к нему относились с уважением и бережно, чтобы ценили его индивидуальность и принимали таким как есть. Это так? Поднимите руки те, для кого

это важно. Тех, кто готов сделать шаг в этом направлении, я попрошу взять за руки двоих, но не соседей. Задача — собраться в круг, не разнимая рук.



5.

Задание для самостоятельного выполнения

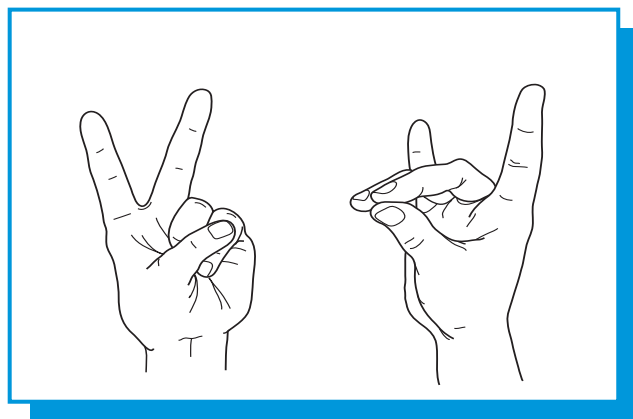
Педагог. Я предлагаю вам дома подумать над «автомобильной» метафорой. Что у вас за машина, какие у неё возможности, что бы вам хотелось усовершенствовать в ней? Что вы за водитель? Попробуйте представить себя за рулём. Чему вам хотелось бы научиться? Нарисуйте желаемый образ.

Следующие два упражнения — тот самый «тюнинг», который сделает вашу машину чуть лучше.

Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу, ручке или фломастеру. Начните рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы одновременно обеими руками. Вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки: деятельность обоих полушарий синхронизируется. Когда это происходит, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

Лиса и заяц. Сложите фигуру лисы из пальцев одной руки, из пальцев другой — зайца. А теперь поме-

няйте: лиса превращается в зайца, а заяц — в лису. Как только это стало хорошо получаться, перед каждой переменной фигур необходимо хлопнуть в ладоши. (На рисунке слева — лиса, справа — заяц.)



Цель занятия

Сформулировать Соглашение класса о взаимоотношениях.

**Планируемые
результаты**

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

Материалы

Листы формата А4, ватман, несколько листов формата А3, цветные маркеры, фломастеры, музыкальная композиция с чётким ритмом, слайды 1–2.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	7	О правилах	Актуализировать представление о правилах и их роли в обществе
2	8	Объединяющий ритм	Через метафору ритма показать важность договорённостей и правил
3	30	Соглашение о взаимоотношениях	Сформулировать первые договорённости о взаимоотношениях в классе
4		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать вовлечению родителей в конструктивное взаимодействие с подростком

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. О правилах

Педагог ждёт, когда ученики займут свои места, и после приветствия сразу переходит к вопросам.

Вопросы для обсуждения

- Почему звонок заставляет вас торопиться в класс или собирать учебники в рюкзак? Почему вы здороваетесь при встрече и встаете, когда учитель входит в класс?
- Каким ещё правилам вы следуете?
- Откуда берутся правила?
- Для чего люди придумывают правила?

■ Организовать обсуждение «Нужны ли нам правила?» (20 минут).

Педагог делит класс на две равные группы. Одна половина класса ищет аргументы, подтверждающие необходимость и пользу правил в обществе, другая – аргументы в пользу их ограничения и жизни без правил.

1) Сначала каждый индивидуально записывает свои мысли (2 минуты).

2) Затем команды собирают аргументы своих участников в общий список, обсуждают их, при необходимости добавляют к ним новые (5 минут).

3) Итоговые списки выносятся на доску и озвучиваются.

Педагог предлагает учащимся высказать своё личное аргументированное мнение и отношение к правилам.

Важные заметки

Во время обсуждения в командах можно помогать подросткам формулировать мысли, но не оспаривать их. И даже если вы с ними категорически не согласны, воздержитесь от борьбы. Хорошо, если у вас будет своё мнение на этот счёт, красиво проиллюстрированное, доказательное. Однако и оно не должно звучать как истина в последней инстанции. Мнение пе-

дагога, равно как и мнения учащихся, имеет право на существование и, безусловно, влияет на поведение в обществе. Вы скорее договоритесь, если будете слышать друг друга. Не забывайте, что взрослый передаёт больше смысла не словами, а поведением. ■

Вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствуете, когда всё идёт по правилам?
- Как вы себя чувствуете, когда кто-то нарушает правила?
- Что вас самих толкает на нарушение правил?
- Когда правила перестают работать?
- Какими должны быть правила, чтобы вам хотелось им следовать? Вынесите ответы на доску.

2.

Объединяющий ритм

Педагог. Сейчас я включу музыку, а вас попрошу присоединиться к ней, хлопая в ладоши или отстукивая ручкой по парте ритмический рисунок. Возможно, вы найдёте ещё какой-то способ извлечения звука.

Важные заметки

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

Вопросы для обсуждения

- Как вам удалось стать частью звучащей музыкальной композиции? Что вы для этого делали?

- Что вы почувствовали, когда попали в ритм?
- Как вы чувствовали себя, когда уже уверенно сопровождали мелодию?
- Замечали ли вы, когда кто-то нарушал общий ритм? Какие эмоции у вас возникали в тот момент? Как это влияло на ваш ритмический рисунок?
- Что общего между тем, что сейчас происходило, и визитом в неизвестную страну с незнакомой культурой?

Педагог. Прежде чем начать издавать звуки, мы прислушиваемся к мелодии, пытаемся почувствовать ритм и только потом осторожно начинаем «звучать». Попав в чужую страну, мы сначала присматриваемся, прислушиваемся, знакомимся с традициями, законами, правилами. Только освоившись в чужой стране, мы чувствуем себя свободно. Традиции и законы — это мелодия человеческого сообщества, неважно, большое оно или маленькое. И как любая музыка, одни порядки нам близки, и мы готовы пританцовывать, следуя мелодии, а другим мы категорически не хотим подчиняться, и тогда «звучим» вопреки заданному ритму.



3.

Соглашение о взаимоотношениях

Педагог. Сегодня мы с вами начнём создавать свою «мелодию». Это будет Соглашение о взаимоотношениях. Пусть под эту «мелодию» захочется двигаться всем, и все будут получать удовольствие в этом танце.

Ответы на вопросы, которые я сейчас задам, думаю, нам помогут. Вы отвечайте, а я буду записывать ваши ответы на доске.

Вопросы для обсуждения

- Как обычно вы чувствуете себя в школе?
- От чего в большей степени зависит ваше настроение? (От того, как складывается общение с одноклассниками, от уроков в расписании на сегодняшний день, от готовности к урокам, от погоды и т. д.)

- Оцените по шкале от 1 до 10, насколько вы сами управляете своим настроением. Или настроение — это всегда результат обстоятельств и происходящих событий?
- Как ваше настроение влияет на ваше общение и успеваемость?
- Как вы сами влияете на отношения в классе, в школе?

Педагог объединяет ребят в группы по шесть человек для обсуждения следующих вопросов.

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

Группы делятся своими ответами.

Педагог. А теперь подумайте и запишите, о чём вам хотелось бы договориться в классе, чтобы чувствовать себя так, как вы хотите, чтобы это помогало вам в общении и учёбе. Что поможет нам всем чувствовать себя комфортно, в безопасности? Как создать атмосферу доверия и дружелюбия? Какие слова и действия допустимы, а какие нет? Что поможет сохранить чужие секреты, если кто-то с нами поделится чем-то очень личным? Какое правило поможет нам слышать друг друга? Если кто-то откажется участвовать в каком-то упражнении, что мы будем делать? Что можно сделать, чтобы всем было интересно? Через 10 минут мы вместе обсудим ваши предложения.

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

чтобы подростки озвучили, в чём конкретно они будут проявлять те или иные принципы.

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

Важные заметки

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

Педагог. Сегодня мы с вами сделали очень важный шаг во взрослость. Что, по-вашему, значит быть взрослым? (Дайте возможность ответить участникам, а потом обобщите их ответы.) Быть взрослым — это также уметь принимать решения и отвечать за себя и свои поступки. А ещё сегодня мы открыли с вами новый цикл занятий, который направлен на более глубокое знакомство с собой и друг с другом. Надеюсь, вам это будет интересно и полезно.



4.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог. Побеседуйте дома о правилах, которых вы все негласно придерживаетесь. Возможно, вам захочется договориться ещё о чём-то важном, что будет способствовать сохранению хороших отношений между вами. Тогда соберитесь всей семьёй и сформулируйте своё семейное Соглашение, потом оформите

его, подпишите и разместите на видном месте. После этого помогайте друг другу следовать этим договорённостям, напоминая о Соглашении, если кто-то вдруг нарушит его. Старайтесь делать это по-доброму, без претензий и упреков.

Цель занятия

Создать условия для развития толерантности к чужому мнению.

Планируемые результаты

- Подросток знает, что люди по-разному воспринимают информацию;
- допускает ошибочность собственного убеждения;
- проявляет готовность к более глубокому познанию человека.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту, аудиоиллюзия «Йенни или Лорэл», слайды 3–7, Приложение 1.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	5	Объединяющий ритм	Вовлечь всех участников в общий процесс
2	10	О Соглашении	Отрефлексировать опыт использования Соглашения класса
3*	15	О восприятии	Показать, как различаются люди на уровне восприятия информации. Провести аналогию в сфере общения
4*	5	Японский сад камней. Что может нам помочь в общении?	Создать условия для понимания ограниченности нашего восприятия и осознания необходимости воздерживаться от быстрых суждений о человеке
5*	10	Кто я?	Развитие логического мышления, умения формулировать вопросы через решение нестандартных логических загадок
6		Задание для самостоятельного выполнения	Создать условия для развития наблюдательности и внимательности к людям

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.

Объединяющий ритм

Это упражнение прошлого урока поможет всем вернуться в контекст предыдущего занятия и станет хорошим входом в новый урок. Можно не повторять

инструкцию, а просто включить ритмичную музыку и начать хлопать в такт, вовлекая в это всех участников.

2. О Соглашении

Педагог. Удалось ли нам удержать ритм созданной мелодии — нашего Соглашения? О каких положениях вы вспоминали в течение этой недели? Чего было сложнее всего придерживаться? Что помогало, а что мешало лично вам быть в заданном ритме?

Важные заметки

Этот этап очень важен для правильного усвоения всей программы, поэтому при необходимости имеет смысл посвятить ему больше времени, чем указано в сценарии. От того, насколько серьёзно будут обсуждаться вопросы, зависит вера подростка в то, что он может сам влиять на свою жизнь, и степень его ответственности. Уделите внимание событиям, произошедшим за неделю, независимо от оценки (плохое / хорошее): прогулам, конфликтам, победам и т. д. Объясните их связь с прописанными в Соглашении принципами. Обсудите без назидания и нравоучений, что помогало и что мешало придерживаться договорённостей. При необходимости добавьте новые простые правила. Важно, чтобы все участники были с ними согласны. Настраивайте детей на понимание, разрешение сложных ситуаций, помощь, не позволяйте им перейти к осуждению и поиску виноватого. Объясни-

те, что Соглашение существует не для того, чтобы наказывать нарушителей, а для того, чтобы создавать пространство доверия, доброжелательности и взаимопомощи. Не стоит ожидать, что подростки сразу примут все правила и будут им следовать. Придётся набраться терпения и продолжать обсуждать это. И конечно, самим взрослым нужно следовать принятым договорённостям.

Поинтересуйтесь, составил ли кто-нибудь семейное Соглашение. Вопросы, которые можно задать в связи с этим:

- С какими трудностями вы столкнулись?
- Помогло ли обсуждение лучше узнать и понять друг друга?
- Какой вывод вы сделали для себя в связи с проделанной работой?

Не каждый готов делиться своими семейными подробностями, поэтому не стоит настаивать на том, чтобы подростки обязательно высказались. Лучше начать с рассказа о собственном опыте и только потом адресовать вопросы участникам.

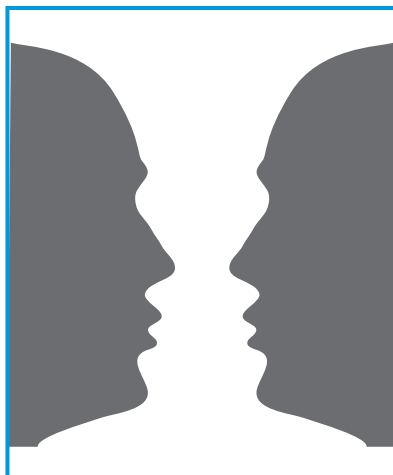
Может случиться, что кто-то нелицеприятно выскажется в адрес своих родителей. Воздержитесь от оценочных суждений, но поддержите в стремлении найти общий язык и договориться.



3*. О восприятии

Педагог. Сейчас вам предстоит ответить на вопрос «Что мешает людям договариваться?». Сначала внимательно посмотрите, пожалуйста, на эти картинки.

Что вы здесь видите? (Педагог показывает слайды 3–5 по одному.)



Какого цвета платье? История с платьем послужила поводом для того, чтобы нейробиолог Паскаль Уоллиш (Нью-Йоркский университет) начал исследовать, почему люди по-разному видят цвет. Оказа-

лось, что всё зависит от того, воспринимает ли смотрящий платье висящим в тени или при ярком освещении. Мозг сам оценивает освещённость, и цвет платья «меняется».

Ещё одна загадка: аудиоиллюзия «Йенни или Лорэл». (Запись находится в открытом доступе в Интернете.) Кто что слышит? Что же на самом деле говорит диктор? Люди по-разному воспринимают высокие и низкие частоты. Те, кто более чувствителен к высоким частотам, слышат «Йенни», а те, кто к низким, — «Лорэл». Дети и подростки лучше воспринимают высокие частоты. Восприятие низких частот находится у мужчин и женщин на более-менее одинаковом уровне. С возрастом нижний и верхний пределы восприятия смещаются.

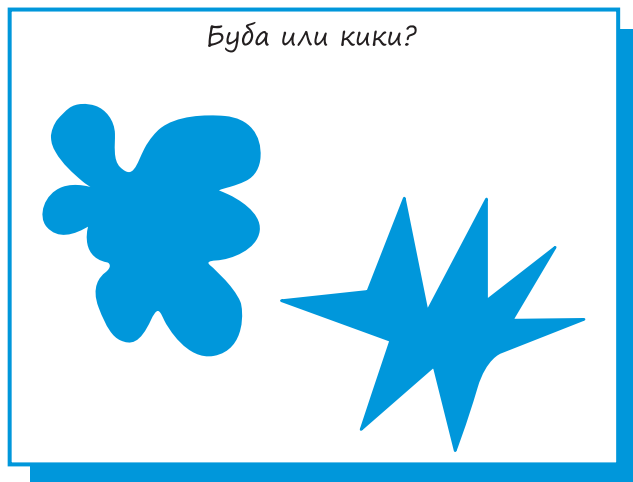
Какие выводы из всего этого мы можем сделать?

Мы по-разному воспринимаем форму, цвет, звук. Наше восприятие может не совпадать с реальностью, т. е. наше мнение может быть одновременно и правильным, и ошибочным.

Пытаясь объяснить любые феномены, мы опираемся в первую очередь на свой опыт, часто ограниченный теми ситуациями, в которые мы когда-то попадали или о которых слышали. Иными словами, мы можем быть правы и не правы одновременно. Можем ли мы перенести эти выводы в сферу общения и ответить на вопрос: «Что мешает людям договариваться?»

■ В качестве иллюстрации вы можете предложить детям мультфильм «Фигуры и формы» (реж. Владимир Шомов, Болгария, 1984). ■

И вот ещё один вопрос: буба или кики (слайд 6)? Где здесь буба, а где — кики? Обоснуйте свой ответ.



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

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

4* Японский сад камней. Что может нам помочь в общении?

Педагог. И в общении мы тоже, бывает, ошибаемся, когда делаем выводы о человеке, опираясь на ограниченные сведения о нём, объясняя его поступки через призму личного опыта. Как мы можем избежать подобных ошибок?



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

Сэкиэтэй — «каменный сад» — так звучит это по-японски. Это очень красивые, а главное, очень глубокие по своему смыслу сооружения. Одним из самых известных садов камней является сад пятнадцати камней храма Рёандзи (слайд 7). Его особенность состоит в том, что посетитель никогда не видит одновременно все 15 камней: один из них всегда загорожен каким-нибудь другим камнем. Значит, если он не знает, что в саду 15 камней, то как он ответит на вопрос: «Сколько камней в саду?»

Вопросы для обсуждения

- Что нужно сделать, чтобы правильно ответить на вопрос о количестве камней в саду?
- Что может помочь нам меньше ошибаться и лучше понимать друг друга?

Педагог подытоживает, что умение смотреть на ситуацию с разных точек зрения, в том числе со стороны, слушать и слышать собеседника, быть внимательными и всегда помнить о том, что мы можем ошибаться, помогает нам в общении и способствует согласию. Поэтому в разговоре важно спрашивать или уточнять, а не додумывать факты.

Важные заметки

1) Вы можете предложить подросткам поискать другие интересные иллюзии и их объяснения и поделиться этой информацией на занятии. Кстати, совсем необязательно ждать для этого следующего урока. Поощряйте внеурочное общение и обмен полезной информацией.

2) В обсуждении не торопитесь с ответами и собственным мнением, подождите несколько секунд, дайте ученикам возможность задуматься. Здесь предложен один из вариантов хода рассуждения. Оно может быть иным в зависимости от того, что скажут под-

ростки. Однако следует держать в фокусе мысль о наличии разных правильных мнений и важности умения быть внимательными друг к другу.

Для этого можно организовать тематические встречи или специальный стенд с интересными фактами и назвать его, например, «Вот это да!». Вероятно, кто-то из учащихся захочет взять на себя ответственность за содержательное наполнение стенда. Это должно быть добровольно! Факты могут не только касаться содержания данного модуля, но и отражать любые сферы жизни и области знаний. А может быть, это станет поводом для рождения кружка по интересам или клуба любознательных.

5*

Кто я?¹

Перед началом игры класс делится на группы по четыре человека — команды.

Педагог. Предлагаю вам сыграть в игру, успех которой зависит от вашего умения задавать вопросы и способности смотреть на ситуацию с разных сторон. Вам нужно будет отгадать логическую загадку. Не обязательно делать это сразу, можно задавать наводящие вопросы: после того как я прочитаю загадку или опишу ситуацию, у вас будет ровно 10 секунд, чтобы совместно сформулировать единственный от всей группы наводящий вопрос. За один раунд каждая группа может озвучить по одному вопросу. Я могу ответить на них «да», или «нет», или иногда «не имеет значения», пока кто-то не найдёт правильный ответ. Если по итогам одного раунда отгадка ещё не найдена, я даю ещё 10 секунд для формулирования нового вопроса. Число раундов не ограничено. Команда, которая рискнёт дать ответ и ошибётся, в полном составе выбывает из игры. Всё ли понятно?

Итак, кто я?

Когда вы смотрите пристально, вы не можете видеть меня.

Если вы видите меня, то не можете ничего больше.

Я могу заставить вас гулять, даже если вы не имеете такой возможности.

Иногда я говорю правду.

И иногда я лгу.

Но если я лгу, то близок к правде.

Кто же я?

(Ответ: сон.)

Важные заметки

Ещё две загадки вы найдёте в *Приложении 1*. Если это задание покажется вам интересным и подростки азартно включатся в него, то можно организовать «Детективный вечер». Также можно предложить участникам придумать свои истории с неочевидным концом и создать сборник.



6.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог. Покажите близким визуальные иллюзии, о которых вы узнали на уроке. Расскажите им о японском саде камней храма Рёандзи и его особенности. Представьте, что каждый человек и есть тот самый сад камней, а значит, есть в нём невидимый

сразу пятнадцатый камень. Постарайтесь обнаружить его в своих близких и друзьях. Для этого станьте немного исследователями: наблюдайте, задавайте вопросы и не спешите с категоричными выводами.

¹ Загадки позаимствованы из книги Э. Бречера «Нестандартные логические загадки» (Минск, 1998).

Цель занятия

Способствовать более близкому знакомству участников и проявлению у них интереса друг к другу.

Планируемые результаты

- Подросток внимательнее смотрит на своих одноклассников;
- проявляет к ним интерес и узнаёт новые факты о них;
- формирует своё отношение к личным секретам.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	30	Три факта о себе	Создать условия для более близкого знакомства участников
2*	25	Тройка доверия	Способствовать сближению участников через обмен мнениями
3	15	Отношение к чужой тайне	Способствовать формированию уважительного отношения к решениям другого человека и его тайнам
4		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать сближению и сохранению доверительных отношений в семье

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Три факта о себе

Педагог. Вы вместе уже столько-то лет. Как хорошо вы друг друга знаете? Как считаете, вы знаете одноклассников лучше или они вас? Прямо сейчас на листочках запишите три факта о себе, из них два истинных и один ложный. Постарайтесь написать так, чтобы угадать было не слишком просто, т. е. правда должна быть не слишком очевидной (например, «Я учусь в этом классе»), а ложь не слишком неправдоподобной (например, «Я летала на Марс»). Пишите печатными буквами, чтобы не было возможности угадать вас по почерку. На это у вас ровно 5 минут.

Сложите листочки вчетверо. Теперь объединитесь по восемь человек. Сложите свои записки в центр стола и перемешайте их. Каждый по очереди достаёт по одной записке, зачитывает её и сначала старается угадать, чей это листок, а потом — что в нём правда, а что вымысел.

Важные заметки

Для работы в малых группах вам необходимо заранее продумать, как дети будут объединяться: сядут ли они в начале урока за заранее расставленные столы, или

вы объедините их территориально, непосредственно на время упражнения, вокруг указанных парт.

Вопросы для обсуждения

- Легко ли вам было узнать автора записки? А распознать вымышленный факт?
- Кто оказался самым проницательным в вашей группе?
- Вопрос к проницательным: что вам помогло угадывать, о ком идёт речь, и определять вымысел?
- Кто сегодня человек-загадка (тот, чью записку не идентифицировали или чей вымысел не обнаружили)?

- В чём секрет «загадочного» человека?
- Что вас особенно удивило в ходе игры?
- Удалось ли увидеть «пятнадцатый камень» в чём-нибудь «саду камней», т. е. узнать что-то новое о человеке?
- Что нового, интересного вы узнали о себе?
- Как вы думаете, почему некоторые факты о нас оказываются скрытыми от других?

По окончании педагог обобщает итоги игры и обсуждения.

2*

Тройка доверия¹

Педагог. Я предлагаю вам сейчас сделать ещё один шаг навстречу друг другу. В тройках вам предстоит поделиться своими мыслями и впечатлениями на заданную тему, на это даётся 5 минут. Потом вы должны будете найти новых собеседников и ещё 5 минут говорить и слушать. Итак, первые тройки, найдитесь. Обсудим первую тему (педагог называет её).

Через 5 минут состав троек меняется, и педагог объявляет новую тему. Количество итераций зависит от ресурса времени. Оптимальным видится проведение не более трёх обсуждений. По окончании все рассказываются на свои места и приступают к обсуждению полученного опыта.

Вопросы для обсуждения

- Какие эмоции вы испытывали во время разговора? Что стало их причиной?
- Чувствовали ли вы, что вас слушают? Что при этом чувствовали вы?
- Насколько интересно вам было слушать своих одноклассников? Почему?
- Когда вы менялись собеседниками, выбирали вы или вас? Какая роль вам нравилась больше?

- Ваши собеседники были похожи на вас, или вы совсем разные? Вам нравится, когда вы похожи или отличаетесь?

Темы для обсуждения

- 1) Расскажите о случае, когда вы по-настоящему были кому-то нужны.
- 2) Расскажите о ситуации, когда вам казалось, что вы никому не нужны.
- 3) Расскажите о взрослом, которого вы уважаете.
- 4) Подумайте, как бы изменилась ваша жизнь, если бы не было телевизора.
- 5) Поговорите о чём-нибудь, чего вы не понимаете в этом мире.
- 6) Расскажите о случае, когда вас совершенно не поняли.
- 7) Расскажите о фильме, который вас сильно тронул.
- 8) Опишите, кем вы точно не хотите быть, когда вырастаете.
- 9) Расскажите, как сделать мир лучше и каким может быть ваш вклад в это.
- 10) Поговорите о любимом спорте или любимой игре.
- 11) Опишите своего лучшего друга, расскажите, как вы познакомились, почему он вам нравится.

3.

Отношение к чужой тайне

Вопросы для обсуждения

- Скажите, пожалуйста, могут ли у человека быть свои секреты?
- Что побуждает человека скрывать что-либо от других?
- Что может чувствовать человек, когда его тайна вдруг оказалась раскрыта без его желания?

- Что может чувствовать человек, если он вдруг узнаёт, что у его близкого друга есть от него секрет?
- Что бы вы сделали, если бы узнали чей-то секрет?

¹ По мотивам стратегии 20 (см.: Саймон С. Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017).

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

Важные заметки

Особенностью данного возраста учащихся является в том числе и специфическое отношение к секретам, которые в большей степени играют роль входного билета в ту или иную компанию. Секреты помогают подростку немного отдалиться от родителей, быть своим в компании («я боюсь, что родители узнают, но я не признаюсь в этом своим друзьям») и одновременно пока сохранять отношения с родителями («я пробовал курить вместе с друзьями, но родители не должны об этом знать»). Чужой секрет приобретает особую важность.

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

■ Можно предложить ребятам обыграть ситуацию, построив диалог в паре. Один говорит: «У меня есть тайна». Другой отвечает сначала: «Ты должен мне сказать», — а затем: «У тебя есть право хранить тайны и от меня тоже». Подростки должны сравнить чувства, которые они испытывают в обоих случаях. Уважение к другому человеку заключается и в отношении к принятым им решениям. У каждого есть свои веские причины поступать так или иначе, сказать или скрыть, и всё, что мы можем сделать, особенно по отношению к другу, — это с уважением принять чьё-то решение. ■



4.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог. Поиграйте с близкими на досуге в «Три факта о себе». Возможно, вы узнаете что-то интересное друг о друге.

Цель занятия

Способствовать самопринятию.


Планируемые результаты

- Подросток продолжает раскрываться и ближе знакомиться со своими одноклассниками;
- получает опыт говорить о себе через образы;
- описывает себя со стороны.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту, бумага для сочинений, листы формата А4 для рисования, карандаши, фломастеры, 3–4 мяча, слайд 8, отсканированное и разрезанное на карточки Приложение 2.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Возможно, вы не знаете, что я...	Создать условия для самораскрытия и сближения по сходству
2	15	Если ты книга, то какая?	Способствовать развитию рефлексии, более глубокому познанию себя и самораскрытию
3*	15	Рассказ от имени себя...	Способствовать развитию рефлексии
4*	20	Мы похожи	Создать условия для самопознания подростков через обмен мнениями
5	5	Обобщаем	Способствовать развитию рефлексии
6		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать развитию рефлексии

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

На экране отрывок из стихотворения Евгения Евтушенко «Людей неинтересных в мире нет» (слайд 8).

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

А если кто-то незаметно жил
и с этой незаметностью дружил,
он интересен был среди людей
самой неинтересностью своей.

1.

Возможно, вы не знаете, что я...

Все участники садятся в общий круг. Выбирается водящий (в нашем случае пусть начинает педагог). Стоя в центре круга, он произносит фразу: «Возможно, вы не знаете, что я...» — и заканчивает её каким-нибудь фактом о себе. Это может касаться любой сферы его жизни и интересов: «...каждый день делаю зарядку», «...мечтаю стать президентом страны» и др. А можно задать вектор перед началом игры. Например, это может быть разговор об эмоциях и чувствах или отношении к чему-либо и т. д.: «...очень волнуюсь на уроке, когда начинается опрос, независимо от моей готовности», «...ненавижу, когда кто-то начинает разговор о шмотках» и др. Те, кто может сказать о себе то же самое, быстро меняются местами, а водящий старается занять освободившийся стул. Тот, кто остался без места, продолжает игру. По окончании игры желающие делятся своими наблюдениями.

Важные заметки

1) Цель этого упражнения в данном случае — предоставить участникам возможность добавить к своему портрету несколько штрихов и найти единомышленников. Поэтому лучше задать тематический вектор игры, чтобы она не была формальной двигательной активностью. Подобный формат можно включать в обсуждение любой темы, когда важно не доказательное мнение, а, скорее, позиция. Это позволяет всем участникам выразить своё мнение-отношение и одновременно подвигаться. Глубина высказываний будет зависеть от того, насколько участники доверяют друг другу и готовы говорить о себе. Если вы замечаете, что игра очень поверхностна, можете аккуратно

попробовать углубить её уточняющими вопросами. Но ни в коем случае не стоит настаивать на ответе, если видите, что подросток не готов к этому.

2) Если помещение не позволяет провести игру именно так, как указано, то можно оставаться на своих местах. В этом случае каждый произносит свою фразу по очереди, а согласие выражается каким-нибудь знаком-восклицанием, например «И я тоже!», и поднятой рукой или хлопком в ладоши.

Педагог. Как вы выбирали факт о себе? Чем вы руководствовались?

Были те, кто искал какой-нибудь факт, объединявший его с большим количеством участников или с кем-то конкретно. Некоторые старались всех удивить. Кто-то хотел понравиться, а кто-то вообще об этом не думал. Задумайтесь сейчас над этим. Не нужно отвечать вслух, но честно ответьте себе. Это важно — быть честным с собой и знать свои особенности.

Одной из главных человеческих потребностей является потребность быть среди своих. Каждому человеку, чтобы понять, кто же для него «свои», необходимо хорошо знать себя и ближе узнавать людей. И если я кого-то не выбираю в свой ближний круг общения, то это не потому, что он плохой, просто наши интересы и взгляды не совпадают. Хотя именно это для кого-то будет поводом познакомиться поближе. Иногда оказывается, что самый непохожий на меня на первый взгляд человек становится самым близким по духу при более тесном знакомстве. Не случайно Евгений Евтушенко сравнивает человека с планетой.



2.

Если ты книга, то какая?

Педагог. С вами бывает, что кажется невозможным выразить свою мысль словами?..

Мне бывает особенно трудно, когда просят рассказать о себе. А вам?

И тогда на помощь приходит метафора, иносказание (приведите примеры метафор).

Я предлагаю сыграть в метафорическую игру, которая позволит вам лучше узнать себя и других. Мы разделимся на группы по 10 человек. В каждой группе будет по мячу. Вы должны перекидывать друг другу мяч, задавая при этом вопросы. Например, бросающий мяч спрашивает: «Если бы ты был книгой, то какой?» Получивший мяч отвечает: «Я бы был... он такой же / она такая же, как и я...» — и бросает мяч другому игроку с другим вопросом: «Если бы ты был цветком, то каким?» и т. д. Можно использовать

самые разные ассоциации: еда, песня, животное, вид транспорта, погода, мебель, одежда и т. п.

Вопросы для обсуждения

- Какие эмоции вы испытывали в ходе игры? Что было их причиной?

Важные заметки

Когда вы проводите игру по группам, важно по её окончании собраться всем в общий круг, чтобы объединить мнения и впечатления.

В течение игры присоединитесь к каждой группе, чтобы ответить хотя бы на один вопрос группы о себе. Ваша открытость и активное участие — залог безопасности для ребят.



3*

Рассказ от имени себя...

Педагог. До сих пор мы говорили о себе сами. Всегда ли наши представления совпадают с тем, какими нас видят окружающие? Что рассказал бы о нас другой человек?

Представьте себе, что вдруг у вас появилась способность смотреть на себя со стороны, как если бы прямо сейчас вы сидели не на том стуле, где сидите, а, например, на своём плече. Представили? Понаблюдайте немного за собой: как вы сидите, что делаете, о чём думаете...

А теперь от имени этого другого — сидящего на плече — напишите короткий рассказ о мальчике Саше или девочке Маше. Или же можете нарисовать себя, выбрав любой образ. Постарайтесь быть максимально честными и добрыми по отношению к Саше и Маше. Ваши записи и рисунки останутся с вами. Если вы захотите этим поделиться — пожалуйста (но это не-

обязательно). У нас 10 минут на реализацию сверхспособности смотреть на себя со стороны.

По окончании желающие делятся своими работами и мыслями, которые у них возникали в процессе и по завершении упражнения.

Важные заметки

Очень важная функция педагога в процессе обмена результатами детского творчества — быть на страже личных границ: помогать особо открытым детям сохранить очень личные факты, а нарушителям чужих личных границ не позволять излишне комментировать высказывания. Это связано главным образом с форматом занятий: большое количество участников, как правило, не позволяет сохранить достаточную степень конфиденциальности и доброжелательности.

4*

Мы похожи

Это упражнение лучше выполнять в группах по 6–8 человек. Все берут листочки для записи в количестве на один меньше, чем общее число участников в группе.

Педагог. Напишите, пожалуйста, на каждом листочке, что, как вам кажется, объединяет вас с каждым членом вашей группы. Это может звучать так: «Мы оба...», «Мне кажется, что ты, так же как и я...» и т. д. Пусть это будет касаться не внешности, а личных качеств, характера, взглядов, увлечений и т. д. У вас 10 минут на заполнение всех листочков. После этого вы раздадите их адресатам. Когда будете читать запи-

ски о себе, то, пожалуйста, имейте в виду, что это субъективное мнение, которое вы можете принять во внимание.

После того как все записки будут получены адресатами, предложите подросткам дать обратную связь участникам, написавшим их: «Да, я...», или «Нет, мне...», или «Оказывается, я...». Если кто-то отказывается, не настаивайте.

Вопросы для обсуждения

- Узнали ли вы о себе что-то новое? Какие эмоции это вызвало у вас? Почему?

5.

Обобщаем

Предложите подросткам объединиться в группы по четыре человека (например, учащиеся двух соседних парт разворачиваются друг к другу). Каждая четвёрка наугад вытягивает карточку с неоконченным предложением (см. Приложение 2), которое каждый участник группы должен закончить. Ребята по желанию озвучивают результаты.

Важные заметки

Рефлексию в такой форме удобно проводить, когда выводы в большей степени касаются индивидуально каждого и в меньшей степени затрагивают групповые процессы.



6.

Задание для самостоятельного выполнения

Предложите ребятам выбрать трёх человек: одного из тех, с кем подросток находится в конфликтных отношениях, одного из членов семьи и одного из круга близких друзей. И попросите от имени каждого из

них рассказать о себе самом. Следующее занятие вы можете начать с вопроса: «Что вы поняли о себе, выполняя это задание?»

Цель занятия

Способствовать принятию ответственности за свои мысли.

Планируемые результаты

- Подросток связывает эмоции и их причины;
- знаком с треугольником влияния «Эмоции – Тело – Мысли»;
- знает, что с помощью мысли он может влиять на своё эмоциональное состояние.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту, стикеры с клейким краем, квадрат настроения на доске, слайды 9–11, отскерокопированное в необходимом количестве *Приложение 3*.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1*	8	Квадрат настроения	Способствовать развитию умения идентифицировать своё эмоциональное состояние. Создать условия для анализа опыта работы с Соглашением
2*	7	Треугольник влияния	Вывести треугольник влияния «Эмоции – Тело – Мысли»
3	15	Как мысли определяют эмоции и поступки?	Поупражняться в распознавании мыслей-причин той или иной эмоциональной реакции
4*	5	В чём мне повезло	Повысить уровень оптимизма
5	10	Мысли, которые я выбираю	Способствовать формированию ответственности за своё благополучие
6		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать развитию ответственности за свои мысли и самопринятию

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

На доску заранее вывести квадрат настроения (слайд 9) и нарисовать координатную плоскость на доске, на которую подростки будут крепить стикеры.



1*

Квадрат настроения

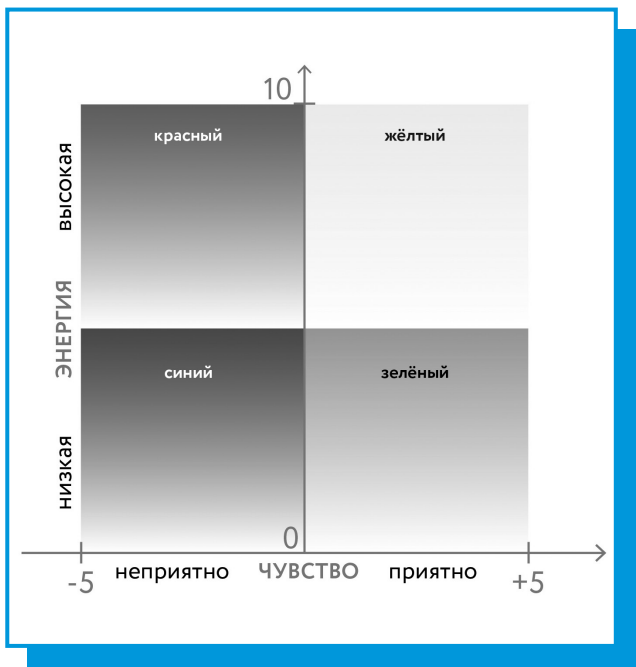
Педагог. Как ваше настроение?

Я предлагаю вам воспользоваться простым инструментом для описания своего эмоционального состояния — цветным квадратом. Он имеет два измерения. Первое по вертикали — это количество энергии:

чем показатель выше, тем больше в вас энергии. Второе по горизонтали — говорит о том, насколько приятные эмоции вы сейчас испытываете: чем левее от середины шкалы, тем неприятнее, чем правее, тем приятнее. Прислушайтесь к себе, почувствуйте энер-

гию, оцените степень удовольствия от эмоции. Поднимите руку те, кто находится в синем секторе; в красном; в жёлтом; в зелёном...

А теперь назовите это состояние словом или словосочетанием, которое бы отразило его как можно точнее, запишите на стикере и приклейте его на доску в соответствующий сектор квадрата.



А теперь в парах поделитесь друг с другом тем, что повлияло на ваше актуальное состояние. Вам на это 3 минуты.

Вопросы для обсуждения

- Легко ли вам было определить своё эмоциональное состояние?
- Как вы это делали? На что вы обращали внимание?
- Изменилось ли ваше состояние после того, как вы поделились его причинами с соседом по парте? Почему?
- Для чего может быть полезен навык определения своего эмоционального состояния и понимание его причин?

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

Важные заметки

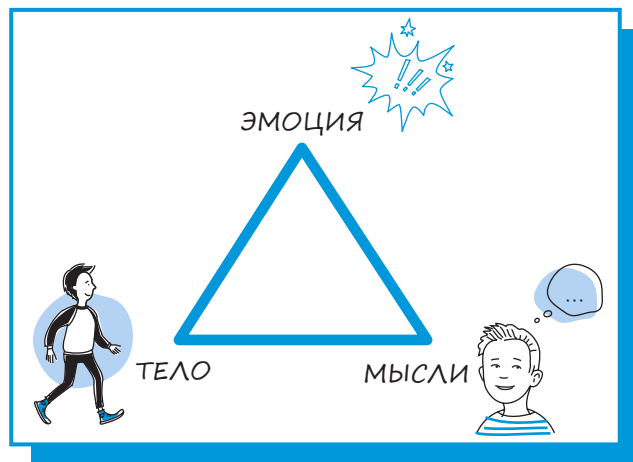
Квадрат настроения можно использовать в качестве рефлексивного инструмента не только на занятиях этого курса. Участникам предлагается в течение дня (события, урока, встречи и т. д.) фиксировать свои впечатления (мысли, факты и т. д.) на отдельных стикерах, а затем поместить их в соответствующий эмоциональный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

2.* Треугольник влияния

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

На наши эмоции влияет множество факторов, которые мы можем объединить в две группы: «Тело» и «Мысли». В первую группу отнесём наше физическое состояние: здоровье, поза, движения. Во вторую — всё, что мы думаем, даже если мы не сами придумали это (слайд 10). Почему же среди перечисленного нет событий? Разве они не влияют на наши эмоции и чувства?

События сами по себе нейтральны. Но мы оцениваем их по-разному, поэтому и реагируем на них по-разному.



Посмотрите на картинку (слайд 11). Попробуйте угадать мысли девочек по их эмоциональной реакции на дождь.

Итак, причина наших эмоций не в событии, а в отношении к нему, т. е. в наших мыслях по данному поводу.



3.

Как мысли определяют эмоции и поступки?

Педагог предлагает в группах по четверо подумать над предложенными эмоциональными реакциями и записать ответы в таблицу. Каждая группа получает по бланку с ситуациями (Приложение 3).

Педагог. Запишите, пожалуйста, мысли, которые заставляют человека так реагировать на ситуацию.

После завершения варианты обсуждаются.

Вопросы для обсуждения

- Узнали ли вы свои состояния и свои мысли?
- Чаще они помогают или мешают достичь желаемого результата?

- Как вы с ними справляетесь?

Педагог. Я вам предлагаю представить сейчас, что вы находитесь в предложенных ситуациях. Постарайтесь прочувствовать их. Наблюдайте, что происходит в этот момент с вашим телом. Поделитесь, пожалуйста, своими наблюдениями.

А теперь выпрямитесь, опустите плечи, выдохните. Сбросьте напряжение и ещё раз выдохните. Улыбнитесь своему соседу.



4.*

В чём мне повезло

Предложите ребятам разделить на пары и рассказать о том, в чём, по их мнению, им повезло в жизни.

Вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствовали, когда рассказывали о своём везении?

- Как этот короткий разговор повлиял на ваше настроение? Почему? Можете при ответе сослаться на квадрат настроения.
- Когда полезно вспомнить об этом?

Педагог предлагает учащимся продолжить фиксировать факты везения в своих блокнотах.



5.

Мысли, которые я выбираю

Педагог предлагает вернуться к заполненной таблице и найти новые формулировки мыслей-

причин, которые бы делали подростков свободнее и сильнее.

	Эмоциональная реакция на ситуацию	Мысли-причины такой реакции	Мысли, которые я выбираю
1	Они не позвали меня с собой в кино. Я им не нравлюсь. (<i>Печаль.</i>)	Все должны меня любить	Никто не обязан меня любить. И я тоже не обязан никого любить
2	Я бестолковый! Я опять допустил ошибку! (<i>Досада.</i>)	Я должен всё делать правильно, хорошо. Я не имею права на ошибку	Все имеют право на ошибку. Теперь я знаю, как неправильно
3	Я опять согласилась делать то, чего не хотела! Ненавижу себя за это! (<i>Злость.</i>)	Нельзя обижать людей своим отказом	Я имею право сказать «нет». У людей есть право обижаться на меня и просить о помощи кого-то другого
4	Откуда я знаю, как правильно?! Как скажут, так и сделаю. (<i>Растерянность.</i>)	Я ещё недостаточно взрослый, чтобы принимать самостоятельные решения	Я учусь принимать самостоятельные решения. Я могу ошибаться. Я сам отвечаю за свои ошибки
5	Я никогда с этим не справлюсь, даже пытаться не стоит. (<i>Грусть, тоска.</i>)	Таким уж я уродился, и ничего с этим не поделаешь!	Всё зависит от моих усилий и желания
6	Ааааа! Что происходит? Опять что-то изменилось??? (<i>Растерянность, страх, паника.</i>)	Во всём должен быть порядок!	Невозможно предусмотреть всё
7	Я боюсь, что у меня, как всегда, ничего не получится. (<i>Тревога, страх, отчаяние.</i>)	Я неудачник	У всех случаются неприятности. Я с этим справлюсь
8	Я ненавижу, когда со мной спорят! (<i>Злость.</i>)	Моё мнение единственно верное	Сколько людей, столько и мнений – это нормально

После завершения варианты обсуждаются.

Важные заметки

Варианты, предложенные в таблице, не являются единственно верными, они, скорее, дают некоторый ориентир педагогу. Помогайте подросткам формулировать свои мысли. Важная задача этих упражнений – вывести в осознание неконструктивные мысли,

которые часто приводят к зависимым отношениям и препятствуют формированию свободы и ответственности. Ещё раз на примере этих ситуаций покажите связь эмоции с телом и мышлением, акцентируя внимание на способах управления своими эмоциями, мышлением, поведением.

Педагог предлагает в четвёрках поделиться важными открытиями сегодняшнего занятия.



6.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог. Запишите в столбик всё, что вы о себе думаете. Отметьте те суждения, которые делают вас сильными, уверенными, достойными любви. Внимательно перечитайте остальные и отметьте те, на которые вы можете повлиять (например, «Я ленивый»). Напишите рядом, что вы можете сделать, чтобы через неделю (или через месяц) можно было с чистой совестью вычеркнуть этот пункт или заменить его на «сильное» утверждение (например, «Я упорный» или «Я умею достигать цели»). Возможно, среди оставшихся утверждений будут такие, которые вы не сами придумали, а слышали от других (например, «У меня руки растут не из того места»). Поставьте их

под сомнение. Поговорите об этом с близкими людьми. Иногда это бывают эмоциональные утверждения, не имеющие отношения к реальности или относящиеся к чему-то очень конкретному и довольно просто решаемому (например, «Ты не смогла научиться вязать» или «Даже гвоздь до сих пор не умеешь забить»). Тогда нужно попробовать сделать это или что-то другое, чтобы утверждение перестало быть правдой. Это очень полезное умение – превращать проблему в задачу.

Вносите в свой список всё хорошее, что слышите о себе. Почаще перечитывайте «сильные» суждения о себе.

Цель занятия

Способствовать осознанию своих убеждений относительно других.

**Планируемые
результаты**

- Подросток осознаёт свои мысли о других;
- получает опыт суждения о ком-то под влиянием установки;
- задумывается о своих ценностях.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту, стикеры с клейким краем, квадрат настроения на доске, конверты с портретами и кратким описанием (отсканированное и разрезанное на карточки *Приложение 4*), видеозапись эксперимента по социальной психологии, слайды 12–14.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	5	Каково настроение вашего соседа?	Способствовать развитию наблюдательности и навыков распознавания эмоций
2	15	Сыщики	Создать условия для актуализации опыта искажения восприятия под влиянием установки
3*	8	Мозг доказывающий	Познакомить с феноменом доказывающего мозга
4*	17	Важные вопросы — важные ответы	Создать условия для более близкого знакомства участников и способствовать сплочению класса
5		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать осознанию собственных ценностей

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.

Каково настроение вашего соседа?

Педагог. Повернитесь лицом друг к другу. Посмотрите друг на друга внимательно и попробуйте определить настроение друг друга по внешним признакам. Поделитесь друг с другом своими наблюдениями: почему именно так вы оценили количество энергии и как во внешности отразилось удовольствие или неудовольствие. Попробуйте дать название этому эмоциональному состоянию.

Вопросы для обсуждения

- Легко ли вам было определить настроение соседа? А описать его?
- По каким признакам вы определяли его эмоциональное состояние?
- Удалось ли вам подобрать подходящее слово?
- Чем может быть полезен навык определения эмоционального состояния другого человека?



2.

Сыщики

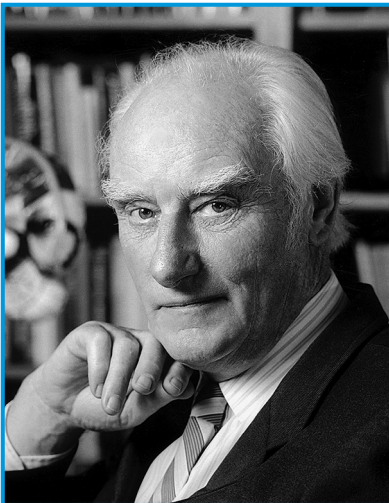
Педагог. Я сейчас буду медленно называть имена известных людей, вам нужно понять принцип выбора имён и продолжить ряд. Как только догадаетесь, поднимите руку. Итак, мисс Марпл, Эраст Петрович Фандорин, Шерлок Холмс, Алан Пинкертон, Эркюль Пуаро, комиссар Мегрэ...

Сейчас вам предстоит ответственное дело. Вы разделитесь на группы по 5–6 человек, это будет ваше сыскное агентство. Минута на его создание.

Сейчас каждая группа получит в конверте фотографию человека (см. Приложение 4). Ваша задача —

как можно детальнее описать его характер, опираясь на черты лица, мимику и другие внешние признаки. На описание каждого у вас по 3 минуты. По истечении времени мы выслушаем каждую команду и определим наиболее точный портрет.

По окончании выполнения задания на экран выводится первая фотография и заслушиваются три команды, у которых в конверте была именно она. Затем то же самое проводится со второй и третьей фотографиями (слайды 12–14).



Вопросы для обсуждения

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

3.*

Мозг доказывающий

Педагог предлагает посмотреть видео «Эксперимент по социальной психологии»¹. После просмотра подростки делятся своими мыслями.

Педагог. Есть такая особенность человеческого сознания: мы можем доказать то, во что верим. Если мы уверены, что этот человек хороший, то мы можем привести массу аргументов в качестве доказательства. И наоборот.



4.*

Важные вопросы — важные ответы

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

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

¹ См.: Эксперимент по социальной психологии. URL: <https://youtu.be/VdhJZKY1KWY> (дата обращения: 01.06.2020).

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

Сложите листочки вчетверо. Объединитесь в группы по шесть человек. Поместите все записки с вопросами в центр стола. По очереди доставайте по одному вопросу и честно отвечайте на него. У каждого есть право на молчание: в таком случае вы можете

вернуть записку в стопку или передать её желающему ответить.

Вопросы для обсуждения

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



5. Задание для самостоятельного выполнения

Педагог. Что для вас действительно важно знать о человеке? Составьте список и подумайте, как вы можете узнать об этом. Какие поступки могут подсказать вам ответ? О чём можно спросить напрямую?

Поговорите с близкими: как у них складывается представление о другом человеке, на что они обращают особое внимание?

Цель занятия

Создать условия для формирования автономии.


Планируемые результаты

- Подросток знает несколько способов войти в новый коллектив;
- знаком с феноменом влияния большинства на формирование мнения;
- получил опыт чувствования личных границ и их обозначения.

Материалы

Мультфильм «Белая ворона», видеозапись эксперимента Аша.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1*	7	Ты и я. Мы вместе...	Способствовать сплочению коллектива
2*	10	Белая ворона	Рассмотреть различные стратегии входа в новую группу
3	13	Всегда ли большинство право?	Способствовать формированию независимой позиции
4*	15	Скажи «Стоп!»	Способствовать осознанию своих психологических и физических границ. Создать условия для получения опыта в обозначении своих границ
5		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать формированию собственной позиции

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.* Ты и я. Мы вместе...

Педагог. Вспомните одно из своих любимых занятий. (*Пауза.*) А теперь объединитесь в пару с тем, с кем вы совпали по интересам. (*Пауза.*) Если не совпали ни с кем, то вы можете поискать общий интерес с тем, кто ещё без пары. (*Пауза.*) Теперь уже вдвоём найдите пару единомышленников. (*Пауза.*) Если таких нет, то вы можете поискать интересы с любой парой и объединиться с ней.

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

По окончании педагог просит поделиться стратегиями объединения.

Вопросы для обсуждения

- Как вы чувствовали себя, когда находили единомышленников?
- Легко ли было находить общие интересы?
- Почему вы решили больше не расширять группу? (Вопрос к группе, решившей остановиться.)
- Почему вам хотелось объединиться с большим количеством участников? (Вопрос к стремящимся объединиться.)

2.*

Белая ворона

Педагог. Посмотрите мультфильм «Белая ворона» (детская анимационная студия ДШИ № 21 «Рыжий воробей», Новосибирск, 2016).

Вопросы для обсуждения

- Какие действия предпринимает ворона, чтобы стать частью коллектива? Проведите, пожалуйста, параллель с подростками вашего возраста и приведите аналогичные примеры из жизни подростка.
- Какие стратегии вливания в коллектив могут сработать?
- Что ещё можно сделать, чтобы тебя приняли?
- Какой стратегии обычно придерживаетесь вы? Почему?
- Когда вороне всё-таки удаётся стать частью коллектива?
- Почему она там не задерживается?

3.

Всегда ли большинство право?

Педагог. Посмотрите, пожалуйста, запись одного интересного психологического эксперимента¹.

Вопросы для обсуждения

- Участник эксперимента знал правильный ответ. Почему он вдруг изменил своё мнение?
- Как вы думаете, какие эмоции он испытывал на каждом этапе эксперимента?
- Какая эмоция заставила его принять мнение большинства?
- Независимо от возраста люди подвержены влиянию большинства. Как вы думаете, почему?
- Значит ли это, что невозможно сохранить свою позицию?
- Что может помочь нам думать и поступать самостоятельно?

Важные заметки

В разговоре важно удержаться от осуждения любой позиции. Задача — не разоблачить, а помочь детям осознать этот механизм влияния, укрепиться и научиться принимать ответственные решения в будущем.



4.*

Скажи «Стоп!»

Педагог. Быть в состоянии МЫ не значит потерять своё Я. В психологии есть такое понятие, как «личные границы». Как вы его понимаете?..

Что находится внутри этих границ?..

В отличие от границ класса, школы, страны, личные границы не видны глазом. Как же тогда быть? Как обозначить свои личные границы и не нарушать чужих? Конечно, говорить, чтобы указать на свои границы, и, конечно, быть внимательным по отношению к другим людям и слышать сигналы об их личных границах. Это похоже на поворотники машины. Если они выключены, никто не догадается, что вы хотите повернуть. А если вы видите включённые поворотники, то знаете, что машина собирается повернуть. Это правило дорожного движения вполне может быть перенесено в человеческое общение.

Сейчас я предлагаю вам подвигаться, почувствовать комфортное для вас расстояние друг от друга. Разбейтесь на пары, в течение игры вы несколько раз

поменяетесь. Один пусть стоит на месте, а другой начинает медленно к нему приближаться. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп!», когда, на его взгляд, к нему подойдут слишком близко. Попробуйте подходить с разных сторон. Наблюдайте за своими ощущениями и «включайте поворотники». Потом поменяйтесь местами. По моему сигналу найдите себе другую пару.

Вопросы для обсуждения

- Как вы понимали, что ваш напарник пересекает вашу личную границу?
- Удавалось ли вам почувствовать границу напарника, прежде чем он вас останавливал? Что вам подсказывало, что вы приблизились к границе?
- Кому было трудно чувствовать свои границы? А обозначать их?
- Какой принцип о личных границах мы можем записать в наше Соглашение?

¹ См.: Эксперимент Аша. URL: <https://youtu.be/AzI2ky0Yxr8> (дата обращения: 01.06.2020).

Важные заметки

Личные границы — это восприятие себя как отдельной личности со своими возможностями, желаниями, ощущениями и отношениями с другими людьми. В подростковом возрасте остро стоит вопрос личных границ: с одной стороны, дети изо всех сил стараются

обозначить свою территорию (особенно это касается отношений с родителями), с другой — могут совсем раствориться в «мы подростки, мы такие», слабо отделяя собственные интересы от интересов группы. От того, насколько выстроены и осознаваемы личные границы подростка, зависит его способность быть самостоятельным и ответственным.



5.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог. Посмотрите с близкими или друзьями к/ф «Хорошие дети не плачут» (реж. Д. Ботс, Нидерланды, 2012). Обсудите поведение главных героев. Каковы мотивы их поведения? Какими ценностями

они руководствовались в своих действиях? Как вы думаете, с каким чувством каждый из них будет вспоминать эти события 10—20 лет спустя?

Цель занятия

Познакомить с основами ненасильственного общения.


Планируемые результаты

- Подросток знаком с концепцией ненасильственного общения (ННО);
- получает возможность отработки умения безоценочно описывать факты, идентифицировать и называть свои эмоции, осознавать свои потребности и формулировать просьбы.

Материалы

Флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры, распечатанные по количеству участников *Приложения 5—7, 9—10*, разрезанное на карточки *Приложение 8*, бумага, ручки, слайды 15—16.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1*	10	Трудности диалога	Актуализировать проблемы общения. Погрузить в тему занятия
2*	15	Жираф и Волк	Познакомить с метафорой Розенберга о насильственном и ненасильственном общении
3	15	Техника ННО	Разобрать четыре шага ННО. Дать возможность попрактиковаться в отдельных шагах техники
4	10	Практикум	Дать возможность использовать технику ННО для решения конкретных ситуаций
5	5	Подведение итогов	Обобщить полученные знания и опыт. Ответить на вопросы
6		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать развитию навыка ненасильственного общения

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

Для того чтобы подростки овладели хотя бы основами ненасильственного общения, рекомендуется посвятить этой теме спаренный урок или два урока подряд. Кроме того, желательно обращаться к языку Жирафа в повседневном общении.

1.* Трудности диалога

Педагог предлагает подросткам вспомнить, с кем они успели пообщаться за последние три дня.

Вопросы для обсуждения

- Всегда ли это общение приносило удовлетворение?
- От чего это зависело?

Педагог. Каждый из нас может вспомнить ситуации, в которых общение с другими людьми складывалось не лучшим образом, когда слова или поведение партнёра по общению — сестры, одноклассника, родителя, учителя — вызывали дискомфорт и неприятные переживания. В такие моменты нам бывает непросто понять друг друга, управлять своими эмо-

циями и влиять на поведение партнёра по общению, сообщать ему о своих переживаниях, высказывать свои пожелания, просьбы. Мы можем пойти на поводу у эмоций и громко озвучить свои претензии, обвинения или, напротив, долго пытаемся подобрать слова, чтобы быть понятыми, не вызвать обиду или гнев; не показываем свои переживания, но они не-

минуемо вырываются наружу, и тогда конфликта не избежать.

Любое общение как обмен информацией имеет две стороны: необходимо выразить свои мысли или эмоции и услышать и понять собеседника. Задача говорящего — донести свою мысль, чтобы быть понятым, а слушающего — постараться понять.

2.* Жираф и Волк

Педагог. Автор книги «Язык жизни. Ненасильственное общение» Маршалл Розенберг (слайд 15) предложил понятную модель, которая позволяет договариваться с уважением, без давления, без требований и насилия, — **ненасильственное общение (ННО)**.

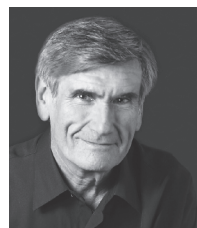
Он использовал метафору для обозначения двух стилей общения: **насильственного** — язык **Волка** и **ненасильственного** — язык **Жирафа**.

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

В отличие от Волка, Жираф умеет выражать в беседе собственные чувства и потребности. Это умение — главная составляющая ненасильственного общения, которое именно поэтому именуется также «чутким общением». Поскольку жираф — существо, у которого самое большое сердце среди всех наземных животных, а его длинная шея позволяет обозревать окрестности с достаточной высоты, он был выбран символом чуткого понимания.

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

языка Жирафа: «Когда ты громко разговариваешь (наблюдение), я начинаю злиться (эмоция), потому что дома мне хочется тишины (потребность). Говори, пожалуйста, тише (просьба)».



Когда люди говорят, чего они хотят друг от друга, вместо того чтобы говорить о том, что не так в другом, появляется возможность примирения.

Маршалл Розенберг

Волки и Жирафы не только говорят, но и слышат! Можно слушать так, как это делает Волк, и воспринимать слова собеседника в качестве нападок, упреков, оценок и т. п. Или же, слушая ушами Жирафа, услышать сообщение о нереализованной потребности и связанных с этим чувствах.

3. Техника ННО

Педагог. Ненасильственное общение состоит из четырёх основных компонентов — **шагов**, которые присутствуют всякий раз, когда вы хотите обратиться к кому-то с просьбой или понять, чего хочет другой человек. М. Розенберг называл их **простыми, но не лёгкими** (слайд 16).

Рассмотрим подробнее эти шаги и сразу попрактикуемся в использовании каждого.

Шаг первый. **Наблюдение.** «Что я вижу или слышу? О чём идёт речь?»

Ключевым навыком здесь является наблюдение **без оценивания**. Есть нечто или происходит нечто, что мы видим, слышим, оно может нам нравиться или не нравиться. Важно констатировать это как есть, как это зафиксировала бы видеочкамера.

Например, «Сейчас два часа ночи, я слышу, что у тебя играет музыка» — установленный факт. Тем временем «Сейчас слишком поздно для подобных действий» — оценка.



Четыре шага ненасильственного общения

1. Наблюдение

Ключевым навыком здесь является описание фактов без оценивания. Есть нечто или происходит нечто, что может нам нравиться или не нравиться. Важно это констатировать как есть.

2. Эмоции

На данном этапе мы фокусируемся на собственных эмоциях, ощущениях, которые вызваны происходящим. К ним мы тоже относимся безоценочно, наблюдаем за ними, фиксируем в сознании и искренне озвучиваем.

3. Потребности

Теперь мы определяем потребности, связанные с нашими эмоциями. После осознания этих трёх компонентов становится возможным честно и ясно выразить свои чувства.

4. Просьба

На этом этапе необходимо выразить просьбу, пожелание, но ни в коем случае не требование к собеседнику.

Как вы думаете, почему люди часто не соглашались с оценками?

Потому что смотрят на вещи по-разному, но непроверяемые факты создают точки соприкосновения для разговора.

«Когда я вижу / слышу...» — вот чистая языковая формула для наблюдения.

Участникам предлагается составить письменное описание своего партнёра в паре (3 минуты), затем выделить в описании высказывания, которые являются наблюдением, а не оценочным суждением, интерпретацией.

Затем описание обсуждается в паре, когда подростки дают друг другу обратную связь.

Педагог.

Шаг второй. **Эмоции.** «Что я чувствую?» вместо «Как я истолковываю это?».

Например, мы можем быть встревожены, обрадованы, смущены, разочарованы, растроганы или грустны. Если же мы при этом говорим: «Я чувствую, что Анна Ивановна меня не любит!», то своим высказыванием выражаем собственное толкование поведения человека.

Мы сможем лучше выражать свои чувства, если будем использовать слова, которые описывают определённые эмоции, а не слова, описывающие общее состояние. Например, если мы говорим: «Я чувствую себя хорошо», слово «хорошо» может означать, что вы «счастливы», «обрадованы», «спокойны». Возможны и другие оттенки эмоций. Такие слова, как «хорошо» и «плохо», не дают слушателю проникнуться тем, что мы на самом деле чувствуем.

Участники получают бланк *Приложения 5*. Им даётся три минуты на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Педагог. Почему важно говорить о своих эмоциях?

Шаг третий. **Потребности.** «В чём я нуждаюсь?» вместо «Как я этого достигну?».

Теперь определяем потребности, связанные с нашими эмоциями. Мы высказываем потребность, которая стоит за движущим чувством. Это может быть потребность в свободе, безопасности, независимости, покое, признании и т. д. Смотри на мир глазами Жирафа, мы используем собственные чувства как чёткие сигналы, указывающие на потребности, которые в данный момент нуждаются в реализации. Наши чувства подоб-

ны цветным лампочкам-детекторам, которые подключены к особому источнику энергии — потребностям.

После осознания этих трёх компонентов становится возможным честно и ясно выразить свои эмоции и чувства, осознать их истинные причины.

«Я испытываю... (чувство), потому что я нуждаюсь в... потому что для меня важно... (потребность)!» Вот словесная формула, которая наводит мостик от чувств к потребностям.

Участники получают бланк *Приложения 6*. Им даётся 3 минуты на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Педагог.

Шаг четвёртый. **Просьба.** «Ты не мог бы?..» вместо «Ты должен, иначе я!..».

Следующий этап — выражение просьбы, пожелания, но ни в коем случае **не требования** к собеседнику.

Просьба должна быть высказана ясно, конкретно, позитивно, без претензий.

«Ты не мог бы поскорее разгрузить посудомоечную машину?»

Является это высказывание просьбой или требованием, зависит от того, может ли человек, к которо-

му мы обращаемся, сказать «нет», без того чтобы наши отношения испортились, или он должен учитывать наше возможное недовольство.

Что именно может другой человек (или мы сами!) сделать здесь и сейчас для того, чтобы пойти навстречу нашим потребностям? Безусловно, реализуя при этом и свои собственные. Ведь в понимании ННО другой человек выполняет просьбы, поскольку это отвечает его собственным потребностям, например его потребности в контакте, понимании и прочем, но ни в коем случае не из чувства вины, стыда, страха или по принуждению. Просто потому, что это взаимно обогатит нашу жизнь.

Участники получают бланк *Приложения 7*. Им даётся 3 минуты на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Важные заметки

В зависимости от темпа, в котором продвигается группа, и ваших ресурсов можно подробнее останавливаться на проработке отдельных шагов. Не стоит торопиться и ограничиваться только теоретическим описанием техники. Без «пробы пера» на занятии подростки не перенесут знания в поведение.

4. Практикум

Педагог предлагает участникам объединиться в тройки и раздаёт карточки с ситуациями (*Приложение 8*).

Два участника разыгрывают ситуацию, третий — исполняет роль наблюдателя, затем даёт обратную связь: получилось ли построить высказывание по правилам ННО, было ли оно уместно в данном случае, как это выглядело со стороны (построение фразы, искусственность или естественность высказывания).

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

Вопросы для обсуждения

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

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

5. Подведение итогов

Вопросы для обсуждения

- Чем, по вашему мнению, отличается такой способ общения?
- Почему он менее конфликтный?
- Какую реакцию он может вызывать?

- В каких ситуациях можно пользоваться языком Жирафа?

Обсуждаются моменты, которые остались непонятными, вызывающими сомнения.

6. Задание для самостоятельного выполнения

Педагог раздаёт участникам «шпаргалки» по технике ННО (*Приложение 9*) и бланки с ситуациями (*Приложение 10*). Предлагает им выполнить задание, познакомить с ННО членов своей семьи и исполь-

зовать его в повседневной жизни, а также отмечать успешность выполнения и эффективность, обращая внимание на свои чувства и реакцию окружающих.

Цель занятия

Создать условия для осознания влияния эмоций на коммуникацию.

Планируемые результаты

- Подросток получает опыт передачи информации при ограниченных возможностях;
- знает каналы передачи информации;
- идентифицирует эмоции, которые затрудняют процесс общения;
- получает возможность посмотреть на себя и свои эмоциональные проявления в общении с разными людьми.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту, стикеры с клейким краем, слайд 17, разрезанное на карточки Приложение 11.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1*	10	Ассоциации	Создать условия для постижения смысла общения. Способствовать осознанию себя в процессе общения
2	10	Место встречи	Создать условия для использования различных каналов передачи информации
3	5	Каналы передачи информации	Систематизировать знания о каналах передачи информации
4*	10	Эмоциональный театр	Способствовать развитию навыка идентификации эмоций у себя и других
5	10	Я глазами других	Предоставить возможность посмотреть на себя в процессе общения глазами других людей
6		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать развитию навыка самонаблюдения и чувствительности к обратной связи

ХОД ЗАНЯТИЯ



Ассоциации

Педагог. Я предлагаю вам поиграть в ассоциации. Что в первую очередь приходит вам в голову, когда я говорю «общение»? (Все ответы желательно фиксировать на доске.)

На что похоже общение?

Какого оно цвета?

Как вы чувствуете себя обычно, общаясь с другими людьми?

Изобразите, пожалуйста, графически, с помощью карандаша и простых линий, себя в процессе общения. Я бы себя нарисовал(а) так...

Желающие, поделитесь, пожалуйста, своими рисунками и прокомментируйте их.

Если это не то, что вы хотели бы испытывать при общении с окружающими, на другом листочке нарисуйте то, как бы вам хотелось, чтобы было.

Теперь представьте, что так оно и есть, почувствуйте, как вы стали частью этого рисунка, где всё стало так, как вы хотите. Что вы чувствуете?

Если это приятные эмоции, то сохраните рисунок и, когда возникнут трудности в общении или конфликты, вспомните о нём и вспомните эти эмоции.



2.

Место встречи

Педагог. В общении всегда есть две стороны: одна говорит, другая слушает. Когда общение приносит удовлетворение? Когда тот, кто говорит, старается говорить понятно, а тот, кто слушает, старается понять. Всегда ли это просто? Сейчас мы это выясним.

Вы будете работать в тройках, у каждого — своя роль. Согласно этой роли вы получите атрибуты. Один из участников сыграет роль глухого и немого: он ничего не слышит и не может говорить, но видит и может жестиковать. Назначьте его. Он получает беруши (можно попросить «глухих» надеть наушники и включить музыку) и крепко сжимает губы. У второ-

го участника заняты руки, он абсолютно ничего не слышит, но может говорить и видеть. Выберите его. Он также получает беруши и кладёт руки на колени: с этого момента они лежат словно приклеенные. Третий участник слеп и нем: он способен только слышать и показывать. Ему необходимо закрыть глаза и не открывать рот. Вам нужно договориться о месте встречи. У вас на это 5 минут.

Обсудите, пожалуйста, полученный опыт в своей группе: что получилось, что нет, удалось ли договориться, что мешало и что помогало.

Желающие могут поделиться своим опытом.

3.

Каналы передачи информации

Педагог. Как мы передаём информацию при общении?

Существует три канала передачи информации (слайд 17): вербальный (слова), невербальный (мими-

ка, жесты, движения) и паравербальный (различные характеристики речи: интонации, темп, высота голоса и т. д.). Не всегда информация, поступающая по этим трём каналам, совпадает. Например, человек смотрит



исподлобья, стоя к вам вполоборота, руки убрал за спину и бубнит себе под нос, что рад встрече. И это, конечно, вызывает определённые трудности. Во вре-

мя разговора важно обращать внимание и на слова, и на жесты, и на интонации. Для этого важно уметь почувствовать себя и быть наблюдательным.

4.*

Эмоциональный театр

Педагог приглашает к доске тех, кто желает побыть актёрами. Каждый из них получает записку с названием эмоции или чувства. Рекомендуемый список эмоций и чувств: страх, радость, грусть, злость, отвращение, интерес, вина, удивление, обида (*Приложение 11*).

Педагог. Уважаемые актёры, произнесите, пожалуйста, фразу «Давай поговорим» согласно указанному в записке чувству или эмоции.

Уважаемые зрители, смотрите и слушайте внимательно, определите эмоцию или чувство, одновременно наблюдая за своей реакцией на реплику. Какая эмоция возникает в ответ? Что хочется сделать?

После каждой реплики зрители определяют эмоцию и озвучивают свою реакцию.

Вопросы для обсуждения

- Какие эмоции располагают к общению?
- Какие эмоции и чувства блокируют общение?

- С какими эмоциями и чувствами вам сложнее всего обращаться в процессе общения? Почему?

■ В качестве альтернативы вы можете предложить учащимся в парах поиграть в эмоциональный театр. Сначала один ученик произносит фразу «Я хочу с тобой поговорить» с разными эмоциями, затем другой определяет эмоцию и описывает свою эмоциональную реакцию на реплику. Потом они меняются ролями. После пяти-шести эмоций участники обсуждают полученный опыт в парах.

Вопросы для обсуждения

- Какие эмоции вызвали трудность в выражении; в распознавании?
- Как вы думаете, почему?
- На какие эмоции вам сложнее всего откликаться? Когда хочется просто развернуться и уйти, лишь бы только не продолжать разговор? ■



5.

Я глазами других

Педагог. Вспомните себя в ситуации общения. Какими вас видят ваши собеседники? Запишите в столбик тех, с кем вы чаще всего взаимодействуете: родители, братья или сёстры, друзья, одноклассники, учителя. И напротив каждой категории или конкретного человека запишите, с какими вашими эмоциями они чаще всего сталкиваются.

Вопросы для обсуждения

- Есть ли в вашем списке те, кому может быть неприятно общаться с вами из-за вашего эмоционального состояния?
- Хотите ли вы иметь с этими людьми или с этим человеком хорошие отношения? Если да, то что вы сами сможете сделать для того, чтобы им или ему стало легче общаться с вами?
- Что можно добавить в Соглашение, чтобы общение друг с другом приносило нам больше удовольствия?



6.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог. Обращайте больше внимания на своё поведение в общении. Спросите близких и друзей, какими они видят вас в общении. Воспримите это как

мнение, которое вы можете учесть, чтобы, возможно, изменить свою стратегию общения. Не забудьте поблагодарить их за отзыв.

Цель занятия

Способствовать созданию атмосферы сотрудничества.

Планируемые результаты

- Подросток понимает, что такое сотрудничество;
- получает возможность поделиться своими знаниями и умениями с одноклассниками;
- проявляет навыки сотрудничества.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту, стикеры трёх цветов, карандаши по количеству участников, ватман для доски Сотрудничества.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1*	5	Паровоз	Повысить уровень энергии и настроить на совместную деятельность
2*	13	Скульптура «Сотрудничество»	Раскрыть понятие «сотрудничество»
3	10	«Карандаши»	Создать условия для проживания ситуации сотрудничества
4*	20	Доска Сотрудничества	Создать условия для обмена опытом, знаниями, умениями. Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в коллективе
5	5	Со мной можно сотрудничать, потому что я...	Способствовать развитию навыка рефлексии
6		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать осмыслению идеи сотрудничества

ХОД ЗАНЯТИЯ
1.* Паровоз

Участники вместе с педагогом встают в общий круг и передают друг другу по порядку по два хлопка в ладоши, имитируя звук движущегося поезда. Начинает педагог. Задача участников — постепенно умень-

шать интервалы между хлопками, как если бы поезд разогнался, а затем по команде педагога, наоборот, увеличивать интервалы, как будто поезд замедляет ход.

2.*

Скульптура «Сотрудничество»

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

Вопросы для обсуждения

- Что такое сотрудничество?
- Посмотрите на состав слова. Как оно помогает раскрыть смысл слова?
- Назовите признаки сотрудничества и его условия.
- Как вы думаете, что подтолкнуло людей к идее сотрудничества?
- Что они получили в результате?

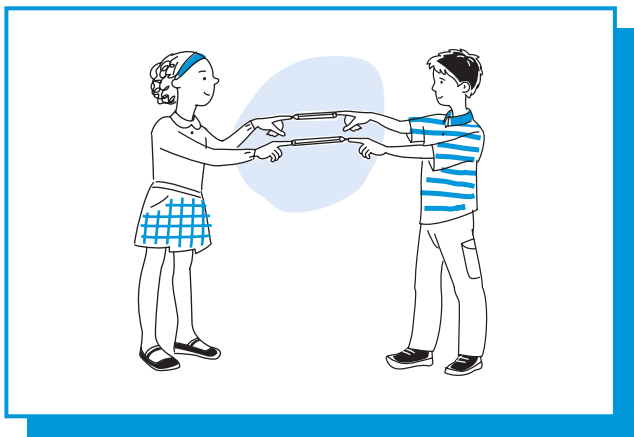
- Что человечество потеряет, если упразднит такое явление, как сотрудничество?
- Когда вы лично чувствуете необходимость в сотрудничестве?
- Что вы делаете, когда возникает необходимость в сотрудничестве?
- Любите ли вы сотрудничать? Почему?
- Какие принципы в нашем Соглашении отражают идеи сотрудничества?
- Что мы можем сделать, чтобы атмосфера сотрудничества в нашем классе закрепилась?

■ В качестве иллюстрации к идее сотрудничества вы можете показать мультфильм-притчу «Длинные ложки»¹. С него вы можете начать обсуждение. ■



3.

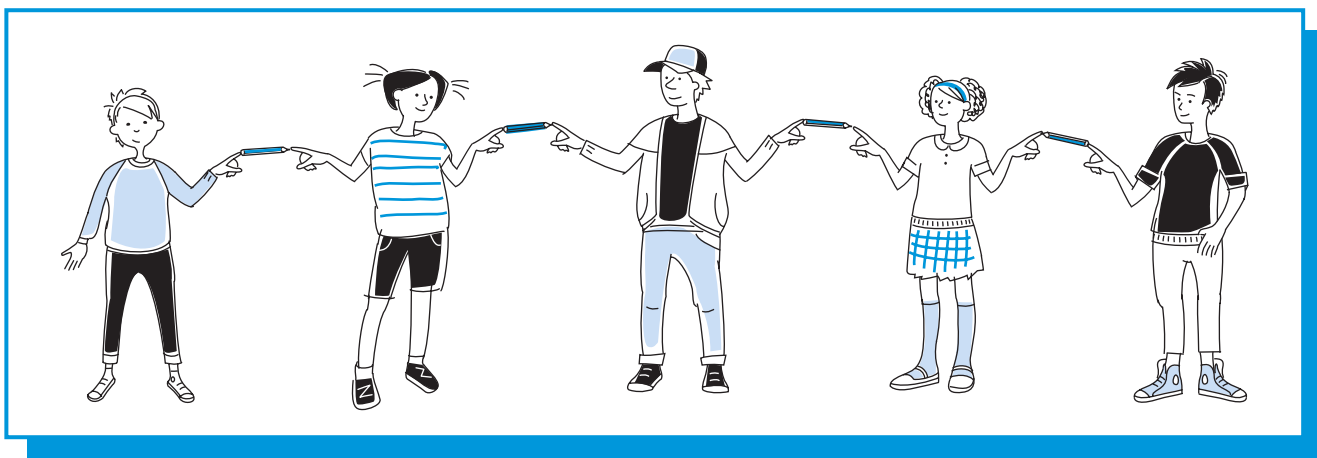
«Карандаши»²



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

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

Второй этап проводится в общем круге. Участники встают на расстоянии 50–60 см друг от друга и так же держат со своими соседями карандаши. По команде ведущего они то опускают руки, то поднимают, то от-



¹ См.: Длинные ложки. URL: https://www.youtube.com/watch?v=ZCFmI64_ID0 (дата обращения: 01.06.2020).

² См.: Грецов А. Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. СПб., 2006.

водят их назад, то вытягивают вперёд. Затем участники приседают и поднимаются, наклоняются вперёд, назад и снова встают прямо.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы чувствовали во время выполнения задания?*

- *Что мешало вам во время выполнения упражнения: какие эмоции, мысли, действия?*
- *Что вам помогало: какие эмоции, мысли, действия?*
- *Кому удавалось чувствовать другого человека? Поделитесь опытом.*
- *Что общего между сотрудничеством и этим упражнением?*



4.*

Доска Сотрудничества

Педагог раздаёт участникам стикеры двух цветов: на одних он просит написать то, чем каждый готов поделиться (знания, умения, время, мысли, что-то материальное и т. д.), на других — то, в чём человек нуждается для реализации своей идеи (знания, умения, советы и т. д.). Все стикеры наклеивают на заранее оформленную доску Сотрудничества. Ребята познакомятся с так называемыми объявлениями, и, возможно, кто-то найдёт себе партнёра. В процессе знаком-

ства могут возникнуть новые идеи и мысли для сотрудничества. Это приветствуется. На всё даётся 20 минут.

Вопросы для обсуждения

- *Удалось ли вам найти то, что нужно, поделиться тем, что у вас есть?*
- *Как вы себя чувствуете при этом?*

5.

Со мной можно сотрудничать, потому что я...

По окончании занятия педагог просит подростков продолжить фразу: «Со мной можно сотрудничать, потому что я...»



6.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог.

1) Посмотрите дома мультфильм «День и ночь» (реж. Тедди Ньютон, США, 2010). Как авторы мультфильма воплотили идею сотрудничества?

2) Найдите информацию о каком-нибудь проекте, который был реализован исключительно благодаря сотрудничеству.

Цель занятия

Подвести итоги модуля.

Планируемые результаты

- Подросток осознаёт личные результаты занятий;
- фиксирует ближайшие задачи на развитие;
- находит поддержку сам и оказывает её одноклассникам.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту, стикеры с клейким краем, несколько листов формата А3, слайды 18–19, отскерокопированное и разрезанное на карточки *Приложение 12*.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	25	Наши цветы	Способствовать развитию рефлексии. Зафиксировать результаты курса
2*	10	Синквейн	Подвести итоги. Способствовать развитию креативности
3	15	Я верю в себя	Способствовать мотивации на развитие. Создать визуальные опоры задач и поддерживающих мыслей
4	5	Мотивирующие цитаты	Способствовать поддержанию мотивации и усилению оптимизма
5		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать развитию навыка обращения к своим ресурсам

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Наши цветы

1. Введение в тему
2. Соглашение о взаимоотношениях
3. Мы разные, мы вместе
4. Чего я о тебе не знаю
5. Образ Я
6. Что я думаю о себе
7. Что я думаю о других
8. Я и Мы
9. Диалог
10. Давай с тобой поговорим
11. Сотрудничество
12. Шаг в будущее

Педагог выводит на доску названия всех тем (слайд 18) и предлагает вместе вспомнить содержание курса.

На стене или доске висят четыре листа формата А3 с кружком посередине, в каждом из них своя надпись: «Я узнал», «Я научился», «Я изменился», «Мы стали» — сердцевины цветов. Рядом с каждым листом находятся стикеры определённого цвета — лепестки будущих цветов.

Педагог предлагает всем участникам написать на стикерах соответствующего цвета следующее.

- *Что нового они узнали на курсе?* И приклеить стикеры с этой информацией вокруг «Я узнал».

- Чему они научились на курсе? И приклеить стикеры с этой информацией вокруг «Я научился».
- Что они начали делать по-другому или просто начали делать, а может, наоборот, перестали делать? И приклеить стикеры с этой информацией вокруг «Я изменился».

- Какие изменения в целом произошли в классе в результате прохождения курса? И приклеить стикеры с этой информацией вокруг «Мы стали».

Таким образом, получится четыре цветка, на которых будут зафиксированы результаты курса.

2.* Синквейн¹

Подвести итоги можно в форме творческого задания.

Синквейн — это приём написания нерифмованного пятистрочного стихотворения. У стихотворения есть жёсткая структура, которая позволяет любому человеку написать интересный текст.

Первая строка — одно существительное, называющее тему стихотворения.

Вторая строка — два прилагательных или причастия, описывающие это существительное.

Третья строка — три глагола, относящиеся к теме в первой строке, раскрывающие её.

Четвёртая строка — целое предложение, описывающее отношение автора к теме.

Пятая строка — одно или два слова, подводющие итог всему сказанному выше или, напротив, полностью меняющие его смысл, задающие вопрос или новый аспект темы.

Педагог. Итогом нашего модуля будет сборник стихотворений, который мы составим вместе прямо сейчас. Структуру стихотворения вы видите на доске (необходимо заранее подготовить этот материал). Выберите любую тему, так или иначе затронутую на занятиях. Это хороший повод проявить творческие способности и поделиться своими мыслями и чувствами по содержанию курса. Время выполнения — 10 минут.

По окончании в зависимости от ситуации выберите способ презентации ваших стихотворений: в парах, в микрогруппах, в общей группе вслух — или сделайте галерею стихотворений на стене и предложите друг другу прочитать их.

Вопросы для обсуждения

- Какие стихотворения и мысли вам показались интересными и почему?
- Как вам писалось? Что получалось легко? А что вызывало трудности?

Важные заметки

Синквейн можно использовать на любом уроке на этапе введения в тему для мотивирования ребят к работе с темой, сбора уже имеющегося опыта и знаний. Так как это техника креативного письма, то и написание самих стихотворений, и их представление в группе позволяет разнообразить процесс эмоциями.

Если вы впервые прибегаете к этой технике, то важно провести предварительную работу: собрать слова-ассоциации, картинки, привести примеры синквейнов. Стоит попрактиковаться сначала на простых общих примерах, а потом переходить к индивидуальному письму. Чёткое соблюдение схемы самого стихотворения не обязательно. Вариации возможны! Экспериментируйте!

3. Я верю в себя

Педагог. На этом программа не заканчивается, и мы не останавливаемся в своём развитии. Возьмите, пожалуйста, по листу формата А4, нарисуйте на нём гору и себя у её подножия (слайд 19). Вдоль склонов напишите то, чему ещё вы хотите научиться, что узнать, какие задачи вы ставите перед собой на ближайшее время. Это может касаться не только содержания нашего курса, но и всего, что имеет отношение к вашему развитию и личностному росту. Подумайте,

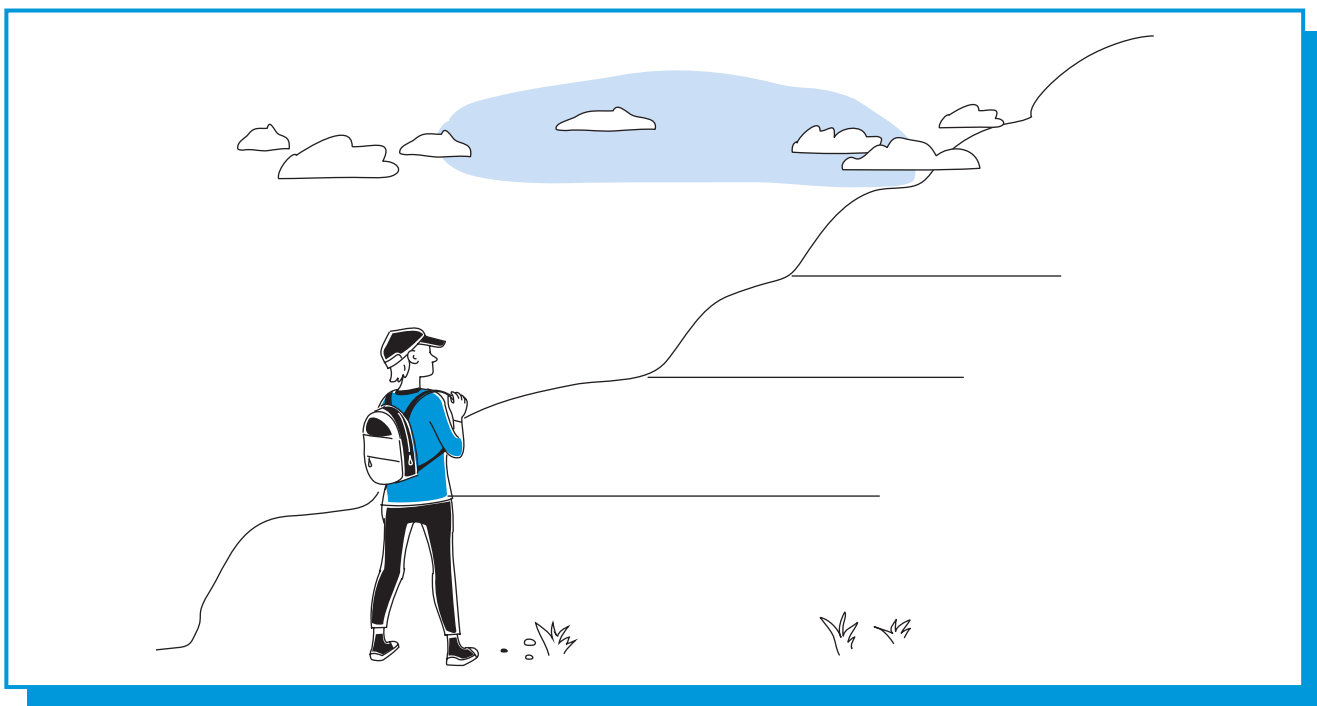
что может стать вершиной ваших достижений в ближайшие полгода.

А теперь представьте, что вы уже там, вы достигли, чего хотели. Почувствуйте это. Напишите, пожалуйста, что вы сделали, чтобы оказаться на вершине.

Какие положения нашего Соглашения могут укрепить ваши позиции? О чём ещё мы можем договориться, чтобы добавить себе ресурсы?

¹ Материалы по теме см. URL: <https://www.kakprosto.ru/kak-914060-что-такое-синквейн-и-как-его-составлять> (дата обращения: 01.06.2020).

■ Я предлагаю вам сейчас подойти к каждому с фразой: «Я верю в себя, и в тебя я тоже верю». Можно добавить пожелание. ■



4.

Мотивирующие цитаты

Раздайте случайным образом карточки с мотивирующими цитатами (*Приложение 12*) всем учащимся или попросите учащихся достать их самостоятельно из шляпы (коробки, пакета и т. п.).

Важные заметки

Одна из важных задач последнего занятия состоит в том, чтобы мотивировать детей на развитие, на продолжение занятий. Вспомните достижения ребят за прошедшее время и покажите точки их роста. Обязательно поблагодарите каждого за участие и вклад в создание общего пространства.



5.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог. Повесьте листок с задачами и ресурсами на видное место, чтобы он поддерживал вас на пути движения к цели. Фиксируйте все свои достижения.



СЦЕНАРИИ
МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И ДЕТЕЙ

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ

Цель встречи

Способствовать заинтересованному участию родителей в общении по содержанию курса.

Необходимое время

30 минут.

Планируемые результаты

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

Материалы

Слайды 20–21, Приложения 13–14.

КАРТА ВСТРЕЧИ

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

ХОД ВСТРЕЧИ

Важные заметки

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

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

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

Педагог предлагает родителям ответить на следующие вопросы:

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

- Какими словами вам хотелось бы описывать вашего ребёнка?

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

1.

Возрастные особенности подростка в контексте развития личностного потенциала

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

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

человеком¹; *ответственность* как внутренняя регуляция, опирающаяся на ценностные ориентиры (слайд 20). От того, как эти механизмы будут сформированы у ребёнка в подростковом возрасте, зависит стратегия поведения уже взрослого человека. Это может быть импульсивное поведение без ответственности, добросовестное исполнительство без свободы или конформизм без свободы и ответственности.

Вопросы для обсуждения

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

Важные заметки

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

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

СВОБОДА

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



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- внутренняя регуляция, опирающаяся на ценностные ориентиры

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

2.

Об особенностях программы

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

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

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

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

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

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

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

3.

О роли родителей. Обсуждение

Педагог. Важным условием успешности программы, а главное, формирования зрелого человека является отношение взрослых, особенно родителей, эмоционально принимающих подростков **без ограничения их автономии**. Что это значит? Взрослый поощряет инициативу ребёнка и предоставляет ему возможность самому принимать решения и отвечать за последствия. Взрослый создаёт среду, где является проводником и даёт **конструктивную обратную связь** подростку, а также демонстрирует **включённость** — уделяет ребёнку время и внимание, при этом давая ему возможность проявлять себя (слайд 21).



Важные заметки

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

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

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

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

Канадский психолог Мирей Джуссем в качестве примеров поддержки автономии подростка в ежедневном общении называет обратную связь, похвалу, вопросы, выражение чувств и решение проблем³.

Возможно, во время разговора выявятся дефициты родителей, тогда вы можете предложить им дополнительные встречи, на которые будет уместно пригласить психолога.

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

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



Рекомендуемая литература

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

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

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

³ См.: Там же.

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

ШКОЛЬНАЯ ГАЛАКТИКА

Целевая группа

Учащиеся класса.

Задачи мероприятия

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

Материалы

Слайд 8.

КАРТА МЕРОПРИЯТИЯ

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

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ИГРЫ

1. Подготовка

Педагог. На одном из занятий мы читали отрывок из стихотворения Евгения Евтушенко «Людей неинтересных в мире нет», в котором он сравнивал людей с планетами (слайд 8).

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

Если продолжить эту аналогию, то наш класс — тоже система сродни Солнечной. А наша школа — целая галактика. Много ли мы знаем о своей галактике? Что мы знаем об отдельных системах, созвездиях?

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

Далее участники проходят несколько этапов.

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

2) Вопросы распределяются по темам.

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

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

Важные заметки

1) Педагог сам регулирует степень своего сопровождения процесса в зависимости от готовности класса и опыта проектной деятельности участников.

2) Круг вопросов может быть регламентирован по-разному. Можно оставить предложенную формулировку, тогда это покажет спектр интересов участ-

ников и позволит обогатиться за счёт друг друга. Но если участники не будут достаточно заинтересованы предложением и вовлечены в процесс, то такая широкая постановка вопроса может повергнуть их в растерянность и сильно демотивировать. В таком случае лучше ограничить круг вопросов, например, интересами и хобби жителей школьной галактики или их ценностями или вопросами, раскрывающими темы курса (например, «Что бы вы выбрали: быть белой вороной и следовать своим путём или поступиться своими ценностями, но быть “своим”?»).

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

2.

Сбор и обработка данных

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

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

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

3.

Подведение итогов

После проведения мероприятия важно подвести итоги и отразить результаты.

Возможные вопросы

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

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

4.

Благодарности

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

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

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

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

По окончании игры группы аплодируют себе.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аллен Д., Уильямс М., Уоллас М. Как привести дела в порядок — в школе и не только. М., 2019.
2. Брегман П. Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других. М., 2019.
3. Бэтчел Б. Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их. М., 2018.
4. Гельфанд М. Почему им можно, а нам нельзя? Откуда берутся социальные нормы. М., 2019.
5. Греггерсен Х. Вопросы — это ответы. Как искать прорывные идеи и решать сложные проблемы на работе и в жизни. М., 2019.
6. Д’Ансембур Т. Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым. М., 2017.
7. Джексон Н. Классный учитель. Как работать с трудными учениками, сложными родителями и получать удовольствие от профессии. М., 2017.
8. Ньюмарк Д. Как воспитать эмоционально здоровых детей. М., 2008.
9. Паркер М. Важные вопросы: что стоит обсудить с детьми, пока они не выросли. М., 2017.
10. Саймон С. Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017.
11. Санд И. От всего сердца. Как слушать, поддерживать, утешать и не растратить себя. М., 2019.
12. Уинстон Р. Как помочь ребёнку повзрослеть. М., 2018.
13. Эйстад Г. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей. М., 2019.

Убежать от поезда

Мужчина шёл по рельсам и внезапно увидел надвигающийся на него поезд. Для того чтобы избежать губительного столкновения, он отпрыгнул в сторону, но сначала пробежал три метра вперёд. Почему?

(Ответ. Мужчина шёл по туннелю и почти добрался до конца, когда услышал гудок и увидел поезд, несущийся прямо на него. Поэтому он побежал вперёд, к выходу из туннеля, чтобы иметь возможность отпрыгнуть в сторону.)

Парижская ярмарка

Катерина и её брат Поль приехали в Париж из Нью-Йорка за день до открытия Всемирной ярмарки. Они остановились в отеле «Ритц». Поль занял комнату номер 13, а Катерина — комнату номер 25 этажом выше.

Устав от длительного путешествия, они всё же решили поужинать в ресторане, а уж потом отправиться спать. В середине ужина Поль чуть было не заснул, так как чувствовал себя очень утомлённым. Он первым ушёл в свою комнату, а Катерина осталась доедать десерт.

Была почти середина дня, когда Катерина проснулась. Она быстро оделась, так как собиралась с Полем пойти на открытие ярмарки в час дня. Когда она была готова, то попросила оператора телефонной станции соединить её с комнатой номер 13. После минутной заминки оператор ответил:

— Мадам, в нашем отеле нет и никогда не было комнаты номер 13.

Катерина похолодела. Неужели она перепутала номер комнаты?

Она спустилась к портье и опять спросила о комнате номер 13, но получила аналогичный ответ:

— Вы знаете, мадам, предрассудки и всё такое...

— Но в какой же комнате остановился мой брат?

— Ваш брат? Но мадам, насколько мне известно, приехала одна вчера вечером.

Портье показал ей журнал регистрации постояльцев, где был отмечен приезд Катерины, но не было ни слова о её брате.

К этому времени Катерина чуть было не сошла с ума и попросила позвать управляющего. Вместе с ним она отправилась на первый этаж. Там действительно были комнаты номер 12 и 14, но не было 13-й.

Это правдивая история. Можете ли вы догадаться, что произошло?

(Ответ. Ночью Полю стало хуже. Оказалось, что у него тиф. Чтобы не вызывать панику и не рисковать успехом ярмарки, дирекция отеля отправила Поля в больницу при монастыре и исключила номер 13 из счёта комнат, желая скрыть тот факт, что Поль вообще приехал. Эта правдивая история легла в основу книги и фильма.)

Сегодня я узнал(а) новое...

Мне сегодня было... потому что...

Для меня на этом занятии было интересным...

Сегодня я почувствовал(а)... когда...

На этом занятии для меня было важно...

На сегодняшнем занятии я понял(а) о себе, что я...

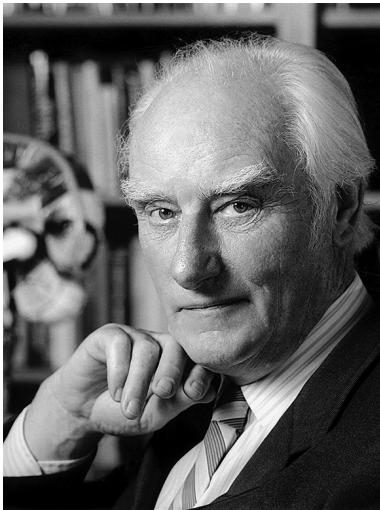
После сегодняшнего занятия мне хотелось бы сказать... (имя того, кому хотелось бы сказать), что...

После сегодняшнего занятия я уйду с...

После сегодняшнего занятия я начну делать... (что-то или что-то по-другому)

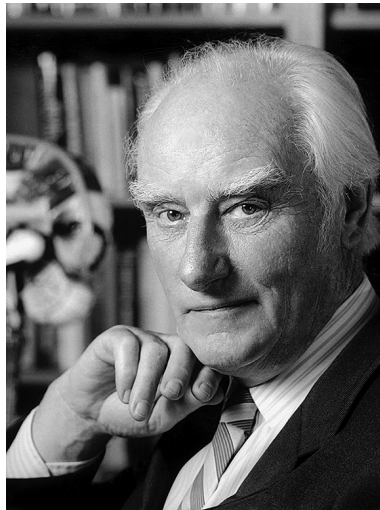
	Эмоциональная реакция на ситуацию	Мысли-причины такой реакции	Мысли, которые я выбираю
1	Они не позвали меня с собой в кино. Я им не нравлюсь. <i>(Печаль.)</i>		
2	Я бестолковый! Я опять допустил ошибку! <i>(Досада.)</i>		
3	Я опять согласилась делать то, чего не хотела! Ненавижу себя за это! <i>(Злость.)</i>		
4	Откуда я знаю, как правильно?! Как скажут, так и сделаю. <i>(Растерянность.)</i>		
5	Я никогда с этим не справлюсь, даже пытаться не стоит. <i>(Грусть, тоска.)</i>		
6	Ааааа! Что происходит? Опять что-то изменилось??? <i>(Растерянность, страх, паника.)</i>		
7	Я боюсь, что у меня, как всегда, ничего не получится. <i>(Тревога, страх, отчаяние.)</i>		
8	Я ненавижу, когда со мной спорят! <i>(Злость.)</i>		

1.



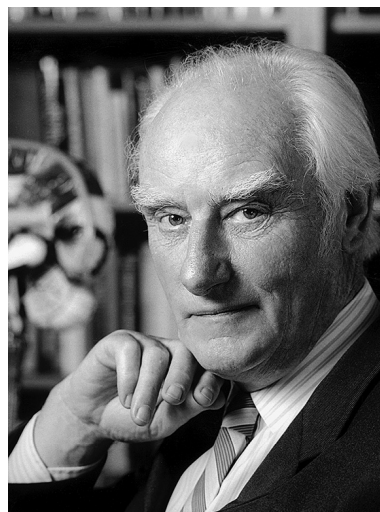
Это глава известной мафиозной группировки в Калифорнии. В течение нескольких десятков лет он держал под контролем экономику штата.

2.



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

3.



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

4.



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

5.



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

6.



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

7.



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

8.



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

Выражение чувств

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

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

Выражение потребностей

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

1. Мне страшно, когда ты кричишь	
2. Мне очень жаль, что ты не придёшь, я надеялась провести этот вечер вместе	
3. Замечание учителя, высказанное при одноклассниках, сильно задевает меня	
4. Я сержусь, когда договорённости не выполняют, для меня важно доверие к партнёру и ощущение его надёжности	
5. Благодарю вас за поддержку, в этой ситуации она была мне необходима	
6. Меня раздражает, когда вы разбрасываете свои вещи	
7. Я счастлив, что вы получили эту награду	
8. Играйте, пожалуйста, тише, я устала и хочу побыть в тишине	
9. Я злюсь на твоё опоздание	
10. Я разочарован, вы не справились со своими обязанностями	

Выражение просьбы

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

1. Я хочу, чтобы вы меня поняли	
2. Я хотел бы, чтобы ты вёл себя увереннее	
3. Закрывайте дверь тише. Хорошо?	
4. Позаботьтесь, пожалуйста, о том, чтобы в комнате было больше порядка	
5. Пожалуйста, позвольте мне быть собой!	
6. Я хотел бы, чтобы вы стучали в дверь, прежде чем войти в мою комнату	
7. Ты не мог бы убрать за собой на кухне?	
8. Я хотел бы узнать вас лучше	
9. Да послушай же меня, наконец!	
10. Я буду благодарна, если в следующий раз ты предупредишь меня об опоздании	

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

Четыре шага — контрольный лист

1. Описать то, что спровоцировало ситуацию.

Наблюдение за ситуацией, определение повода конфликта. Где нахожусь я сам? За что «зацепился» мой собеседник? Что увидел, услышал, подумал, ощутил, вспомнил, домыслил я? А он? Что заставляет меня искать этого разговора? А его?

2. Какие чувства пробудились в каждом из нас в данный момент?

Например: я ощущаю... страх, грусть, разочарование, неудовлетворённость, напряжение, беспокойство. Или, быть может: во мне проснулось любопытство, я очарован, рад, счастлив, растроган.

3. Какие из моих потребностей являются источником этих чувств?

Например: я испытываю потребность в безопасности, причастности, независимости, сохранении чувства собственной уникальности, потребность в смысле, свободе, поддержании чувства собственного достоинства, равноправии, контакте, понимании...

4. Что именно я хотел бы сделать или что, по моим представлениям, может сделать мой собеседник, чтобы помочь реализовать этим личным потребностям?

Например: чутко выслушать, согласиться, поразмыслить над ситуацией, ответить, действовать.

Методика «Что ответить?»

Инструкция

Выберите два ответа — сначала самый неудачный, затем самый подходящий, на ваш взгляд. Объясните свой выбор.

1. Ваш младший брат (или сестра) говорит: «Никто меня не любит. Я уйду из дома». Вы отвечаете:

- а) Перестань капризничать, ты же знаешь, что папа, мама и я любим тебя и хотим, чтобы ты был(а) с нами.
- б) Ты беспокоишься о том, что мы не любим тебя?
- в) Ну-ка успокойся и иди в свою комнату.

2. Ваш одноклассник (одноклассница) спрашивает: «Почему ты перестал(а) разговаривать со мной? Я не знаю, что и думать». Вы отвечаете:

- а) Думай что хочешь, отстань от меня вообще.
- б) Ничего не надо думать, всё в порядке.
- в) Ты волнуешься, хочешь поговорить о наших отношениях?

3. Вы искали в своих карманах ключи от квартиры. На лестничную площадку высыпались бумажки, фантики от конфет. Соседка (громко): «Зачем мусоришь? Подбери сейчас же!» Вы отвечаете:

- а) Сейчас подберу. Не кричите, пожалуйста, на меня.
- б) Молча открываете свою дверь, думая про себя: «Вечно она делает мне замечания...»
- в) Мне тоже неприятен мусор на нашей площадке. Сейчас я всё уберу.

4. Мама смотрит дневник: «Одни тройки. А ведь на носу Новый год. Не стыдно так закончить полугодие?» Вы отвечаете:

- а) Ты переживаешь о моей учёбе? Я сам (сама) хотел(а) бы иметь отметки получше, да только пока ничего не получается.
- б) Я прошу подписать дневник. (А про себя думаете: «Опять меня воспитывают. Как это неприятно и стыдно».)
- в) Мама, я учусь не хуже всех.

5. Ваш одноклассник, пробегая мимо парты, сбросил на пол ваши учебные принадлежности. Ваши действия, ответы:

- а) Догоню и стукну как следует, чтобы больше моё не трогал.
- б) Пойду к нему и скажу: «Ты хочешь, чтобы я за тобой побегал(а)? Так и скажи. Но знай, мне не нравится то, что ты сделал с моими вещами. Положи всё обратно на парту, пожалуйста».
- в) Крикну, что он дурак, и соберу свои вещи с пола.

Напишите свои ответы на обращение к вам.

1. Мама (папа): «Опять ты не убрал(а) в своей комнате. Сколько можно напоминать об этом?!»

Вы отвечаете: _____

2. Учитель: «Прошу тебя остаться сегодня после уроков и помочь мне сделать кое-что для класса». Вам некогда задерживаться после уроков. Вы спешите домой выполнить поручение родителей.

Вы отвечаете учителю: _____

3. Ваш друг (подруга) говорит: «Я победил(а) в олимпиаде (конкурсе). Смотри, вот диплом!»

Вы отвечаете: _____

4. Ваши родители начинают спорить, ссорятся у вас на глазах. Вас они как будто не замечают.

И тут вы... (что сделаете, что скажете?) _____

5. В электричке проверяют билеты. Вы не успели купить билет, у вас его нет. Контролёр: «Ваш билет, пожалуйста».

Вы отвечаете: _____

Страх	Грусть	Обида
Злость	Интерес	Удивление
Вина	Отвращение	Радость

Не ошибается тот, кто ничего не делает, а если ничего не делать, терпишь неудачу по умолчанию.

Джоан Роулинг, писательница

Сравнивая, ты крадёшь у себя радость жизни.

Теодор Рузвельт, двадцать шестой президент США

Если ты всегда стараешься придерживаться нормы, то никогда не узнаешь, каким удивительным можешь быть.

Майя Энджелоу, писательница и поэтесса

Не бывает неверных поворотов, бывают неожиданные пути.

Марк Непо, философ и писатель

Прими и признай, что ты удивителен. Перестань ждать, пока кто-то другой скажет, как ты прекрасен. Поверь в это сам.

Иянла Ванзант, писательница и оратор

Не жди подходящих обстоятельств, чтобы начать дело. Только сама работа может сделать обстоятельства подходящими.

Алан Коэн, писатель

Не ограничивай себя рамками воображения других людей.

*Доктор Мэй Джемиссон,
первая афроамериканка, ставшая астронавтом*

Столкнувшись с трудностями, нельзя сдаваться, бежать. Вы должны оценивать ситуацию, искать решения и верить в то, что всё делается к лучшему. Терпение — вот ключ к победе.

Ник Вуйчич

Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, вам придётся делать то, что никогда не делали.

Коко Шанель

Только не раскисай. В том и состоит твоя задача в нашей тяжёлой жизни — сохранить сердце любящим и не раскисать, несмотря ни на что. Что бы ни случилось, держи себя в руках и не падай духом!

Стивен Кинг

Есть хорошая идея? Не медлите, не сидите... Часто решение действовать немедленно позволяет осуществить самые несбыточные мечты!

Наполеон Хилл

Самое страшное — это не «снова не получается». Самое страшное — это «я больше не хочу пробовать».

Роберт Орбен

Неудачники верят в удачу, люди удачливые верят в себя.

Альфред Даниэль-Брюне

Мой жизненный опыт убедил меня, что люди, не имеющие недостатков, имеют очень мало достоинств.

Авраам Линкольн

Слишком многие сейчас тратят деньги, которых они не заработали, на вещи, которые им не нужны, чтобы произвести впечатление на людей, которые им не нравятся.

Уилл Смит

Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь.

Лев Толстой

Все хотят изменить мир, но никто не хочет измениться сам.

Лев Толстой

Отчаяние — это толчок к изучению или созданию чего-то нового. Если у вас не бывает периодов отчаяния — вы не развиваетесь.

Джим Керри

Успех — это возможность просыпаться утром и засыпать вечером, успевая делать между этими двумя событиями то, что тебе по-настоящему нравится.

Боб Дилан

Великие умы ставят перед собой цели; остальные люди следуют своим желаниям.

Вашингтон Ирвинг

Если вы хотите успеха, а готовитесь к поражению, то вы получите как раз то, к чему готовитесь.

Флоренс Шин

Человек способен изменить свою жизнь, меняя всего лишь свою точку зрения.

Вильям Джеймс

Лишь очень немногие живут сегодняшним днём, большинство готовится жить позднее.

Джонатан Свифт

Сомневайтесь в ком угодно, только не в себе.

Кристиан Буве

Противник, вскрывающий ваши ошибки, гораздо полезнее, чем друг, скрывающий их.

Леонардо да Винчи

Большое преимущество получает тот, кто достаточно рано сделал ошибки, на которых можно учиться.

Уинстон Черчилль

Мосты — самое доброе изобретение человечества.
Они всегда соединяют.
Алексей Иванов, писатель

Кто из нас не мечтает о взаимопонимании и согласии? Но в жизни далеко не всегда бывает просто суметь выразиться так, чтобы быть понятым и понять другого. И договориться — то ещё искусство! Для кого-то разногласия становятся поводом сблизиться и узнать друг друга лучше, а для кого-то это очередной кирпич в стену отчуждения.

Мы предлагаем вам складывать из кирпичей не стены, а мосты. Для этого понадобятся любовь друг к другу, желание мостить мосты, немного терпения и всего два инструмента, которые помогут сохранять и укреплять мир в вашей семье, создавать пространство принятия, доверия и открытости. Это — Соглашение о взаимоотношениях и ненасильственное общение (ННО). Они похожи на мастерок и цемент — то, что нужно, чтобы уложить кирпичи.

Соглашение о взаимоотношениях

Чтобы с чем-то согласиться, необходимо начать разговор с намерением услышать друг друга. С чего же начать этот разговор? Конечно с чувств. Вот несколько вопросов, которые вы можете обсудить во время семейного круглого стола:

- 1) Какие эмоции и чувства мы хотели бы испытывать, находясь в кругу семьи?
- 2) Что каждый из нас может сделать для того, чтобы испытывать их как можно чаще?
- 3) Чего хотелось бы избежать, находясь среди близких?
- 4) Что мы будем делать, чтобы разрешать нежелательные ситуации?

И позвольте несколько советов для успешной разработки Соглашения.

- Добровольное участие всех членов семьи — уже полдела! Возможно, придётся очень постараться, чтобы убедить некоторых из них в значимости разговора (здесь может понадобиться ННО), но это необходимое условие.

- Выделите достаточно времени для общения, чтобы можно было погрузиться в процесс, не отвлекаясь на телефонные звонки.

- Если вы инициировали этот процесс, то возьмите на себя мягкое руководство ходом обсуждения, станьте на какое-то время его хранителем, сопровождающим рождение важных договорённостей. Это не значит, что всё должно быть регламентировано вами. Речь идёт скорее о создании условий, при которых каждый может безопасно высказываться и будет безоценочно выслушан.

- Поощряйте проявление активности.

- Убедитесь, что каждый услышан (применяйте навыки активного слушания: взгляд на говорящего, улыбка или кивание головой, после высказывания — уточняющие вопросы или проговаривание ещё раз его основных мыслей).

- Обращайте внимание на невербальные проявления настроения всех участников (вдруг кто-то тихо сидит, закусив губу, и молчит, а ему наверняка есть что сказать).

- Помните, что акцент делается на чувствах и поведении, которые принесут пользу и комфорт, а не на правилах, которые запрещают делать что-либо.

- После обсуждения запишите те пункты, с которыми будут согласны все участники. Пусть их будет немного. В знак согласия все участники обсуждения подписывают Соглашение.

Чтобы Соглашение не превратилось в формальность, обращайтесь к нему всякий раз, когда возникают описанные в нём ситуации.

ВАЖНО! Соглашение является не поводом для наказания и упрёков, а возможностью поговорить, если что-то идёт не так. В разговоре вам поможет язык ННО.

Удачи вам! Любви и согласия вашей семье!

Ненасильственное общение

Маршалл Розенберг был убеждён, что люди могут договориться всегда. Им нужно лишь немного помочь. Он разработал теорию ненасильственного общения (ННО), которая уже более полувека доказывает свою эффективность в самых сложных и запутанных конфликтах. В основе ННО лежит взаимное уважение: считается, что гармония может быть достигнута тогда, когда люди смогут понять свои потребности, потребности окружающих и чувства, которые вызваны этими потребностями.

ННО — это четыре последовательных шага, образующих мостик, по которому мы из нашего обычного, не всегда «нормального» способа общения попадаем в мир взаимопонимания.

1-й шаг Наблюдать, не оценивая

В качестве первого шага важно обозначить, что именно послужило поводом к данному разговору. Главное — не примешивать элемент оценки.

Что именно послужило тем раздражителем, вызвавшим эмоциональную реакцию? «Ты пришёл через 20 минут после начала фильма!» — это наблюдение. А во фразе «Ты опять опоздал!» к высказыванию примешивается отношение к этому событию.

2-й шаг Чувствовать, не интерпретируя

Второй шаг — обозначение собственных чувств. Так, можно испытывать тревогу, радость, смущение, разочарование, грусть и т. д., но во фразе «Я чувствую, что шеф меня игнорирует!» определённно есть интерпретация поведения шефа.

3-й шаг Потребности, а не стратегии

Третьим шагом является формулирование потребности, которая стоит за чувством. Например, это может быть потребность в сопричастности, свободе, безопасности, независимости, смысле.

Предложение «Мне нужно отдохнуть» выражает потребность. Если же звучит «Я хочу завтра съездить на экскурсию», то значит, что речь идёт о некой стратегии, конкретном способе, с помощью которого человек планирует удовлетворить свою потребность в отдыхе.

4-й шаг Просьбы, а не требования

И наконец, четвёртый шаг — это просьба, в которой конкретно сообщается, чего бы вам хотелось в данный момент.

«Ты не мог бы разгрузить посудомоечную машину?» Является ли это высказывание просьбой или требованием, зависит от того, может ли человек, к которому оно обращено, сказать «нет», без того чтобы отношения испортились.

Используя эту одновременно простую и сложную технику, вы становитесь ближе друг к другу, создаёте пространство доверия и открытости, потребность в котором испытывает большинство из нас.

Книги, которые помогут вам освоить язык ННО:

- *Д’Ансембур Т.* Хватит быть хорошим! Как перестать подстраиваться под других и стать счастливым.
- *Розенберг М.* Язык жизни. Ненасильственное общение.
- *Руст С.* Если Жираф танцует с Волком.

Взаимопонимания и мира вашей семье!

Учебное издание

Катеева Марина Ивановна

Развитие личностного потенциала подростков

5—7 классы

Базовый модуль «Я и Ты»

Методическое пособие

Редактор *М. С. Леднева*

Иллюстрации *Л. А. Овчарова*

Художественный редактор *В. В. Дубовая*

Внешнее оформление *Л. А. Овчарова*

Макет *В. Ю. Стеблева*

Компьютерная вёрстка *О. В. Попова, Е. В. Гурьева*

Технические редакторы *И. В. Грибкова, Е. А. Урвачёва*

Корректор *Е. В. Плеханова*

Фотографии Depositphotos.ru

Подписано в печать . Формат 60×90¹/₈.
Гарнитура Сігсе. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 10,0. Тираж экз. Заказ № .

