

ПРИМЕРНАЯ МАТРИЦА ЕДИНЫХ УРОКОВ
«МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ»
ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ТЕХНИЧЕСКОГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ*

Целевая установка:

Цель – повышение уровня психологического благополучия обучающихся на основе формирования у них жизненных навыков; повышение уровня устойчивости обучающихся к воздействию факторов риска нарушения психического функционирования личности.

Задачи:

содействовать формированию личностных и социальных компетенций (самопринятие, автономия, личностный рост, целеполагание, конструктивные отношения с окружающими, психологическое влияние), составляющих психологическое благополучие личности обучающихся;

акцентировать внимание на когнитивном, эмоциональном и поведенческом компонентах работы по целостному формированию личностных и социальных компетенций обучающихся;

осуществлять профилактику кризисных состояний у обучающихся, ведущих к нарушению личностного и поведенческого функционирования за счет формирования жизненных навыков, необходимых для психологического благополучия;

формировать жизненные навыки, необходимые для психологического благополучия: осознание своей жизненной перспективы; навыки коммуникации и межличностного общения, навыки принятия решений и критического мышления, навыки саморегуляции и решения проблем, навыки умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

Методическая установка:

Предложенная матрица единого урока является примерной, занятия построены в соответствии с особенностями восприятия информации обучающимися, взаимодействия с одноклассниками и педагогами, а также с учетом задач формирования мотивации, направленной на приобретение личностных и социальных компетенций. При проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся.

Педагогу необходимо:

1. Учитывать психофизиологические особенности обучающихся, поскольку от них зависит как способность обучающихся усваивать материал, так и особенности реакции на материал.
2. Создавать атмосферу безопасности и поддержки в трудных ситуациях, которая позволит обучающимся проявить свои наилучшие качества и усвоить наиболее здоровые тенденции проживания кризисных ситуаций.
3. Осознанно использовать невербальные формы общения (голосовые интонации, мимику, жестикуляцию, позы), которые придадут изучаемому материалу эмоциональную окраску, что существенно повысит эффективность обучения.
4. Способствовать поддержанию благоприятной психологической атмосферы в учебной группе, не допускать проявления любых насмешек, оскорблений, предоставлять возможность всем участникам высказаться и быть услышанными, подчеркивая ценность каждого мнения.

Периодичность проведения занятий: 1 раз в месяц в течение первого полугодия 2025/2026 учебного года с учащимися 1-2 курса (в соответствии с Комплексом мер по совершенствованию работы по профилактике гибели детей от суицидов и оказанию помощи детям с суицидальными рисками на 2025 год, утв. Протоколом заседания Национальной комиссии по правам ребенка от 03.06.2025 №1).

Тематическое планирование:

№ п/п	Тематика занятий	Сроки проведения
1	Все о подростках	сентябрь
2	Эмоции, ощущения и чувства	октябрь
3	Какой Я	ноябрь
4	Личные границы и психологическое влияние	декабрь

Оформление помещения, в котором проводится занятие:

Оборудование комнаты для занятий: мебель должна быть легкой, чтобы ее можно было быстро убирать на время проведения упражнений, вполне достаточно одних стульев. Наличие флипчарта или доски для записей выработанных решений и предложений.

Материалы: средства для рисования (письма) на доске или флипчарте (фломастеры и мелки разных цветов), несколько наборов карточек из картона или плотной бумаги (для деления группы на подгруппы), небольшой легкий мяч (теннисный либо легкий надувной) и листы бумаги для флипчарта.

Источники для подготовки к единому уроку:

Учебная программа факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» для VIII (IX, X, XI) класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования (ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ от 4 августа 2022 г. № 232).

Мельник, О. А. Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации : пособие для педагогических работников учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с белорусским и русским языками обучения и воспитания / О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск : РИВШ, 2024. – 128 с.

Мельник, О. А. Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации : рабочая тетрадь для учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с белорусским и русским языками обучения и воспитания / О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск : РИВШ, 2024. – 108 с. : ил.

Электронные ресурсы Института психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
Режим доступа: <https://ipsy.bspu.by/pedagogical-psychology/resursy>

1. ВСЕ О ПОДРОСТКАХ

Информация для педагога:

Подростковый возраст – это период бурных перемен, затрагивающих все аспекты жизни личности: физическое развитие, эмоциональную сферу, социальные взаимодействия и самосознание. Это время поиска себя, экспериментов и формирования идентичности и поиска своего места в мире.

Физиологические изменения влияют на эмоциональное состояние, делая подростков более восприимчивыми к стрессу, перепадам настроения и тревожности.

Социальная сфера становится местом для поиска признания и самоутверждения. Круг общения расширяется, особое значение приобретает мнение сверстников. Подросток активно устанавливает дружеские связи, ищет признания и принятия в группе, разделяющей его интересы и ценности. В то же время, он может испытывать давление со стороны сверстников, сталкиваться с буллингом, испытывать страх быть отвергнутым.

Психологически этот возраст ознаменован активным поиском идентичности. Подросток стремится понять, кто он есть, какое место занимает в обществе, какие ценности для него важны. Он примеряет на себя разные роли, экспериментирует с внешностью и поведением, часто бунтует против авторитетов, чтобы отстоять свою независимость и право на собственное мнение. Процесс самоопределения в этот период сопряжен с сомнениями, противоречиями и внутренними конфликтами.

Важно помнить, что подростковый возраст – это не просто «переходный период», а важный этап развития личности, определяющий дальнейшую жизнь человека. Поддержка, понимание и принятие со стороны взрослых играют ключевую роль в том, как молодой человек справится с вызовами этого времени и сформирует здоровую и устойчивую идентичность.

Для подросткового возраста можно выделить такие характерные черты:

- демонстративность во всем (поведение, внешний вид);
- эмоциональная нестабильность (импульсивность, перепады настроения, повышенная ранимость, обидчивость);
- бурный рост, развитие и перестройка организма, неравномерность физического развития;
- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- потребность в принятии сверстниками;
- стремления противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права;
- снижение родительского авторитета;
- бунт против контроля со стороны взрослых и одновременно потребность в руководстве и ожидание поддержки;
- зависимость самооценки от стиля взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Подросток в отличие от ребенка более самостоятелен; он способен сам принимать решения; сам выбирает себе одежду и стиль, на многие вещи имеет собственную точку зрения, подросток начинает уделять больше внимания своей внешности, появляется первая любовь, более развит физически. Взрослые люди в отличие от подростка развиты физически, процесс роста остановлен; взрослые люди имеют реальный жизненный опыт, обладают профессиональными знаниями, взрослый человек несет ответственность не только за себя, но и за других людей, у подростка степень ответственности только формируется, взрослые люди менее свободны в своих поступках, так как их поведение

контролируется моральными, этическими, правовыми и прочими нормами взрослой жизни и законами общества, взрослый человек более самостоятелен, он может принимать решения и менять свой образ жизни.

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока
Цель	создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентация в нем; расширение знания о специфике подросткового возраста, создание условий для развития способности безоценочного принятия своих возрастных особенностей.
Вводный этап	Мой герб <i>Задача:</i> формирование и развитие я-образа, активизация самоанализа. <i>Описание упражнения.</i> <i>Слово педагога:</i> – Никому не мешает иметь свой личный герб, пусть даже он известен лишь одному его владельцу. В трудные жизненные моменты, подумав о гербе, можно вспомнить обо всем самом важном, самом ценном, что есть в вашей жизни. Это поможет сделать выбор в критическую минуту, собрать всю свою волю в кулак. Попробуйте придумать свой личный герб наподобие тех, что были у знатных людей в Средние века. «Счастье» – изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте два или даже три обозначения). «Достоинства» – изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придает вам силы и влияния. «Общество» – символически изобразите себя глазами общества, свою личность, свое место в мире. «Свершения» – к каким вершинам вы стремитесь. <i>Обсуждение.</i> Расскажите о своем гербе. В минуты тяжелых сомнений, выбора, потери силы воли взгляните на свой герб, это придаст вам сил.
Основной этап	– Подростковый возраст – это переходный, сложный, кризисный период, имеющий важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период происходит физиологическая и психологическая перестройка организма. В ходе бурной трансформации у подростков могут возникнуть проблемы личного и социального характера, влияющие на ощущение психологического благополучия. Подросток формирует идентичность, самосовершенствуется, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в адекватной самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.
	Героини и герои <i>Задача:</i> содействовать распознаванию личностных качеств и ценностей подростков.

	<i>Подсказка педагогу:</i> дайте участникам 5 минут, чтобы они вспомнили тех героинь и героев (исторических или современных), которые вызывают у них особое восхищение. <i>Описание упражнения.</i> Попросите каждого участника записать в один столбик (красной ручкой) имена трех-четырех героинь с кратким описанием того, кто они такие и что они сделали для своей страны. Внизу листа бумаги участники должны записать ключевые слова, характеризующие личные качества героинь. Во второй столбик (синей ручкой) запишите имена трех-четырех героев и их личные качества. <i>Подсказка педагогу:</i> попросите участников разделиться на группы по 5–7 человек и рассказать друг другу, кого они выбрали своими героинями и героями. Попросите группы прийти к согласованному мнению о четырех самых достойных героинях и четырех самых достойных героях. Теперь переходите к общему обсуждению и запишите в два столбика на доске предложенные группами списки героинь и героев. Внизу запишите ключевые слова, характеризующие их личные качества. Обсуждение. Обсудите списки личных качеств, поговорите о том, как героини и герои становятся примерами для подражания. Затем перейдите к подведению итогов. Что есть в героях, чего не хватает нам? Это то, что может помочь подросткам в определении недостающих качеств и ценностей.
Заключительный этап	Интересные вопросы <i>Задача:</i> тренировать навыки самопрезентации, публичного выступления, осознания личных границ. <i>Описание упражнения.</i> Каждого участника просят придумать по два интересных с их точки зрения вопроса. Один из них носит нейтральный характер (не связан с личностью отвечающего (например, «Как ты думаешь, что нужно делать подростку, который только недавно начал заниматься спортом, но мечтает через 10 лет победить на Олимпиаде?»)). А второй вопрос носит личный характер, непосредственно касается жизни отвечающего (например, «Что ты считаешь самой большой победой в своей жизни, а что – самым большим проигрышем?»)). нейтральный вопрос записывается на белом листочке, а личный – на розовом. Потом все эти листочки собираются ведущим, переворачиваются текстом книзу, перемешиваются и выкладываются перед участниками. Каждый из них вытягивает один листочек (выбирая сам, розовый или белый), читает доставшийся ему вопрос и публично отвечает на него. Когда ответ завершен, другим участникам предлагается, при желании, что-либо добавить к нему. <i>Обсуждение.</i> Чем руководствовался каждый из участников, принимая решение, вытащить «белый» или «розовый» вопрос? Какие вопросы и чем именно запомнились, показались наиболее интересными? <i>Слово педагога:</i> Сегодня мы с вами узнали, кто такой подросток, какими характеристиками он обладает. Это хоть и трудный, но замечательный возраст. Желаю вам комфортно себя в нем чувствовать!

2. ЭМОЦИИ, ОЩУЩЕНИЯ И ЧУВСТВА

Информация для педагога:

Подростковый возраст называют периодом «бури и натиска». Это благоприятный период для развития эмоциональной сферы личности. Особенности развития эмоциональной сферы подростков базируются не только на фоне гормональных и физиологических изменений, а также на переосмыслении ценностей и мировоззрения. Подросткам свойственна повышенная чувствительность, ранимость и восприимчивость к критике, даже если она выражена в мягкой форме. Они переживают эмоции очень ярко и не всегда способны с ними справиться, что создает дополнительные трудности при их взаимодействии с окружающими.

Подростки более чувствительны к жизненным кризисам и внутренним личностным проблемам. Они придают им большее значение, более субъективные, у них обостренно выражены крайние способы реагирования на события и поведения других людей. В результате возникают серьезные объективные и субъективные трудности у подростков для межличностного общения. Это усугубляет конфликт между ограниченным жизненным опытом, растущим чувством взрослости, потребностью в автономии и неспособностью реализовать себя. Подростки зачастую разрешают такие конфликты неконструктивно: они прибегают к агрессии, теряют доверие к миру и себе, проявляют скуку и лень, у них снижается мотиваций к действиям, расширению кругозора.

Способность различать человеческие эмоции и снижать эмоциональные барьеры играет большую роль в межличностном взаимодействии подростков, способствуют успешному формированию, обогащению их эмоциональной сферы, развитию эмоционального интеллекта, как важного условия достижения намеченных целей и просто комфортного нахождения в социуме.

Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков также являются раздражительность, возбудимость. Подростков необходимо учить распознавать, понимать и управлять своими эмоциями. Важно подчеркивать, что испытывать негативные эмоции – это нормально, и что существуют конструктивные способы их выражения.

В психологии различают следующие виды психических состояний (процессов): чувство, настроение, аффект, переживание, ощущение, эмоция. Базой их различения является анализ типовых ситуаций, при котором учитываются участники ситуации, время и степень проявления состояния, его внешнее проявление.

Слово педагога:

Все наше общение пронизано чувствами и эмоциями. И даже в век технического прогресса, общаясь друг с другом в интернете, мы не можем обходиться без эмоций. Даже в конце электронного сообщения мы часто ставим условное обозначение своих эмоций – смайлик. Наша жизнь наполнена разными эмоциями: радостью, восторгом, удивлением, растерянностью, возмущением, злостью, гневом, негодованием...

Эмоция – это реакция человека на внешнее воздействие, имеющая ярко выраженную субъективную окраску. Американский писатель Чарльз Свиндолл сказал, что наша жизнь на 10% состоит из того, что происходит с нами, и на 90% – из того, как мы на это реагируем.

Современный мир создает для нас много стресса, с которым трудно справиться. Когда человек охвачен негативными эмоциями и не может объективно оценить свои чувства, желания и возможности, разрушительный эффект обеспечен. Портятся отношения с окружающими,

человек замыкается в себе, теряет веру в себя, свои силы, становится раздражительным, еще больше запутывается в своих чувствах. И тут возникает вопрос: каким уровнем эмоционального интеллекта он обладает?

Вы все, наверное, слышали про IQ человека – коэффициент интеллекта. В 90-е годы XX века появились статьи Джека Майера и Питера Саловей, а затем и книги Дэниела Гоулмана об EQ – эмоциональном интеллекте. Человек может обладать высоким интеллектом, но при этом не социализироваться в обществе, не найти себя в этой жизни. И наоборот, есть люди, не обладающие высоким уровнем интеллекта, но проживающие счастливую жизнь. И все это благодаря высокому уровню эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность понимать собственные эмоции и эмоции окружающих и использовать их для улучшения качества жизни.

Человек с EQ+	Человек с EQ-
Общительный	Замкнут и не желает общаться
Открыт к знаниям	Раздражителен, вспыльчив и агрессивен
Адекватно реагирует на замечание старших	Не способен налаживать контакты с ровесниками
Может извиниться, если не прав	Апатичен
Знает свои сильные и слабые стороны	Имеет нарушения сна и испытывает чувство усталости
Знает причину того, что его расстраивает	Перепады настроения
Бескорыстно помогает другим	Болезненно переживает свои неудачи
Может найти выход из трудной ситуации	Чувствует себя несчастным
Не боится ошибок	Чувство вины или собственной несостоятельности
Умеет слушать и слышать	Проблемы с концентрацией внимания и ухудшение памяти.
Распознает эмоции других	Отсутствие или повышенное внимание к собственной внешности

Итак, к чему приводит развитость или неразвитость эмоционального интеллекта? Для человека со слабо развитым EQ неудача становится личной трагедией и поводом усомниться в себе. А эмоционально стабильного человека отличает дружелюбие и отзывчивость, уверенность в своих силах и спокойствие, целеустремленность и ориентированность на результат.

Существует множество методик для развития EQ. Давайте проведем некоторые упражнения.

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока
Цель	создание условий для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средства для достижения личных жизненных целей; расширение представлений о значении эмоций в жизни; актуализация представлений о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развитие

	навыков анализировать и изменять свое эмоциональное состояние; развитие навыков произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.
Вводный этап	Угадай эмоцию <i>Задача:</i> содействовать активизации оценки эмоциональной сферы. <i>Описание упражнения.</i> На первом этапе учащиеся по очереди выбирают карточки с заданиями, на которых написано название эмоции. Нужно объяснить содержание карточки одноклассникам, используя жесты, мимику и интонации. Затем задание усложняется. На карточках написано не только название эмоции, но и способ его демонстрации (например: радость – выражение лица, отвращение – интонация, удивление – жесты и т. д.). Необходимо показать заданную эмоцию четко в соответствии с инструкцией (в случае задания типа «эмоция – интонация» с заданной интонацией произносится стереотипная фраза «В лесу родилась елочка»). Остальные должны догадаться, какая эмоция изображается. <i>Обсуждение:</i> Насколько хорошо я распознаю эмоции? По каким признакам мне проще понять состояние другого человека, по каким сложнее?
Основной этап	Наши чувства <i>Задача:</i> развить эмоциональную сферу на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования. <i>Подсказка педагогу:</i> на доске/флипчарте прикрепите ватман с изображением четырех островов (любой формы), которые называются остров Чувств, остров Эмоций, остров Драйвов и остров Ощущений. <i>Слово педагога:</i> – Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства. Ощущения – это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щежотно. Педагог прикрепляет стики одного цвета (с названиями ощущений) к острову Ощущений (3–4 шт.). Драйвы – это такое неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например: голод, желание двигаться. Педагог прикрепляет стики другого цвета к острову Драйвов (3–4 шт.). Эмоции – это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев. Прикрепляет стики с надписями к соответствующему острову. Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами. Чувства – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции.

	Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. Приклеиваются стики с надписями. Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называете, а я буду писать на стиках и приклеивать к островам. Теперь попробуйте оценить проявление ваших чувств в различных местах. А теперь вспомните значимую для каждого из вас ситуацию. Можете ли вы описать ее на языке чувств? <i>Обсуждение:</i> С кем вы говорите о своих чувствах? О каких чувствах вам бывает легче говорить? О каком чувстве вам говорить труднее? Какое чувство нравится вам больше и почему? Какое чувство вам не нравится? Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?
Заключительный этап	Польза и вред эмоций <i>Задача:</i> сформировать умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средство для достижения личных жизненных целей. <i>Описание упражнения.</i> Учащиеся работают в малых группах. Каждая группа получает карточку, на которой перечислены названия четырех эмоций. На основе этого задания нужно заполнить таблицу: в первом столбце таблицы нужно перечислить эти эмоции. Второй и третий столбцы недвусмысленно озаглавлены «польза эмоции» и «вред эмоции». Учащимся, заполняя таблицу, необходимо подумать, что хорошего и что плохого связано с заданными им эмоциями. <i>Обсуждение.</i> По завершении работы выводы каждой малой группы обсуждаются. Получается, что каждая эмоция нам зачем-то нужна. Возможна индивидуальная работа в тетради: • ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне вред; • ситуация, в которой отрицательная эмоция принесла мне пользу. Эксперимент. <i>Задача:</i> развить способности безоценочного принятия эмоций и чувств, умения отреагировать на эмоции, повышение эмоциональной зрелости в целом.

	<i>Слово педагога:</i> – Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства? Подсказка педагогу: к доске приглашается доброволец, которому символически (с помощью косынок) блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот – чтобы не ругался и не кричал; глаза – чтобы не выражали злости, не плакали; уши – чтобы не слышали лишнего; руки – чтобы не дрались; ноги – чтобы не убегали. <i>Вопрос для обсуждения:</i> Что может такой человек? Подсказка педагогу: обсуждение позволяет понять, что зажатые внутри эмоции снижают наши возможности. В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да еще и носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред и тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит, копит в себе эмоции, а потом взрывается и вредит тем самым и окружающим, и себе.
--	--

3. КАКОЙ Я

Информация для педагога:

Самопринятие – степень принятия человеком самого себя, удовлетворенность нынешним уровнем индивидуального развития личностных особенностей. Самопринятие является частью самоотношения. Наиболее поверхностным проявлением самоотношения выступает самооценка – общее положительное или отрицательное отношение к себе. Однако следует различать самоуважение – отношение к себе как бы со стороны, обусловленное реальными достоинствами или недостатками, – и самопринятие как непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли во мне какие-то черты, объясняющие это отношение. Самопринятие может иметь несколько ступеней: 1) умение и привычка относиться к себе и своим особенностям без негативной окраски, как к данности; 2) безусловно положительное отношение к самому себе.

Принятие себя способствует адекватной самооценке, эмоциональной стабильности и психологическому благополучию. Нередко встречается высокое самопринятие при сравнительно низком самоуважении или наоборот. Противоположность самопринятия – чувство неудовлетворенности собой, выражающееся в неприятии определенных качеств своей личности, неудовлетворенности своим прошлым. Низкий уровень самопринятия может доходить до очень болезненных состояний, когда человек ненавидит вообще всего себя, хочет коренным образом измениться.

Слово педагога:

Прослушайте притчу. Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая – ни красоты, ни проку. Как ей было обидно! *(Метафорический кризис: непринятие своей уникальности, так как Коряга сравнивает себя с другими; страдает; Коряге никто не помогает принять свою уникальность)*. Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубили деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливчики...», – думала Коряга, завидуя этим деревьям, – «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». *(Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)*.

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, несмотря на это, она была счастлива! *(Метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы «сгораем»)*.

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств... В довершение всех унижений телегу неожиданно потрянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю, но ничего не получалось. В конце

концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (*Метафорический кризис: шанс изменить жизнь*).

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» – думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью. Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец. Но вот шторм начал потихоньку стихать, на небе показалось солнышко. Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу. Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать. Здесь она была одна такая, единственная. И на душе у нее стало радостно и спокойно (*Метафора: Вода и шторм – метафорические символы души и кризиса. Когда человек попадает в кризис, он меняет свою жизнь; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее – именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.*)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность – так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью, и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес, и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо. Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. (*Метафора: признание индивидуальности; придача «товарного вида»*). Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью. Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы. «Сколько бедствий я перенесла, – думала Коряга, – и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно» (*Метафора: торжество*).

Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Эта история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А что такое самопринятие, по вашему мнению?

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока
Цель	повышение уверенности в себе, формирование навыков самоконтроля, самоанализа, позитивного отношения к себе,

	адекватного отношения к своим ошибкам; формирование чувства собственного достоинства и устойчивой позитивной самооценки.
Вводный этап	Психологическое время <i>Задача:</i> развить внутреннее чувство времени (анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот). Как правило, это различие довольно ярко проявляется в самых разных жизненных ситуациях. Те, для кого время течет быстрее, существуют по принципу «И жить торопится, и чувствовать спешит». Те же, кому ход времени представляется существенно медленнее, чем в реальности, обычно и жить предпочитают размеренно и неспешно. Кроме того, восприятие времени зависит от состояния, в котором находится человек: когда он очень активен, возбужден, то кажется, будто время ускоряет свой ход. <i>Описание упражнения.</i> Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. При этом их просят не считать про себя до шестидесяти, а просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента (при большом количестве участников ему понадобится помощь одного-двух ассистентов). Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд) и тех, кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности тех людей, для кого психологическое время течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее». <i>Обсуждение.</i> Представители от каждой из подгрупп излагают точку зрения на то, чем характеризуются люди, для которых психологическое время в данный момент течет медленнее реального, и те, для кого быстрее. Потом остальным участникам предлагается сравнить эти точки зрения и высказать свои соображения по вопросу.
Основной этап	<i>Слово педагога:</i> – Самосознание – это то, как люди видят самих себя. Оно состоит из отношения к себе, самоощущения и мыслей человека о себе. Каждый подросток (и вообще всякий человек в мире) обладает собственным самосознанием, поэтому каждый уникален и неповторим. Нет двух людей, которые бы видели мир совершенно одинаково. Например, все вы видите меня, но под разным углом. Учащемуся, сидящему в углу, видна только правая сторона моего лица, а школьнику учащемуся за первой партой – все мое лицо целиком. Так и вас воспринимают люди: кто-то видит только вашу внешность, а кто-то – ваши черты характера. И за красивой внешностью может скрываться дурной характер. Так как определить, какой я? Каждый человек обладает уникальным самосознанием, включающим не только собственное представление о себе, но и представления других людей о нас. Самосознание также помогает человеку сохранять устойчивость и постоянство. Например, если я чувствую, что я хороший человек, я буду положительно воспринимать многое из того, что делаю, потому что у меня положительное самосознание. Напротив, если бы мое самосознание было плохим и заниженным, многие мои реакции, вероятно, были бы враждебными и презрительными. Это задание должно помочь вам понять и повысить свое положительное

	самосознание.
	Дом <i>Задача:</i> осознать свою роль в группе, стиль поведения. <i>Подсказка педагогу:</i> участники делятся на команды. <i>Слово педагога:</i> – Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть, обоями или предметом мебели, цветом или телевизором? Выбор за вами! Но не забывайте, что вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой. <i>Подсказка педагогу:</i> участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению. <i>Вопросы для обсуждения:</i> Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему вы выбрали именно эту роль? – Я думаю, вы все поняли, что каждая часть вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.
Заключительный этап	Рекомендация <i>Задача.</i> создать условия для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации. <i>Описание упражнения.</i> Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб. Вариант 1: Подготовить рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенную вами информацию») Вариант 2: Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6–8 минут), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация (1 минута на человека). <i>Обсуждение.</i> Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть? <i>Слово педагога:</i> Теперь вы знаете, что такое самопринятие. Я благодарю вас за занятие, и вы поблагодарите себя за то, что узнали что-то новое!

4. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ

Информация для педагога:

Под автономией понимается способность быть независимым, отсутствие боязни противопоставить свое мнение мнению большинства, способность к нестандартному мышлению и поведению. Отсутствие достаточного уровня автономии ведет к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих.

Автономия – самостоятельность, способность или право субъекта действовать на основании установленных им самим принципов. В отечественной традиции формирование автономии связывают с такими процессами в развитии, как выделение себя из социума, второе рождение личности, личностная зрелость, самоуправление, возникновение чувства взрослости.

Личностная автономия представляет собой сочетание механизмов свободы и ответственности, при этом основой личностной свободы является суверенность психологического пространства личности. Личностная автономия – механизм саморегуляции и самодетерминации личности, реализующийся в виде осознанного выбора способа действий, учитывающего как внутренние стремления, так и внешние условия жизни человека.

Цивилизованное психологическое влияние понимается как умение проявлять компетентность в управлении окружением, контролировать всю внешнюю деятельность, эффективно использовать представляющиеся возможности, улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Психологическое влияние связано с ассертивностью – способностью человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав другого человека.

Слово педагога:

Представьте, что личные границы – это дом. В нем есть 4 стены, крыша, дверь, окна. К вам в дверь постучались. Ну, например, ваш друг. Вы егопустили в дом (открыли личные границы), а он начал наводить в нем свои порядки: «Ой, какая у тебя некрасивая комната! И кровать стоит неправильно, и вещи в шкафу некрасивые, да и вообще ты одеваться не умеешь». Что вы почувствуете в этот момент? Захочется ли вам выгнать друга из своего дома? А сейчас представьте, что в окно вашего дома лезет вор. Что вы будете делать? Впустите его или нет? Представьте, что «вор» – это ваш одноклассник: «Ты сегодня отвратительно выглядишь, а этот прыщ на лбу смотрится ужасно». Вам очень неприятно. Будете терпеть или прогоните «вора»? К сожалению, иногда и мы сами оказываемся в роли «вора». Итак, личные границы – это границы, которые мы выстраиваем во взаимодействии с другими людьми, и определяем, допустимо ли по отношению к нам их поведение.

Особенности личных границ:

➤ Личные границы тесно связаны с эмоциями. Благодаря эмоциям мы понимаем, что границы нарушаются – в это время мы ощущаем злость, обиду, агрессию, раздражение и другие негативные эмоции. Благодаря эмоциям мы учимся защищать границы. Человек, понимающий свои эмоции, умеющий их сдерживать в нужный момент и правильно проживать, вряд ли сорвется на крик, истерику или опустится до оскорблений в момент нарушения его личных границ.

➤ Личные границы пластичны. Границы формируются еще в детстве, в течение жизни они укрепляются. Но если личные границы в детстве не сформировались, то человек их формирует самостоятельно, посредством проб и ошибок. Например, мама вас учила, что нужно уважать старших и помогать им во всем. Но ваша соседка, женщина преклонных лет, любит поругаться и даже может распустить руки. Скорее

всего, на основе опыта общения с ней, вы решите перестроить свои границы, хотя бы по отношению к этой соседке. Важно отметить, что пластичность заключается и в том, что в одной и той же ситуации вы можете реагировать по-разному. Например, мама сказала, что эти джинсы вам не идут. Вы можете прислушаться к ней, но если об этом вам скажет кто-то другой (педагог при всей группе или одноклассник), что тогда вы почувствуете и сделаете?

➤ Люди, у которых не сформированы личные границы, не чувствуют, не понимают и не признают границы других. Например, ваш друг настаивает на том, чтобы вы сходили вместе с ним разобраться с другим учащимся, дополняя «Ради нашей дружбы», или «Если ты мне друг». Но у вас нет никакого желания конфликтовать с незнакомцем, ведь это не ваш конфликт. Если вы говорите «нет», а друг продолжает настаивать, то вам становится некомфортно. Вы, снова произносите «нет», а друг продолжает «давить» на вас, восклицая: «Ты оставишь друга в беде? Да какой ты друг! Зачем ты вообще мне тогда нужен». Значение в подобной ситуации только одно – друг не чувствует ваших границ и/или не хочет их принимать, а это значит, что и со своими личными границами у него есть проблемы.

Существуют здоровые и нездоровые границы:

В здоровых границах есть нейтральная территория. В нарушении границ такой территории нет. Дочь просит у мамы совета, какое платье надеть на прогулку с подругами. Сравните: мама помогает, опираясь на вкус дочери: «Мне кажется, тебе подойдет это платье! Оно подчеркивает фигуру, смотрится стильно и вообще в твоём вкусе!» или мама опирается на свой вкус, при этом нелестно отзывается о вкусе дочери: «Что хорошего в розовом цвете? Его носят одни проститутки, начини уже выделяться из толпы!» А ещё границы бывают: прозрачные, когда человек может впускать в свой мир небезопасных людей и сомнительные ценности (например, когда подросток связался с плохой компанией) и слишком плотные, когда человек не впускает в свой мир новых людей и новые ценности (например, девочка так погружена в учебу, что у нее совсем нет друзей и хобби).

Как формировать личные границы? Неоспоримый факт – люди с низкой самооценкой не умеют выстраивать границы. Они чувствуют себя неудобно, виновато, позволяют манипулировать собой, всегда терпят и живут в ущерб себе. Поэтому:

➤ Повышайте свою самооценку. Если вы позволяете собой манипулировать или забываете о своих желаниях в угоду другим людям, у вас явно проблемы с самооценкой.

➤ Подумайте о своих правах и обязанностях. Научитесь говорить «нет». Если вы не хотите делать то, что не является вашей обязанностью – вы имеете право отказаться. Например, если друзья вас гулять, а у вас другие планы.

➤ Научитесь постоять за себя! Когда другой человек нарушает ваши границы, нужно сказать ему об этом. Возможно, он даже не понимает, что сделал. К примеру, если кто-то повысил на вас голос, скажите: «Мне не нравится, когда со мной разговаривают на повышенных тонах». А если вам задают неудобные вопросы личного характера, ответьте: «Я не хочу разговаривать на эту тему» или «Это личное, я не могу это обсуждать».

Как защищать личные границы? Существует экологичная и неэкологичная защита личных границ. Экологичная защита – это наши действия и реакции, от которых никто не страдает. Когда человек понимает свои эмоции, знает не только о своих правах, но и о своей ответственности, тогда он может отстоять границы без особых проблем, при этом не обижая другого. Правило «лучшая защита – это

нападение» не работает в отстаивании границ. Человек, уважающий себя и свои границы, не позволяет себе нападать на них. Неэкологичной защитой считаются манипуляции, высмеивания, отзеркаливание (когда ты мне сделал плохо, а я сделаю плохо в ответ тебе) и игнорирование.

Правила эффективной защиты границ:

1. Негативные эмоции помогают распознавать нарушение границ, но не помогают их защищать.
2. Защитить границы мало, нужно показать другому человеку, где они расположены.
3. Защита границ основана на уважении границ других людей и ответственности за свои реакции, поступки и действия.
4. Защита границ – это не отталкивание человека. Не отталкивайте людей своим негативом, а экологично защищайте свои границы.

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока
Цель	формирование навыков отстаивания своих границ, защиты своего персонального пространства и уважения к личностным границам окружающих; навыков отбора полезной информации; оценки будущих последствий совершаемых действий для самого себя и для других – определения альтернативных решений проблем; навыков анализа влияния ценностей и отношений, касающихся себя лично и других, на мотивацию; навыков защиты своего «я», самопомощи и взаимоподдержки.
Вводный этап	Два подсказчика <i>Задача:</i> развить умения общаться в ситуации информационной перегрузки, когда от разных людей одновременно поступают различные сведения – как истинные, так и ложные. Тренировка интуиции. <i>Описание упражнения.</i> Водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой-либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать по ложному следу. Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача – разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача – постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет. <i>Обсуждение.</i> Какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры? По каким признакам водящий судил, кто из партнеров дает достоверную информацию, а кто сбивает его с толку? Оказалось ли верным первое впечатление на этот счет, или по ходу игры его пришлось менять?
Основной этап	Кто на меня влияет <i>Задача:</i> научить подростков определять, какие из свойственных им отношений и жизненных ценностей сформированы семьей, друзьями, колледжем, обществом, коллективом. <i>Слово педагога:</i> – На протяжении всей жизни педагоги, родители, друзья, окружающие тем или иным образом указывают нам, как видеть мир. На основании этого мы строим систему ценностей, принципов и убеждений, которые влияют на наше

	поведение. Данное задание дает возможность понять, каким образом осуществляется это противоречивое воздействие, мешающее нам принимать собственные решения. Разобравшись в этом, мы сможем принимать решения более осознанно. <i>Подсказка педагогу:</i> объясните подросткам, что самые разные люди указывают нам, как вести себя и что ценить в жизни. Иногда эти указания вступают в противоречие друг с другом. Скажите, что сейчас вы собираетесь разобраться, каким образом осуществляется это противоречивое воздействие. Разделите подростков на шесть групп. Каждая группа должна определить, как воздействуют на нас различные источники. Объясните, что это воздействие может быть явным (например, когда родители говорят нам прийти домой не позже определенного времени) или скрытым (например, когда мы одеваемся так, чтобы походить на звезд интернета). Группы анализируют: 1-я группа: воздействие со стороны семьи. 2-я группа: воздействие со стороны колледжа. 3-я группа: воздействие со стороны друзей. 4-я группа: воздействие книг, фильмов. 5-я группа: воздействие со стороны общества. 6-я группа: воздействие интернета. Предложите подросткам сравнить воздействие различных источников. <i>Вопросы для обсуждения:</i> Что происходит, когда различные воздействия противоречат друг другу? Например, когда родители говорят вам прийти домой не позже определенного времени, а друзья просят задержаться в компании, возвращаетесь ли вы к назначенному часу? На чье воздействие вы будете ориентироваться? Почему? В чем сильные и слабые стороны того, что мы испытываем воздействие со стороны семьи, колледжа, друзей, книг, фильмов, соседей, интернета? Как решить, на какое воздействие ориентироваться, если влияния со стороны различных источников противоречат друг другу? Например, стоит ли подростку возмущаться, когда его несправедливо обвиняют в том, что он списывал, или лучше спокойно сказать педагогу, что он не списывал
Заключительный этап	Противоположные движения <i>Задача:</i> обучить участников произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «зеркально отразить» действия партнера, повторить их буквально; повысить взаимопонимание партнеров, способствовать сплочению команды. <i>Описание упражнения.</i> Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые, с его точки зрения,

	противоположны первым. Через полторы-две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется. Желательно сопровождать ее негромкой танцевальной музыкой. <i>Обсуждение.</i> Кому кем больше понравилось быть – демонстрирующим движения, или повторяющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь не делать то, что тебе показывают, а поступать точно наоборот? <i>Слово педагога:</i> Теперь вы знаете, что такое личные границы. В ваших силах изменить их так, как будет комфортно вам без вреда для окружающих. Я благодарю вас за занятие, и вы поблагодарите себя за то, что узнали что-то новое!
--	---

* Методические рекомендации составлены в соответствии материалами, разработанными ГУО «Академия образования»