



# Развитие личностного потенциала подростков

5–7  
классы

## Модуль «УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»

- ★ Программа
- ★ Сценарии занятий
- ★ Материалы для родителей





# Развитие личностного потенциала подростков



Модуль  
«УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»



Методическое пособие



Москва  
2020



 | российский  
учебник



УДК 373.2.025  
ББК 74.102  
3-34

Авторы: *Зарецкий Ю. В., Тихомирова А. В.*

**Зарецкий, Ю. В.**  
3-34 Развитие личностного потенциала подростков. 5–7 классы. Модуль «Управление собой» : методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова.

В данном пособии представлен модуль «Управление собой» для детей младшего подросткового возраста (5–7 классы), который входит в учебно-методический комплект программы «Развитие личностного потенциала подростков». В основу программы легла концепция личностного потенциала профессора, доктора психологических наук Д. А. Леонтьева.

В пособии представлены цели и задачи модуля, его содержание, подробное описание хода занятий, сценарии родительского собрания и совместного мероприятия для подростков и их родителей.

УДК 373.2.025  
ББК 74.102

*Учебное издание*

**Зарецкий Юрий Викторович  
Тихомирова Анна Владимировна**

**Развитие личностного потенциала подростков**

**5–7 классы**

**Модуль «Управление собой»**

Методическое пособие

Редакторы *Ю. О. Андреева, С. П. Максимова*  
Иллюстрации *Л. А. Овчарова, А. Е. Максимова*  
Художественный редактор *В. В. Дубовая*  
Внешнее оформление *Л. А. Овчарова*  
Макет *В. Ю. Стеблева, В. В. Дубовая*  
Компьютерная вёрстка *О. В. Попова*  
Технический редактор *Е. А. Урвачева*  
Корректор *Г. И. Мосякина*

Подписано в печать 20.03.20. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.  
Гарнитура Circe. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 9,0. Тираж экз. Заказ № .

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

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Содержательные особенности модуля.....	5
Структура занятий и особенности их проведения.....	6
Планируемые результаты освоения модуля «Управление собой» для младших подростков.....	10
<b>Сценарии занятий.....</b>	<b>13</b>
Занятие 1. Зачем человеку нужно уметь собой управлять?.....	14
Занятие 2. Управление своим вниманием.....	18
Занятие 3. Освоение способов управления вниманием.....	22
Занятие 4. Мои телесные и эмоциональные состояния.....	25
Занятие 5. Зачем человеку стресс?.....	29
Занятие 6. Как справиться со стрессом?.....	35
Занятие 7. Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?.....	39
Занятие 8. Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу.....	43
Занятие 9. Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?.....	47
Занятие 10. Чему я научился.....	50
<b>Сценарии мероприятий для родителей и подростков.....</b>	<b>53</b>
Мероприятие для родителей. О программе «Управление собой».....	54
Сценарий игрового занятия-квеста для подростков.....	56

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, с одной стороны, требует от него наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакт 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 этого является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию такой среды может содействовать специально выделенный курс.

Для решения данной задачи Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» в 2016 году в рамках направления «Современное образование» инициировал разработку образовательной программы «Социальное и эмоциональное развитие детей». Авторами концепции программы стали отечественные учёные под руководством доктора психологических наук, профессора Е. А. Сергиенко. В основу были положены теория эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо), теория модели психического (The Theory of Mind), а также теория деятельности. Важным основанием программы также стал междисциплинарный подход, позволяющий рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств. За несколько лет работы по данному направлению расширился круг решаемых задач, что привело к созданию Программы по развитию личностного потенциала, опирающейся на концепцию личностного потенциала Д. А. Леонтьева. Для реализации Программы разрабатываются учебно-методические материалы, в их число входит учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков», включающий несколько тематических модулей.

В данном пособии представлен **модуль «Управление собой» для детей младшего подросткового возраста (5–7 классы)**. Научное обоснование модуля и более подробное описание особенностей организации групповой работы с учётом специфики личностного развития изложены в «Концепции учебно-методического комплекта „Развитие личностного потенциала подростков“»<sup>1</sup> и применяются к содержанию данного модуля.

<sup>1</sup> Готовится к изданию.

# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОДУЛЯ

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ

Психологи, специалисты в области образования, представители бизнеса — все в один голос говорят о стремительном ускорении всех процессов, в которых находится человек<sup>1</sup>. Мир меняется чрезвычайно быстро, исчезают старые профессии, появляются новые, о которых большинство не могло и думать всего пару десятилетий назад. Приобретённые знания и навыки остаются невостребованными.

Подобное ускорение вызывает у людей хронический стресс, в том числе связанный со страхами перед будущим. Уже не приходится надеяться даже на иллюзию стабильности, как это можно было сделать ещё 50 лет назад. В современном мире основным товаром становится информация, а всё более значимым ресурсом — человеческое внимание, за которое разворачивается борьба как крупных, так и небольших компаний.

Огромный поток информации человек буквально носит в кармане. На мобильный телефон поступают сообщения и уведомления из нескольких соцсетей, приложений и мессенджеров: яркая реклама, выскакивающие баннеры, рекомендованные новости,

видеоролики, фотографии... Разобраться в этом, выбрать что-то действительно важное, отказавшись от ненужного, становится чрезвычайно сложной задачей, особенно для подростка. Управлять своим вниманием в современном мире стало намного сложнее даже по сравнению с относительно ближайшим прошлым (10–15 лет назад), и пока трудно понять, замедлится ли рост информационного пространства в ближайшем будущем.

В таких условиях представляется особенно важным развивать и усиливать способности к саморегуляции у подрастающего поколения.

Что же такое саморегуляция?

Существуют разные подходы к определению этого понятия. В самом широком смысле можно сказать, что саморегуляция — это возможность управления событиями окружающей среды и собственным поведением (R. Frager, J. Fadiman. Glossary of «Personality & Personal Growth»). Можно выделить такие области саморегуляции, как мотивационная, познавательная, поведенческая, эмоциональная и телесная.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

В данном модуле сделан акцент на поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) областях саморегуляции. Важно отметить, что разделять телесные и эмоциональные состояния полностью не представляется возможным и было бы неправильно, поэтому в данном модуле фокус будет на познании и регуляции собственных телесных состояний, а также их связи с эмоциями.

В качестве определения понятия «саморегуляция» предлагаем использовать следующее. *Саморегуляция — это способность регулировать своё состояние и продолжать действовать в выбранном*

*направлении несмотря на внешние обстоятельства.* В этом модуле речь пойдёт об управлении вниманием и совладании со стрессом, что, безусловно, необходимо и в ситуации угрозы, и в ситуации достижения, и в ситуации выбора.

В содержание модуля включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье, упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования у подростков ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МОДУЛЯ

### Цели модуля

Создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния. Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой.

<sup>1</sup> См.: Петрановская Л. Мы готовим детей к позавчерашнему миру. URL: <https://www.pravmir.ru/lyudmila-petranovskaya-my-i-gotovim-detey-k-pozavchershnemu-miru> (дата обращения: 11.02.2020).

Выступление Г. О. Грефа на Гарвардском форуме в 2016 году. URL: [https://json.tv/ict\\_news\\_read/german\\_gref-sberbank-rossii-vystuplenie\\_na\\_gaydarovskom\\_forume-20160121074319](https://json.tv/ict_news_read/german_gref-sberbank-rossii-vystuplenie_na_gaydarovskom_forume-20160121074319) (дата обращения: 11.02.2020).

## Задачи модуля

- Познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма.
- Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью.
- Познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма.
- Создать условия для освоения навыков управления своим вниманием.
- Помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями.
- Создать условия для освоения приёмов и техник совладания со стрессом.
- Способствовать развитию собственных способов совладания со стрессом.
- Помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье.

# СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

Данный модуль предполагает освоение участниками новых способов управления собой. Поэтому педагогу очень важно уделить особое внимание подготовке к занятиям, в ходе которой ему необходимо овладеть всеми предложенными техниками и приёмами, изучить и поиграть заранее во все предлагаемые игры. Полученный опыт поможет понять, в чём могут быть сложности, какие эмоции это может вызвать, как повлияет выполнение задания на способность управлять собой. Кроме того, этим опытом педагог может поделиться с подростками.

Каждый из этапов занятия имеет свои особенности. Соблюдение определённых условий проведения является залогом достижения поставленных целей.

### 1. Приветствие и включение

Первый этап занятия нацелен на переход подростков от привычного образовательного процесса к работе над собой. Ритуал начала может послужить хорошим переключателем. Вот некоторые рекомендации по особенностям его проведения.

- Педагог и все участники сидят в кругу. Педагог начинает разговор с вопроса о состоянии или самочувствии участников. Ответы подростков позволяют понять, с каким настроением они пришли на занятие, дают возможность участникам переключиться на собственные состояния и, что немаловажно, самому педагогу поделиться своими чувствами, эмоциями, инсайтами (открытиями).
- Базовые вопросы для приветствия и включения:
  - *Как у вас дела?*
  - *Как прошла неделя?* (Можно попросить всех участников оценить от 1 до 5, насколько хорошо, и показать на пальцах.)
  - *С каким настроением вы сегодня пришли?*

В дополнение к базовым вопросам можно добавить несколько вопросов, связанных с темой занятия, которые содержатся в сценариях.

- Нужно напомнить участникам, что говорит только один человек — тот, у кого в руках «символ слова» (мячик, мягкая игрушка, микрофон), который может передаваться по кругу, или его берут сами желающие высказаться, или его можно перекидывать любому участнику. Правило передачи устанавливает педагог в самом начале. Это должна быть традиция, ритуал, но иногда может возникать какая-то новая «фишка», чтобы появился эффект неожиданности.

**Задача педагога на этом этапе — понять настроение группы в целом, увидеть, кто из участников сегодня активно включается, а кто не готов говорить и не хочет участвовать в процессе.** По мере продвижения по программе модуля, этап приветствия и включения может становиться всё более глубоким и затрагивать переживания участников, их опыт по освоению новых инструментов и способов саморегуляции. Вопросы педагога должны возвращать участников к своему текущему состоянию, «включать» их внимание по отношению к своим внутренним процессам. Важно дать возможность участникам сказать о каких-то волнующих их событиях, чтобы они могли немного снять собственное эмоциональное напряжение и начать работать.

### 2. Планирование занятия с участниками

Этот этап важен для формирования у подростков ответственного отношения к процессу занятия. Педагог задаёт вопросы, помогающие участникам сориентироваться в теме, опираясь на результаты прошлого занятия. Примерные вопросы даны в сценариях. В процессе обсуждения нужно прийти к общему пониманию цели, которая сейчас важна для овладения компетенциями управления собой.

Педагог спрашивает, как участники могли бы сформулировать цель занятия сами, и предлагает свой вариант, если подростки затрудняются это сделать. В случае предложения своего варианта цели педагог просит участников оценить от 1 до 5 (показав нужное количество пальцев), насколько они согласны с этой формулировкой. Участников, несогласных с предложенной целью, нужно попросить внести свои коррективы.

В сценарии каждого занятия дан пример возможной формулировки цели для участников. Если цель родилась в процессе обсуждения, она становится собственной целью участников, а не целью, сформулированной педагогом. Чем больше участники вложились в формулировку цели, в обсуждение плана, тем больше ответственности они берут на себя, тем более включены они будут в работу на уроке. Если участники занимают пассивную позицию, особенно важно поддерживать каждое проявление интереса и готовности взять на себя хотя бы немного ответственности за происходящее: следить за временем, выбрать игру или формат обсуждения, провести разминку и пр. Например, вы можете спросить, хотят ли они попробовать новую игру или поиграть во что-то знакомое, но с условием, что тогда организуют и проведут её сами.

Авторская, ответственная позиция участников на занятии — важный инструмент в процессе формирования компетенций по управлению собой.

### 3. Проведение разминок

Разминке отводится особая роль на занятии. Правильно подобранная разминка помогает оптимизировать настроение группы или поднять уровень энергии, может актуализировать для участников тему занятия. В процессе разминки можно обратить внимание участников на те или иные поведенческие проявления, переживания, реакции или опыт. А игровой формат позволяет подросткам раскрепоститься, что способствует формированию доверительной и открытой атмосферы в группе.

В сценариях занятий педагогу предлагается самому выбрать разминку с учётом состояния группы и темы. Наблюдение за подростками во время игр даёт педагогу много информации для понимания личностных особенностей участников и динамики отношений в группе в целом.

После разминки необходимо провести рефлексию. Примеры вопросов предложены в сценарии, но важно проявлять гибкость и ориентироваться на актуальное состояние группы, поэтому формулировки могут отличаться от предложенных.

Если для разминки выбрана игра, которая участникам уже знакома, рекомендуется ввести в неё какое-нибудь усложнение, новое правило или ограничение (например, играть молча, с закрытыми глазами и т. д.). Предложите подросткам наблюдать за собой во время игры с конкретной целью — понять, когда и какие эмоции возникают, в чём сложности, что помогает. Но иногда можно просто поиграть, без предварительной установки, чтобы разрядить обстановку, снять усталость.

Участие педагога в играх и рефлексии будет способствовать развитию доброжелательных, доверительных отношений в группе и создавать в ней атмосферу безопасности.

### 4. Самостоятельная работа участников

Подростки в данном модуле осваивают конкретные умения, но для формирования навыка недостаточно 10 занятий. Только многократное повторение и тренировка могут привести к формированию навыка, поэтому на каждом занятии предлагается задание для самостоятельной работы, которое участники делают в течение недели до следующей встречи. Результаты выполнения этих заданий педагог не проверяет и не оценивает, их не нужно показывать другим участникам, но на каждом следующем занятии происходит обсуждение трудностей и успехов, возникших у подростков при их выполнении.

Вопросы для обсуждения результатов самостоятельной работы:

- *Кому удалось самостоятельно поработать с заданиями?*
- *Что было самым сложным и трудным? Как удалось справиться с трудностями?*
- *Были ли какие-то открытия?*
- *Удалось ли почувствовать, что при повторении заданий выполнять их становится легче? Можно ли сказать, что у вас появилось умение?*

Чтобы поддержать мотивацию участников, можно на основе результатов индивидуальной самостоятельной работы провести групповую работу и получить общий результат.

Предлагается два вида заданий для самостоятельной работы: основное и дополнительное. Основное задание необходимо выполнять для формирования умения — об этом важно напоминать подросткам на каждом занятии. Дополнительное задание участники могут выполнять, если у них есть интерес и желание.

### 5. Рефлексия упражнений

Рефлексия является процессом коллективного обсуждения и осмысления деятельности (игры, упражнения, просмотра фильма, занятия). Она необходима для анализа и присвоения полученного в деятельности опыта. Проводить рефлексию нужно после каждого вида активности, иначе полученный опыт не будет присвоен и использован в дальнейшем. Если участники активно включены в процесс рефлексии, то лучше не прерывать его, несмотря на то что придётся сократить время на проведение каких-то других активностей.

Форма организации рефлексии может быть разной: серьёзное обсуждение опыта, полученного во время проведения упражнения, или короткий обмен наблюдениями и оценка от 1 до 5 степени полезности и интересности. При проведении рефлексии можно использовать «символ слова» (мячик, фломастер, микрофон), как на этапе приветствия. Педагог может задать вектор рефлексии, используя вопросы: «Что в данном упражнении вызвало наибольшие затруднения? Приходится ли в реальной жизни делать что-то подобное?»



## 6. Завершение

Этап завершения состоит из двух частей: *завершающего круга и парковки идей*. Педагог предлагает всем участникам в кругу поделиться своими впечатлениями, переживаниями, чувствами по поводу прошедшего занятия. Здесь снова можно воспользоваться «символом слова». Если группа большая и времени немного, то высказываться можно не всем, а только по желанию.

В зависимости от того, как прошло занятие и насколько активно подростки были включены в работу, стоит сделать определённый акцент в завершении. Это может быть эмоциональное завершение или рефлексивное, аналитическое или объединённый вариант. Если занятие было напряжённым, эмоциональным, то важно сделать эмоциональное завершение, и лучше, чтобы хотя бы по одному слову сказал каждый.

Вопросы для эмоционального завершения:

- *Что сегодня больше всего понравилось?*
- *С какими чувствами сегодня уходите?*

Можно попросить показать своё эмоциональное состояние невербальными способами.

Если процесс шёл больше в рациональном ключе, то важнее проанализировать достигнутые результаты занятия.

Вопросы для анализа результатов:

- *Что было для вас самым значимым и запомнившимся на занятии?*
- *Что из этого занятия вы возьмёте в свою дальнейшую жизнь? Что будете использовать?*

В любом случае нужно обязательно ещё раз проговорить цель занятия и спросить, насколько удалось продвинуться к её достижению.

Важно всегда оставлять достаточно времени на этап завершения занятия и рефлексии.

Если всё-таки осталось совсем мало времени, можно предложить участникам сказать несколькими словами о самом важном, что было на занятии. В таком формате завершающий круг проводится очень быстро, но педагог сможет понять, что заинтересовало подростков и в каком настроении они уходят.

*Парковка идей* — инструмент групповой работы, который применяется для подведения итогов занятия, позволяет значительно экономить время для понимания полученных результатов педагогом и участниками.

Педагог прикрепляет к доске лист бумаги формата А2 и раздаёт участникам цветные стикеры (минимум по 4 стикера для каждого).

?	Δ
!	+

Педагог объясняет участникам значения символов (знак «+» — то, что понравилось на занятии, «?» — то, что вызвало вопросы, «Δ» — то, что хотелось бы изменить, «!» — то, что вызвало восхищение, удивление, поразило воображение) и предлагает им поделиться своими впечатлениями от занятия, распределяя их по предложенным категориям. Каждый из участников делает записи на стикерах (один стикер — один комментарий) и приклеивает их в соответствующие части листа.

В этом процессе нет задачи, чтобы каждый участник написал определённое количество стикеров или обязательно поместил по одному замечанию в каждый квадрат. Важно, чтобы подростки писали то, что им действительно хочется, и не делали это формально. На следующем занятии обязательно расскажите, как вы использовали их обратную связь, или как минимум обобщите полученную информацию. Когда участники увидят значимость этого процесса, они сами начнут писать больше.

Формат занятий значительно отличается от обычного урока. Для их эффективного проведения необходимо соблюдать некоторые условия.

### Организация пространства

Помещение для проведения занятий должно соответствовать определённым требованиям:

- *простор* — достаточное для проведения подвижных игр всей группой и для удобной рассадки участников в один круг;
- *постоянство* — стабильность обстановки важна для ощущения безопасности. Хорошо, если созданные во время занятий плакаты, схемы, списки будут висеть на стенах для напоминания о том, что участники находятся в процессе обучения управлению собой;
- *хорошая акустика* — должен быть хорошо слышен даже тихий голос. Не рекомендуется проводить занятия в спортивном зале школы — в таком помещении групповое обсуждение проходит сложно;
- *безопасность* — так как на занятиях будет много подвижных игр, передвижений, в помещении не должно быть стеклянных шкафов, витрин и других хрупких объектов.

Принципиально важным моментом для проведения занятий является рассадка участников в круг, а не за партами. Это необходимо для доверительного и безопасного общения, которое сложно организовать, когда подростки не видят лиц друг друга. Большая часть предлагаемых игр требует свободного передвижения в пространстве или круговой рассадки.

Также нужно обратить внимание, что для многих игр нужны именно стулья, для проведения занятий не подойдут диваны, кресла, пуфики и т. д.

### Создание атмосферы на занятиях

Занятия в рамках модуля «Управление собой» направлены на освоение определённых способов действий и формирование навыков. Для того чтобы участ-

ники были готовы пробовать новое, ошибаться, не стеснялись говорить о своих переживаниях, поддерживали друг друга, необходимо создание безопасной, доверительной атмосферы в группе. Для достижения этого необходимо соблюдать правила группы, зафиксированные в Соглашении о взаимодействии. Важно поддерживать индивидуальные проявления подростков, уважительное и доброжелательное отношение всей группы к тому, что происходит с каждым из участников. Безусловно, в основе такого отношения педагога с группой лежит ценность субъектности, признания личного права ребёнка быть хозяином процесса своего учения, своего взросления. Важно дать почувствовать группе, что они попали именно в такую атмосферу с самых первых минут занятия, с

момента приветствия и включения участников в процесс.

Занятия рекомендуется проводить двоим педагогам. Такая форма работы позволяет удерживать внимание в процессе занятия и на содержании, и на состоянии группы. Работа педагогов в паре особенно важна, если подобное обучение проходит в школе впервые и такой формат является новым для всех. Если это невозможно, то необходимо больше внимания уделять процессу рефлексии, которая проводится после каждого упражнения.

#### Учёт общего состояния и готовности группы

Вопросы и подсказки, приведённые ниже, помогут педагогу фокусироваться на состоянии группы и регулировать его.

Вопросы	Подсказки
Насколько группа активно включается в процесс, нужна ли дополнительная мотивация, активизация?	Если активизация группы нужна, то можно скорректировать план занятия: добавить ещё одну разминку, сократить или перенести информационную часть, выделить больше времени на игровые компоненты
Насколько участники готовы к открытому и доверительному обсуждению получаемого опыта? Каков уровень безопасности в группе сейчас?	Если в группе готовность к обсуждению низкая, то можно задавать вопросы, требующие ответа «да» и «нет», или оценивать степень согласия на пальцах. Также очень важно активно поддерживать и благодарить участников, которые проявляются, говорят о себе. Созданию атмосферы открытости и доверия способствует участие педагога в упражнениях и рефлексии наравне с другими. Можно поделиться своим опытом выполнения заданий и упражнений
Насколько участники эмоционально включаются в процесс? Много ли чувств возникает в процессе выполнения упражнений, или работа с заданиями происходит скорее на рациональном уровне?	В зависимости от уровня эмоциональности участников нужно выстраивать обсуждение упражнений и занятий — делать его более интеллектуальным, если эмоций мало, и, наоборот, уделять больше внимания эмоциям, если подростки к этому готовы
Насколько активно и глубоко проходят обсуждения и рефлексия упражнений? Интересно ли участникам разбираться в том, что происходит с ними в процессе освоения новых умений?	Если обсуждения проходят активно и ценны для участников, рекомендуется выделить на это больше времени, пусть даже за счёт уменьшения продолжительности упражнения. В процессе освоения новых способов управления собой рефлексия имеет высочайшую ценность — позволяет присвоить уже полученный опыт и переходить на новый уровень освоения компетенции

Уровень открытости, глубины, включённости участников должен увеличиваться постепенно не только по мере прохождения модуля, но и в ходе одного занятия. Настроение группы и её работоспособность очень зависят от этапа приветствия и включения, с которого начинается каждое занятие.

В каждой подростковой группе есть своя динамика и особая атмосфера. Некоторые упражнения и игры очень нравятся одним группам и совершенно не подходят другим. Не существует идеальных упражнений, подходящих всем и всегда.

У каждого участника группы может быть разный уровень активности и включённости и своя динамика изменений. Поэтому важно замечать, кто из подростков выпадает из общего процесса, разбираться почему и планировать, что с этим делать на занятиях. В группе могут быть подростки с психологическими и физическими особенностями, для которых какие-то упражнения могут быть слишком сложными, — это тоже необходимо учитывать при планировании занятия.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ» ДЛЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Модуль «Управление собой» нацелен на развитие компетентности «Взаимодействие с собой» в следующих её аспектах.

Компетенция	Ожидаемый результат для участника
Мотивация	Готов и демонстрирует желание взять на себя ответственность за развитие компетенций по управлению собой
	Готов и демонстрирует желание овладевать умением распознавать свои эмоциональные и физические состояния
Управление вниманием	Умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной
	Готов взять на себя ответственность за управление своим вниманием и готов продолжать практиковаться в использовании способов управления вниманием
Управление своими эмоциями	Умеет замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений
Управление стрессом	Умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции
	Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими
	Понимает, что такое триггер, и может замечать его воздействие на своё состояние
	Замечает у себя проявление стрессового состояния
	Может разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни
	Может спланировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой
	Может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой

Для оценки индивидуальной динамики продвижения каждого подростка по программе можно ориентироваться на субъективное восприятие изменений самих подростков, рефлексию каждого упражнения и обратную связь по каждому занятию от участников группы.

## Цель оценки

- Развитие навыков рефлексии как участников, так и педагога.
- Фокусирование внимания на решении поставленных задач.

- Понимание педагогом эффективности инструментов, предложенных для решения поставленных задач, и, как следствие, возможности скорректировать траекторию движения по программе.

- Анализ достижений и дефицитов всех участников образовательного процесса.

- Профессиональное и личностное развитие педагога.

Оценка включает три направления: оценивание участниками самих себя, анализ рефлексии и анализ парковки идей.

Самооценка участниками проводится дважды: в начале и в конце курса. В начале курса она позволяет осознать и зафиксировать актуальный уровень тех или иных навыков и знаний. В конце проводится рефлексия изменений, произошедших в течение модуля.

Проводить самооценку можно как на специально выделенном занятии (такой вариант больше подходит для оценки после), так и уделить этому несколько

минут на первом занятии курса. Каждый участник заполняет лист самооценивания (см. Приложение 2). Мы рекомендуем педагогу, который ведёт группу, перед началом курса тоже заполнить эту анкету. Материалы, полученные по итогам проведения самооценки, не предназначены для сравнения участников между собой, носят конфиденциальный характер и не могут быть предоставлены сторонним лицам.

## СТРУКТУРА ПОСОБИЯ

Методическое пособие для педагога включает в себя общие рекомендации по реализации модуля, планируемые результаты, сценарии 10 занятий с приложениями, встречу с родителями и итоговое детско-родительское мероприятие.

Каждое занятие начинается с описания целей, планируемых результатов, поэтапного плана занятия с указанием продолжительности каждого этапа и решаемыми на каждом этапе задачами, а также подробное описание хода занятия.

В сценариях занятий встречаются следующие рубрики и задания.

### Важные заметки

Это пояснения для педагога по содержанию задания или упражнения и по формату и ходу его проведения.



Так обозначены дополнительные задания (дополнительный материал внутри основных заданий обозначен знаком ■). При необходимости с помощью этих дополнительных заданий педагог может продлить занятие или провести отдельные встречи, если есть временной ресурс и заинтересованность в расширении модуля. В этом случае рекомендуется проводить их в указанном порядке.



Так обозначены задания для самостоятельного выполнения.



Так отмечены задания, которые выполняются в малой группе.



Так обозначены задания, для которых нужно распечатать материал из Приложения к пособию.



Так обозначена первая часть этапа завершения, которая называется «Завершающий круг».



Так обозначена вторая часть этапа завершения, которая называется «Парковка идей».

В рамках модуля предполагается *встреча с родителями* продолжительностью ориентировочно 40 минут. Она носит скорее просветительский характер: педагог знакомит родителей с содержанием модуля и даёт рекомендации о взаимодействии с подростками. Встреча проводится в форме презентации и обсуждения.

Цикл занятий по модулю замыкает *детско-родительское мероприятие*, которое направлено на реализацию цели модуля с участием значимых взрослых, влияющих на становление личности подростка. Форматы проведения подобного мероприятия могут быть различными. Вариант, который приводится в данном пособии, носит рекомендательный характер.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»

№ п/п	Тема занятия
1	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?
2	Управление своим вниманием
3	Освоение способов управления вниманием
4	Мои телесные и эмоциональные состояния
5	Зачем человеку стресс?
6	Как справиться со стрессом?
7	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?
8	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу
9	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?
10	Чему я научился



# СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

# ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО УМЕТЬ СОБОЙ УПРАВЛЯТЬ?

## Цели занятия

Создать у подростков настрой и мотивацию на работу в данной группе. Способствовать пониманию необходимости умения управлять собой.

## Планируемые результаты

- Подросток осознаёт необходимость умения управлять собой и понимает, какими компетенциями для этого надо овладеть;
- понимает, что он способен сам управлять собой и готов учиться этому;
- мотивирован на освоение компетенций управления собой.

## Оборудование и материалы

Доска или флипчарт для записей, маркеры, фломастеры, листы бумаги формата А2 и А3, малярный скотч, разноцветные стикеры, папки с пустыми файлами, распечатанные по количеству участников материалы *Приложений 2 и 3*, видеофрагменты фильма «Парный удар»<sup>1</sup>, действующее в группе Соглашение (если есть).

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Введение в модуль	Познакомить участников группы с особенностями модуля, дать возможность подросткам выразить своё отношение к его задачам
2	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность и способствовать поддержанию позитивного настроя в группе
3	5	Уточнение группового Соглашения	Способствовать поддержанию безопасной рабочей атмосферы в группе
4	15	Что значит управлять собой?	Презентовать смысл курса, актуализировать индивидуальные запросы и задачи участников
5	5	Завершение	Помочь подросткам осмыслить полученный на занятии опыт, сформулировать индивидуальное отношение к занятию
6		Задание для самостоятельной работы	Мотивировать подростков на подготовку к следующему занятию

## ХОД ЗАНЯТИЯ



### Знакомство с участниками

#### Необходимое время: 5 минут

Этот этап проводится в том случае, если не все участники знакомы друг с другом.

Педагог приветствует участников и предлагает всем назвать свои имена. Сделать это можно в форма-

те игры «Снежный ком», когда каждый следующий участник называет все прозвучавшие до него имена по порядку и только потом своё. Педагог начинает и заканчивает круг.

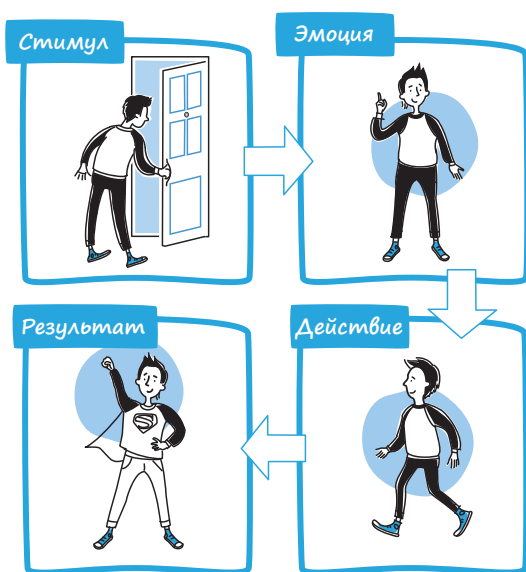
<sup>1</sup> «Парный удар», 1992 г., режиссёр Аарон Норрис, сценаристы Лу Иллар, Гейлен Томпсон, композитор Алан Сильвестри.

# 1.

## Введение в модуль

**Педагог.** Сегодня мы начинаем занятия по курсу «Управление собой». Поскольку это занятия по выбору и все его участники являются добровольцами, то, видимо, каждый имеет некоторые ожидания, возможно, надежды и, скорее всего, твёрдые намерения овладеть этим умением — управлять собой. Поделитесь, пожалуйста, своими представлениями о том, что такое управление собой. Что лично для вас было бы хорошим результатом наших занятий? (Ответы участников.) Есть очень простая схема поведения.

Педагог поэтапно рисует схему на доске и сопровождает пояснениями.



**Педагог.** Человек постоянно подвергается воздействию как внешних, так и внутренних стимулов. Что это за стимулы? (Ответы.)

То, что воздействует на наши органы чувств: звуки, изображения, прикосновения и т. д. — это внешние стимулы. Внутренние телесные ощущения, мысли и т. д. являются внутренними стимулами. Человек, эмоционально реагируя на них, совершает какие-то действия, которые приводят к каким-то результатам. Где находится точка управления собой? На каком этапе? (Ответы.)

Можем ли мы влиять на стимул? (Ответы.) Вряд ли, но мы можем управлять своим вниманием, выбирая для себя тот или иной стимул.

От кого зависит наша эмоциональная реакция? (Ответы.) Даже когда нам кажется, что «это он первый начал и довёл меня до белого каления!», всё-таки это всегда наш выбор, как на это реагировать.

От кого зависят наши действия? (Ответы.) Это исключительно личная ответственность каждого.

Можем ли мы влиять на результат? (Ответы.) Какой-то результат мы получаем в любом случае, иногда

даже желаемый. Если же мы хотим получить определённый результат, то это уже цель. Когда речь идёт о самочувствии, достижениях, то какой вариант вы бы предпочли: какой-нибудь или всё-таки желаемый? (Ответы.)

И в том и в другом случае вы можете получить желаемый результат, но когда вероятность получения желаемого больше: когда вы действуете целенаправленно или когда «ждёте у моря погоды»? (Ответы.)

Итак, для достижения цели необходимо уметь управлять своим вниманием (педагог показывает на схеме на этап «Стимул»), эмоциями (показывает на этап «Эмоция»), поведением (показывает на этап «Действие»), помнить о желаемом результате (показывает на этап «Результат») и действовать независимо от внешнего влияния. Согласны? Это умение называется саморегуляцией. Это слово (термин) мы будем часто использовать на наших занятиях.

Поделитесь, пожалуйста, на каком этапе вы испытываете самые большие трудности? В чём они проявляются? (Ответы.)

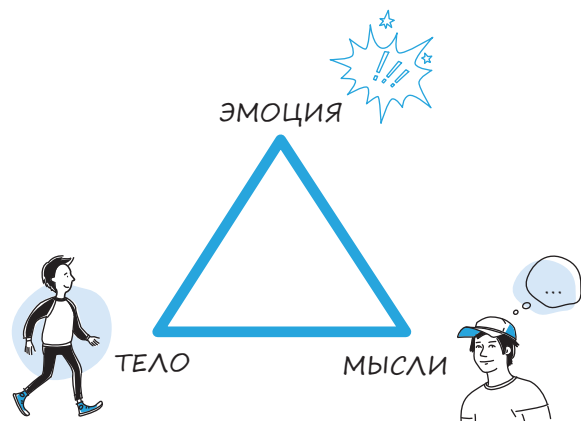
Поднимите, пожалуйста, руки те, кто иногда отвлекается на посторонние стимулы? Кому бывает трудно сосредоточиться на чём-то одном?

Кому бывает трудно оторваться от телефона или компьютера, хотя последние 5 минут уже истекли?

Кто иногда жалеет о своих сгоряча сказанных словах и поступках?

Чтобы научиться справляться с импульсивным поведением и не идти на поводу у своих слабостей, необходимо для начала понять, ЧТО за стимулы на нас воздействуют и КАК они на нас влияют. Далеко не всё мы осознаём. У вас будет возможность узнать и даже почувствовать то, чего вы раньше не замечали. Для этого надо более внимательно относиться к своим эмоциям, мыслям и телесным проявлениям, так как они между собой тесно связаны (педагог рисует схему, представленную ниже) и от них зависит результат (снова возвращается к первой схеме).

Само внимание тоже требует тренировки. Вы будете учиться фокусироваться (сосредотачиваться)





там, где нужно, не отвлекаясь. Вы узнаете, что такое стресс, какая от него польза, какой он может причинить вред, как справляться со стрессом. К концу кур-

са каждый из вас найдёт свои способы управления собой для того, чтобы быть максимально конструктивными и работоспособными.

## 2. Разминка

**Педагог.** На занятиях мы будем много играть. В ходе игр вы сможете понаблюдать за собой и своими возможностями саморегуляции, потренироваться в использовании новых способов управления собой. В какие игры вы любите играть? Часто ли вы играете в классе с одноклассниками? Сейчас мы с вами сыграем в игру, которая называется... (педагог называет выбранную игру). Обращайте внимание на своё настроение, отмечайте, как оно меняется по ходу игры.

Педагог организует одну из предложенных игр: «Чёрные шнурки», «Летел лебедь», «Пиф-паф»<sup>1</sup>.

### Вопросы для рефлексии

- Что понравилось в игре?
- Что было сложно?
- Как менялось ваше настроение?

### Важные заметки

Ответы на рефлексивные вопросы являются для педагога важным индикатором состояния группы: насколько подростки готовы рассуждать и делиться своим опытом. Поддерживайте попытки участников внимательно относиться к собственным ощущениям и переживаниям.

## 3. Уточнение группового Соглашения

Все участники группы уже прошли базовый модуль и имеют опыт работы с Соглашением. Если подростки из разных классов, то их Соглашения могут отличаться, поэтому на этом занятии важно к ним обратиться, чтобы сформулировать общие договорённости. Попросите участников группы поделиться опытом

использования Соглашения. Спросите, были ли ситуации, когда обращение к этим договорённостям работало и меняло ситуацию. Уточните, есть ли что-то в Соглашении особенно важное для занятий на этом модуле.



## Оформление группового Соглашения

**Необходимое время:** 20 минут

Учащиеся делятся на группы по 4–5 человек. Педагог раздаёт каждой группе лист бумаги формата А3 и предлагает нарисовать плакат, иллюстрирующий важные принципы совместной деятельности.

По окончании плакаты объединяются, и участники формируют групповое Соглашение, которое желательно повесить в кабинете, где проводятся занятия. Оно будет служить опорой для соблюдения принятых договорённостей во время дальнейших занятий.



## 4.

### Что значит управлять собой?

Предложите участникам ответить на вопрос: «Что значит управлять собой?» Попросите ребят поучаствовать в описании человека, который умеет управлять собой, и того, кто этого делать не умеет. Для этого им нужно разделить на две группы. Каждая группа получает лист бумаги формата А3.

### Инструкция

Опишите на листе человека: одна группа — того, кто идеально умеет собой управлять, другая — того, кто, наоборот, абсолютно не умеет. Можете использовать рисунки, символы, слова. На это у вас есть 5 минут.

<sup>1</sup> Описание игр дано в Приложении 1.

По окончании группы меняются результатами и дополняют списки друг друга. Плакаты вывешиваются на стене.

### Важные заметки

Убедитесь, что все основные составляющие компетенции управления собой нашли отражение в рисунках подростков: управлять своим вниманием, определять изменения своего эмоционального и телесного состояния, совладать со стрессом, заботиться о себе и своём организме. Если чего-то в описании недостаёт, помогите подросткам найти это с помощью дополнительных вопросов.

После обсуждения расположите рисунки на стене на расстоянии 4–5 метров друг от друга. Попросите подростков найти себе место между этими описаниями в зависимости от того, насколько они сами считают себя человеком, способным управлять собой, или наоборот. Когда все распределятся, предложите нескольким желающим пояснить и подтвердить примерами свой выбор. Если в группе достаточно безопас-

ная обстановка, можно, по желанию участников, просить остальных давать обратную связь — говорить, насколько они согласны с выбранным местом и где, на их взгляд, человеку было бы правильнее стоять.

Предложите участникам оценить своё желание учиться управлять собой по шкале от 0 до 5 (0 — совсем не хочется, 5 — очень хочется) и показать соответствующее количество пальцев.

После того как подростки займут свои места, раздайте им лист самооценки (Приложение 2) и попросите заполнить его в течение 2–3 минут.

■ Посмотрите и обсудите два фрагмента фильма «Парный удар»: беседа с учителем про сны наяву (56-я мин) и финальная сцена соревнований с разбиванием блоков, где главному герою приходится справляться с сильной стрессовой реакцией (1 ч 33-я мин).

### Вопросы для обсуждения

- Узнаёте ли вы себя в этих ситуациях? В чём именно?
- Как вам кажется, помог ли огонь мальчику? ■



Педагог просит желающих ответить на вопрос: «Чему каждому из вас лично важно научиться на этих занятиях?» Можно начать с себя и рассказать, в чём педагог сам хотел бы попрактиковаться. Если участ-

ники не проявляют активности, можно сначала попросить поднять руку тех, кто сегодня отметил хотя бы одно преимущество в умении управлять собой и кому хочется научиться этому.



**Педагог.** Кто умеет писать? А читать? Как вы этому научились? Сколько времени и усилий вам потребовалось? Как вы думаете, овладеть навыком управления собой проще, чем чтением или письмом? Готовы ли вы посвятить время тренировке этого навыка и приложить необходимые усилия?

На каждом занятии вы будете получать задания для самостоятельного выполнения. Если вы действительно хотите получить результат, то выполняйте их аккуратно и в полном объёме. И тогда через какое-то время вы увидите, как новое умение превращается в навык. Чтобы видеть динамику, собирайте свои рабочие листы в папку.

Педагог раздаёт учащимся папку с файлами и просит подписать её. Затем он даёт каждому подростку лист наблюдений за собой (Приложение 3) и предлагает внимательно прочитать инструкцию. Важно убедиться, что все участники группы поняли задание.

**Педагог.** На следующем занятии мы будем учиться управлять своим вниманием. Для того чтобы занятие прошло с максимальной пользой для вас, нужно к нему подготовиться. Для этого в течение недели вам необходимо наблюдать за своим вниманием и заполнить таблицу «Что отвлекает меня на уроках». Вы можете это делать как в школе, так и дома во время выполнения домашнего задания. В школе обязательно перед уроком предупредите учителя, и только с его согласия вы можете уделить этому время.

Заполненный бланк положите в папку, чтобы работать с ним на следующем занятии.

### Важные заметки

Прежде чем предложить это задание участникам для выполнения на уроках, имеет смысл обсудить это с учителями во избежание недоразумений и несогласованности действий.

## Цель занятия

Способствовать формированию у подростков компетенции осознанного управления своим вниманием.

## Планируемые результаты

- Подросток понимает, что способен сам управлять своим вниманием и регулировать его объём;
- знаком с некоторыми способами управления вниманием.

## Оборудование и материалы

Доска для записей или флипчарт, маркеры, фломастеры, разноцветные стикеры, Соглашение, распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 4*, три отрывка из литературных произведений (по выбору педагога).

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	3	Приветствие и включение	Включить подростков в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Способствовать поддержанию безопасной и доверительной атмосферы на занятиях
2	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Проанализировать полученный опыт. Поддерживать включённость в работу
3	3	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
4	12	Разминка	Включить подростков в активную деятельность на занятии. Дать возможность участникам в процессе игровой деятельности увидеть и почувствовать моменты управления своим вниманием
5	15	Упражнение «Испорченные наушники»	Потренироваться в использовании способов управления вниманием и анализа полученного опыта
6	2	Упражнения на межполушарное взаимодействие	Познакомить с техникой тренировки внимания
7	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и выражения индивидуального отношения к занятию
8		Задание для самостоятельной работы	Способствовать развитию у подростков навыка осознанного наблюдения за своим вниманием

### 1.

#### Приветствие и включение

##### Важные заметки

После приветствия не забудьте озвучить обобщённые результаты обратной связи, оставленной подростками на «Парковке идей» на прошлом занятии.

Расскажите участникам, как вы использовали их обратную связь, что вам было важно услышать от них, ответьте на полученные вопросы.

### 2.

#### Обсуждение задания для самостоятельной работы

##### Вопросы для рефлексии

- *Кому не удалось выполнить задание?*
- *С какими трудностями столкнулись при выполнении задания?*
- *Что нового вы узнали о свойствах своего внимания?*

##### Важные заметки

Так как участники группы впервые обсуждают результаты выполнения домашнего задания, важно сделать этот процесс позитивным и поддерживающим. Предложите поделиться историей про выполнение задания, внимательно слушайте, поддерживайте ребят. Можно предложить подросткам оценить результаты своего домашнего задания уже известным способом — показать от 1 до 5 пальцев.

### 3.

#### Планирование занятия с участниками

##### Вопросы для обсуждения

- *Какие ошибки вы чаще допускаете в своих работах?*
- *Что труднее всего удаётся, если на уроке становится скучно?*
- *Бывает ли такое, что вы не можете сосредоточиться на решении важной для вас задачи, постоянно отвлекаетесь и не успеваете выполнить работу вовремя?*

##### Важные заметки

При обсуждении нужно подчеркнуть, что внимание часто бывает неустойчивым, поэтому необходимо

уметь управлять своим вниманием. Обратите внимание подростков, что по мере взросления, когда объём получаемой информации и количество процессов, в которых приходится участвовать, постоянно растёт, особенно важно уметь удерживать внимание, не давать ему ускользнуть.

По итогам обсуждения сформулируйте вместе с участниками цель занятия. Возможная формулировка цели — научиться управлять своим вниманием. Напишите на доске план занятия с указанием времени, которое вы планируете отвести для каждой активности. Попросите кого-то из ребят взять на себя ответственность по контролю за временем по плану, это может помочь вовлечённости подростков.

### 4.

#### Разминка

##### Важные заметки

На этом занятии для разминки нужно выбрать тематическую игру, в процессе которой можно подключиться к теме «Внимание», а во время рефлексии сделать акцент на анализе связи уровня внимания и способности концентрироваться на задаче. Наиболее подходящими будут игры «Слон, жираф и крокодил», «Биди-биди-боб», «Стул справа».

Внимательно наблюдайте за тем, кто насколько быстро может сконцентрироваться и выполнить нужное действие. Можно останавливать игру и спрашивать: что мешает быть сконцентрированными на задаче, предлагать ребятам отслеживать, что им помогает быть более успешными в игре. Рекомендуется иногда специально отвлекать участников во время игры, чтобы потом вместе обсудить, как это мешало выполнению задачи.

Игра длится не более 7–10 минут, но если вы мечтаете, что подростки активны и заинтересованы, всем хочется побыть в разных ролях, то можно вернуться к игре в последние 5 минут занятия, если останется время.

#### Вопросы для рефлексии

- Кому не всегда удавалось выполнять правильное действие? Как вы думаете, почему?
- В чём сложность выполнения задания?
- Кому удавалось быть всё время сосредоточенным на задаче? Помогало ли это выбирать правильное действие?



## 5.

### Упражнение «Испорченные наушники»

Участники разбиваются на группы по трое (по желанию). Каждой группе педагог даёт три разных текста.

#### Инструкция

Один из троих участников группы сидит — это будет «слушатель». Двое других стоят справа и слева от него и одновременно тихо говорят «слушателю» что-то на ухо: один читает текст, другой говорит, что хочет, стараясь увлечь своим рассказом. «Слушателю» нужно сосредоточиться на восприятии текста и не обращать внимания на второго говорящего. Через 2 минуты он рассказывает, что понял из текста (краткий пересказ). Потом участники меняются местами (зачитывается новый текст), потом ещё раз.

После того как каждый из троих участников группы побывает в роли слушателя, проводится обсужде-

- Что отвлекло и не давало быть полностью включённым в игру?

Во время обсуждения разминки необходимо делать акцент на сложностях удержания внимания, обратить внимание подростков на то, что мешало или помогало им быстро сообразить, какое именно действие нужно выполнить. Постепенно переходите от обсуждения игры к реальной жизни: что помогает или мешает удерживать внимание и сосредотачиваться.

ние полученного опыта в тройках, потом можно предложить желающим высказаться в общем кругу.

#### Вопросы для рефлексии

- Кому удалось наиболее полно воспроизвести текст?
- Что помогало сосредоточиться и сконцентрировать своё внимание в нужном направлении?
- Что мешало?

#### Важные заметки

Важно обсудить, насколько это упражнение отражает реальные ситуации. Предложите участникам привести собственные примеры таких ситуаций на уроке. Например, сосед по парте разговаривает и не даёт сосредоточиться на словах учителя, отвлекает что-то очень интересное в телефоне или происходящее за соседней партией.

## 6.

### Упражнения на межполушарное взаимодействие

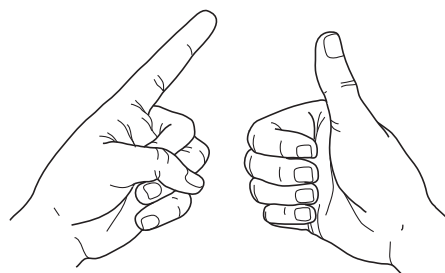
**Педагог.** То, как мы управляем своим вниманием, зависит и от того, насколько быстро и чётко наше тело выполняет команды мозга. Связь мозга и тела можно тренировать с помощью специальных упражнений. Такая тренировка также помогает сосредото-

читься, поэтому полезно делать подобные упражнения, перед тем как сесть за уроки или когда нужно переходить от одной задачи к другой.

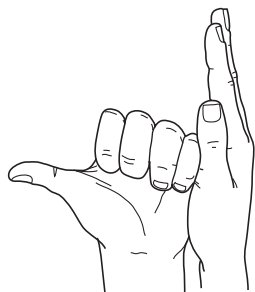
Педагог показывает движения, участники повторяют.

#### Инструкция

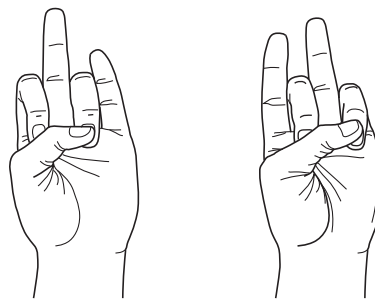
Руки сжаты в кулаки. Правая рука — поднять большой палец вверх, левая — вытянуть указательный палец вперёд. Потом — наоборот, и так далее с возрастанием темпа. Можно усложнить упражнение и чередовать каждую смену жестов и хлопок в ладоши.



Сжать левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добываясь высокой скорости смены положений (6–8 раз).



Сжать руки в кулаки. Поочерёдно разжимать одновременно то указательный и безымянный пальцы, то средний палец и мизинец. Движения чередуются с нарастающей скоростью.



## 7.

### Завершение

Помимо обычного процесса завершения можно попросить участников оценить (от 1 до 5), насколько больше они стали понимать про своё внимание, насколько они могут им управлять, нужно ли ещё тренироваться и в чём, чтобы можно было сказать: «Я сам

управляю своим вниманием», а также можно попросить оценить своё эмоциональное состояние к концу занятия.

Ещё раз проговорить с подростками задачи формы работы «Парковка идей».



## 8.

### Задание для самостоятельной работы

**Педагог.** Для того чтобы научиться управлять своим вниманием, необходимо прежде всего понять некоторые свои индивидуальные особенности: что меня отвлекает и что помогает вернуть внимание. Для этого нужно самостоятельно сделать следующее задание.

Педагог раздаёт каждому подростку лист наблюдений за своим вниманием (*Приложение 4*), предлагает выполнить наблюдение дома, заполнить таблицу и принести результаты на следующее занятие.

■ **Задание для работы с другом.** По очереди пройдите по школьному коридору и обратно с полным стаканом воды и не расплескайте воду. Один

участник идёт, другой — снимает это на телефон. Потом они меняются ролями.

#### Важные заметки

Для выполнения первого упражнения нужно поддерживать очень высокий уровень концентрации внимания, и в случае если что-то пошло не так и вода пролилась, то можно пересмотреть съёмку и зафиксировать, что именно повлияло на выполнение задания. Кроме того, съёмка может выступать и как дополнительный отвлекающий фактор, с которым нужно справиться. ■

## Цель занятия

Способствовать формированию у подростков компетенции осознанного управления своим вниманием.

## Планируемые результаты

- Подросток понимает, что способен сам управлять своим вниманием и регулировать его объём;
- знает способы управления вниманием (как понять, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности);
- умеет пользоваться некоторыми способами управления вниманием;
- проявляет готовность взять на себя ответственность за управление своим вниманием и продолжать практиковаться в использовании способов управления вниманием.

## Оборудование и материалы

Доска или флипчарт, листы бумаги формата А2, маркеры, фломастеры, разноцветные стикеры, распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 5*.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Способствовать поддержанию безопасной и доверительной атмосферы на занятии
2	3	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Актуализировать необходимость управления своим вниманием
4	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта
5	10	Ролевая игра	Актуализировать опыт управления своим вниманием. Вовлечь участников в поиск способов управления вниманием из собственного жизненного опыта, анализ существующих способов
6	10	Работа с инструкцией по управлению вниманием	Организовать процесс тренировки умения управлять своим вниманием
7	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и сформулировать индивидуальное отношение к занятию
8		Задание для самостоятельной работы	Способствовать развитию навыка управления своим вниманием

### 1.

#### Приветствие и включение

### 2.

#### Планирование занятия с участниками

##### Вопросы для обсуждения

- Мы обсудили на прошлом занятии, что умение управлять вниманием — важное и нужное. А есть ли идеи, как именно им можно управлять?
- Часто ли вам говорят: «тебе надо быть внимательнее» или «это всё из-за твоей невнимательности»?
- Кому объясняли конкретные шаги, которые сделают вас более внимательным?

Педагог вместе с участниками формулирует цель занятия — познакомиться с разными способами управления вниманием и попробовать их на практике. Затем педагог знакомит подростков с содержанием занятия, записывает на доске его план и просит ребят следить за временем, отведённым для каждой активности.

### 3.

#### Разминка

##### Важные заметки

Можно повторить игру из прошлого занятия, если она понравилась подросткам: «Биди-биди-боб», «Слон, жираф и крокодил», «Стул справа».

##### Вопросы для рефлексии

- Получалось ли удерживать внимание на протяжении всей игры?
- Что отвлекало?
- Что помогало вернуть внимание?

### 4.

#### Обсуждение задания для самостоятельной работы

Педагог предлагает подросткам по очереди называть факторы, которые отвлекают на уроках, и записывает их на доске или флипчарте. Если «отвлечатель» уже был назван ранее, около этого слова педагог ставит галочку. Таким образом, сразу будут видны часто повторяющиеся факторы. Можно выделить 10 наиболее популярных и назвать их «Топ-10 отвлека-

торов нашего класса». Хорошим результатом данной работы может быть плакат, оформленный самими участниками. Если повесить его на стену, он послужит напоминанием в дальнейшем. Позднее можно будет обращаться к нему, чтобы отследить динамику развития навыка управления вниманием.

### 5.

#### Ролевая игра

**Педагог.** Сейчас мы приступаем к основной точке нашей работы по управлению вниманием, переходим к практике. Это игра — своего рода вызов вашей способности удерживать внимание.

Давайте посмотрим, кто из нас сможет дольше всего не отвлекаться от решения задачи. Нужен один игрок, которого мы все будем стараться отвлечь, один «наблюдатель», который будет отмечать моменты

отвлечения внимания, и один участник, который будет следить за временем (таймкипер).

Инструкция для основного игрока — переписывать красиво таблицу умножения, так чтобы все чётные цифры были написаны красным, нечётные — зелёным, и не отвлекаться на посторонние факторы.

Инструкция для группы — делать всё что угодно, чтобы отвлечь основного игрока, кроме физических



прикосновений и обидных высказываний (в рамках группового Соглашения), не нарушая безопасности. Как только «наблюдатель» замечает, что игрок обратил внимание на то, что происходит в группе, он даёт сигнал таймкиперу и игра останавливается.

Педагог спрашивает основного игрока, что помогло ему не отвлекаться, и записывает его способ на флипчарт.

Игра проводится 3–4 раза в рамках запланированного времени.

### Важные заметки

Необходимо оставить время на подведение итогов и выбор наиболее интересных способов сохранения

внимания (если их будет больше одного). Обсудите с участниками, что выбор собственных способов — абсолютно индивидуальная вещь. Не может быть одного варианта, идеально работающего для всех, поэтому следует попробовать разные способы и выбрать свой. Возможны сложности в формулировании способа, в понимании того, что именно подросток делал, чтобы не отвлекаться. Он может говорить: «Я просто не обращал внимания». Важно помочь подростку не концентрироваться на том, что он не делал, а найти ответ на вопрос: «Что ты делал?» Для этого предложите ответить на дополнительные вопросы: «Как ты чувствовал это в теле? Какие у тебя были мысли? Что ты сам себе говорил?» и т. д.



## 6.

### Работа с инструкцией по управлению вниманием

**Педагог.** Сейчас мы познакомимся с конкретным способом, помогающим удерживать внимание. Как любой новый инструмент, он сначала непривычен и кажется не очень удобным, и нужно несколько раз повторить, потренироваться и посмотреть, насколько это для вас работает.

Педагог раздаёт каждому из участников инструкцию по управлению вниманием (Приложение 5), предлагает прочитать её и задать уточняющие вопросы. Подростки пробуют применить эту инструкцию в группах по три человека: один решает задачу (можно ту же, что и в предыдущей игре, или придумать новую) и пытается действовать по инструкции, второй —

отвлекает, а третий — наблюдает и следит за временем. Через каждые 2 минуты участники меняются ролями. После этого обсудите процесс работы по инструкции, выявите преимущества и сложности и поставьте задачи для самостоятельной работы.

#### Вопросы для рефлексии

- Было ли сложно использовать инструкцию?
- В чём сложность?
- Повлияло ли использование инструкции на эффективность выполнения упражнения?
- Получилось ли заметить наблюдателю то, чего не заметил тот, кто работал по инструкции, и наоборот?



## 7.

### Завершение

#### Вопросы для обсуждения

- Давайте вернёмся к тому, что мы с вами планировали, к цели, которую сформулировали в начале занятия. Как вы думаете, удалось ли продвинуться к её достижению?
- Узнали ли вы новые способы управления вниманием, было ли интересно попробовать что-то новое?

### Важные заметки

Если времени мало, то можно попросить высказаться, только если очень нужно поделиться своим опытом, полученным на занятии. Но в любом случае попросите всех участников оценить от 1 до 5 (показать соответствующее количество пальцев), насколько, как им кажется, они стали лучше управлять своим вниманием, нужно ли ещё тренироваться и в чём, чтобы можно было сказать: «Я сам управляю своим вниманием». Кроме того, можно попросить оценить своё эмоциональное состояние к концу занятия и перейти к «Парковке идей».



## 8.

### Задание для самостоятельной работы

Продолжать использовать инструкцию по управлению вниманием (1–2 раза в день как минимум,

а лучше — чаще) и наблюдать за собой в процессе этой работы.

## Цель занятия

Создать условия для формирования у подростков умения распознавать свои эмоциональные состояния по телесным проявлениям.

## Планируемые результаты

- Подросток осознаёт, что ощущения в теле и эмоциональные состояния человека тесно связаны друг с другом;
- замечает свои эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений;
- знает, что умение понимать своё тело и свои эмоции является обязательным условием для управления собой (своим состоянием, поведением, деятельностью);
- проявляет готовность и желание овладевать навыком распознавания своих эмоциональных и физических состояний.

## Оборудование и материалы

Доска или флипчарт для записей, цветные маркеры, мячик, листы бумаги формата А4, наборы фломастеров (не менее 4 коробок по 12 цветов на группу из 24 человек), музыкальное оборудование и медитативная музыка, разноцветные стикеры, распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 7*.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта
3	3	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
4	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Привлечь внимание подростков к своим эмоциональным состояниям
5	20	Упражнение «Карта эмоций»	Дать подросткам возможность получить опыт распознавания телесных проявлений эмоциональных состояний
6	5	Завершение	Способствовать осмыслению полученного опыта, сформулировать индивидуальное отношение к занятию
7		Задание для самостоятельной работы	Способствовать развитию навыка распознавания телесных проявлений эмоциональных состояний

### 1.

#### Приветствие и включение

Педагог сообщает, что занятие будет посвящено эмоциональным состояниям человека, и предлагает подросткам рассказать, насколько им привычно говорить о своих эмоциях и чувствах; легко ли честно отвечать на вопрос: «Как ты себя чувствуешь?» Можно привести пример из собственного опыта: рассказать случаи, когда это вопрос ставит в тупик или когда проще ответить «нормально», не вдаваясь в подробности. Если участники хотят поделиться своими состояниями, необходимо поддержать этот важный процесс и выделить на него больше времени.

#### Важные заметки

На занятиях базового модуля подростки уже затрагивали тему эмоций и работали с «Квадратом настроения» — инструментом, помогающим осознавать и идентифицировать свои эмоции, оценивать их интенсивность. Вы можете обращаться к нему при рефлексии своего эмоционального состояния.

### 2.

#### Обсуждение задания для самостоятельной работы

Педагог предлагает подросткам самостоятельно оценить от 1 до 5 (показать соответствующее количество пальцев), насколько получилось у них использовать предложенные в инструкции или собственные способы управления вниманием. Просит рассказать подробнее, что не удалось, и поделиться тем, что получилось хорошо, участникам, которые показали 5 пальцев.

#### Важные заметки

Важно заметить, что на занятии мы только знакомимся со способами, но для того чтобы это стало умением, компетенцией, которая встраивается в систему управления собой, нужно регулярно тренироваться. Можно провести аналогию с физическими упражнениями.

### 3.

#### Планирование занятия с участниками

##### Вопросы для обсуждения

- *Что нужно, чтобы регулярно пользоваться новыми инструментами управления собой? Почему иногда есть желание это делать, а иногда — нет?*
- *Замечали ли вы, что ваши действия зависят от эмоционального состояния? Кто замечал?*
- *Нужно ли человеку понимать свои эмоции? Зачем? Хотите ли вы научиться их понимать и замечать?*
- *Как вы думаете, где легче всего «поймать», отследить возникновение эмоции?*

После короткой беседы сформулируйте вместе с участниками цель занятия — научиться понимать свои эмоции через ощущения в теле.

### 4.

#### Разминка

#### Важные заметки

Важно организовать с подростками игру, в которой можно обратиться к эмоциям вам и состояниям. Проведите игру «Чёрные шнурки» сначала по обычным правилам, а потом введите новое условие — ведущий говорит только о внутренних состояниях, например «поменяйтесь местами те, кого раздражает, когда

скребут вилкой по тарелке», «поменяйтесь местами те, кто боится отвечать у доски», и т. д.

Если вы считаете, что в группе ещё есть закрытость, настороженность, то лучше провести разминку, способствующую созданию тёплой атмосферы, например игру «Перемигивания», в которой много безопасного физического контакта, внимания друг к другу, тепла.

## 5.

### Упражнение «Карта эмоций»

**Педагог.** Сейчас мы будем учиться отслеживать эмоции в теле. Предлагаю составить «Карту эмоций». Для начала вспомним, какие вообще эмоции бывают у человека. Давайте перекидывать друг другу мячик и называть эмоции, чувства, переживания. Мы сейчас не будем вдаваться в подробности и обсуждать, чем отличаются эмоции от чувств или от эмоциональных переживаний, нам это сейчас не важно. Важно вспомнить как можно больше того, что человек может чувствовать. Ловим мячик, называем, кидаем кому-то ещё.

После короткой игры педагог раздаёт каждому участнику лист бумаги формата А4, фломастеры и предлагает нарисовать контур человека. Рисунок должен занимать весь лист и быть единым, без выделения отдельных частей тела.

#### Инструкция

Сейчас будет глубокое упражнение, оно продлится 20 минут. Во время выполнения упражнения важно сохранять пространство каждого, не говорить вслух, не мешать друг другу. Все ли готовы в течение 20 минут заботиться о безопасной атмосфере в группе? Если кто-то не готов, вы можете просто посидеть, занимаясь своими делами. Сядьте удобно, сосредоточьтесь на своём дыхании. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши лёгкие во время вдоха и выходит при выдохе. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Я буду просить вас вспомнить ситуации, связанные с теми или иными эмоциями. Внимательно относитесь к ощущениям, которые будут возникать в вашем теле в ответ на воспоминания. Вспомните ситуацию, когда вы на кого-то или на что-то рассердились или даже разозлились. Вспомните максимально подробно, что именно тогда происходило с вами? Как вы ощущали эмоцию в теле? Попробуйте почувствовать, как в вашем теле ощущалась злость, как тело показывало вам, что вы злитесь. В каких частях тела вы испытывали эти ощущения? Какого цвета было это ощущение? Когда вы почувствуете это, тихонько возьмите нужный фломастер и раскрасьте соответствующее место в контуре человека на листке.

Таким же образом педагог предлагает вспомнить ситуации, вызвавшие когда-то чувства вины, обиды, печали, страха, радости или влюблённости, уверенности. Важно закончить упражнение теми чувствами, которые приятно переживать и вспоминать.



#### Вопросы для рефлексии

- Удалось ли найти, где в теле проявляются чувства?
- Были ли в процессе рисования «Карты эмоций» какие-то открытия?
- Что было сложным?
- Какие чувства, эмоции было сложнее найти?
- Есть ли чувства, эмоции, которые в теле проявляются в разных местах?
- Есть ли чувства, которые выходят за границы тела?
- Есть ли место в теле, в котором сосредоточено много чувств, эмоций и переживаний сразу?

#### Важные заметки

В самом начале, когда участники называют эмоциональные состояния, не надо их комментировать, критиковать, обсуждать. Тут не может быть неправильных ответов. Можно похвалить, выразить удивление или восхищение, если кто-то назовёт что-то необычное. На эту активность выделяется 2–3 минуты.

Во время выполнения задания очень важно, чтобы каждый участник был в своём индивидуальном процессе, чтобы подростки не мешали друг другу. Для этого предложите каждому найти для себя удобное личное место в помещении. Желательно разместить подалеже друг от друга друзей, они могут отвлекать и смущать друг друга.

Инструкция произносится медленно, с паузами, чтобы участники успевали прислушаться к своим ощущениям, а не только к голосу педагога. Будет хорошо, если вы тоже будете рисовать своего человечка, это поможет потом организовать рефлекссию. Если занятие проводят двое педагогов, то один из них может участвовать с подростками в упражнении, а другой — вести и наблюдать.

При обсуждении обратите внимание участников, насколько разными получились у них «Карты эмоций». Сделайте вывод, что телесные состояния у всех ощущаются по-разному. Обязательно нужно поблагодарить ребят за глубокую непростую работу.



## 6. Завершение

Попросите участников оценить от 1 до 5 (показать соответствующее количество пальцев), насколько, как им кажется, они стали лучше понимать свои чувства и то, как они проявляются в теле, насколько они могут замечать проявления своих эмоций и состоя-

ний. Также можно попросить оценить своё эмоциональное состояние к концу занятия, спросить, открыли ли они для себя что-то новое на этом занятии, и показать на пальцах (большой палец вверх — да, вниз — нет).



## 7. Задание для самостоятельной работы

**Педагог.** Как вы уже почувствовали, ощущения в теле и эмоциональные состояния тесно связаны друг с другом. Для того чтобы не только распознавать проявления эмоций и чувств в теле, но и научиться узнавать и понимать телесные ощущения и состояния, нужна регулярная тренировка. Для такой регулярной тренировки, для развития этого навыка предлагаю вам специальную практику. В течение следующей недели нужно заполнять «Дневник эмоций», используя специальный бланк (*Приложение 7*).

### Инструкция

В конце дня либо сразу, как только заметите, что ваше настроение меняется, найдите момент и подумайте о ситуации, когда изменилось ваше настроение. Следуя примеру, сделайте несколько заметок об этой ситуации на бланке. После пяти записей попробуйте проанализировать, как вы обычно реагируете на такие ситуации, какое поведение для вас характерно.

■ Посмотреть мультфильм «Головоломка»<sup>1</sup>, обращая внимание на влияние эмоциональных состояний на качество жизни героев. ■

<sup>1</sup> «Головоломка», 2015 г., студия Pixar, режиссёры Пит Доктер, Ронни дел Кармен, сценаристы Пит Доктер, Мег Лефов, Джош Кули, композитор Майкл Джаккино.

**Цель занятия**

Познакомить участников с произвольными и непроизвольными формами регуляции телесного состояния и научить замечать непроизвольные реакции тела на внешние стимулы.

**Планируемые результаты**

- Подросток отличает произвольные и непроизвольные формы регуляции;
- понимает, что такое стресс или стрессовое состояние и как он возникает;
- знает, что такое триггеры и каков характер их влияния;
- осознаёт, что способен сам управлять своими внутренними состояниями.

**Оборудование и материалы**

Доска или флипчарт для записей, маркеры, фломастеры, ноутбук, проектор и экран, видеоролик «Может ли стресс убить человека?», распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 6*.

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятиях
2	3	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта
3	2	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
4	8	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Привлечь внимание подростков к своим эмоциональным состояниям
5	7	Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 1)	Создать условия для получения опыта распознавания стрессовых состояний, произвольных и непроизвольных стрессовых реакций, триггеров и использования способов управления своими состояниями в стрессовых ситуациях
6	6	Информационный блок	Познакомить участников с реакциями на стрессовую ситуацию
7	7	Практика центрирования	Создать условия для использования инструмента регуляции своего состояния
8	7	Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 2)	Создать условия для получения опыта распознавания стрессовых состояний, произвольных и непроизвольных стрессовых реакций, триггеров и использования способов управления своими состояниями в стрессовых ситуациях

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
9	3	Завершение	Создать условия для осмысления полученного опыта, сформулировать индивидуальное отношение к занятию
10		Задание для самостоятельной работы	Закреплять и поддерживать процесс формирования навыка распознавания стрессовых состояний и навыка саморегуляции в ситуации стресса

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1.

#### Приветствие и включение

### 2.

#### Обсуждение задания для самостоятельной работы

##### Вопросы для обсуждения

- Что было сложно?
- Какие чувства и эмоции было легче распознавать и фиксировать, какие — сложнее?
- Были ли какие-нибудь интересные открытия и наблюдения?
- Что дало вам заполнение этого дневника, какой личный смысл вы в этом увидели?

##### Важные заметки

Задание было довольно сложным, и важно поддерживать подростков, которые его выполняли. Предложите

им самостоятельно оценить от 1 до 5, насколько получилось у них заполнять «Дневник эмоций» (пусть покажут на пальцах). Будет хорошо, если участники сами начнут разговор о пользе ведения такого дневника. В любом случае нужно призвать их не останавливаться и заполнять его дальше, потому что это значимая деятельность для понимания самого себя и своего личностного развития. Обратите внимание на пользу такого дневника для качества жизни человека.

■ Если осталось время, обсудите мультфильм «Головоломка», выделите наиболее запомнившиеся моменты. ■

### 3.

#### Планирование занятия с участниками

Педагог предлагает коротко ответить на предложенные вопросы.

- Мы умеем замечать свои эмоции. Бывает ли так, что эмоции настолько сильные, что человек уже не может ими управлять с помощью разума?
- Могут ли у человека быть автоматические реакции на определённые воздействия, когда он реагирует, даже не успев понять, что произошло?
- Слышали ли вы когда-нибудь про стресс? И что состояние стресса может быть оправданием не очень корректных поступков?

- Стоит ли нам попробовать разобраться в том, что такое стресс, как он возникает?

Исходя из ответов, группа формулирует цель занятия — понять, что такое стресс, как, зачем и почему он возникает.

Педагог пишет на доске план занятия, обозначает продолжительность этапов и обращает внимание участников на практический характер сегодняшнего занятия, на важность освоения навыков на практике.

## 4. Разминка

### Важные заметки

Для разминки лучше выбрать короткую и позитивную игру, направленную на создание настроения.

Так как всё занятие будет довольно подвижным, можно попробовать новые игры — «Котята-поросята-утята», «Салки-обнималки».

## 5. Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 1)

**Педагог.** Сейчас мы будем разбираться, как меняется состояние тела в зависимости от задачи. Задача простая — нарушить устойчивость партнёра по игре.

### Инструкция

Для того чтобы сделать следующее упражнение, надо объединиться в пары. Удобнее, если вы для начала найдёте себе в пару человека, близкого вам по комплекции. Два участника встают друг напротив друга, поставив ноги на ширине плеч, упираются ладонями в ладони друг друга (как в стену) и пытаются лишить друг друга равновесия и устойчивости, пробуя либо столкнуть друг друга, либо «провалить» — сделать так, чтобы партнёр сделал шаг вперёд или шаг назад. Нужно продержаться, не сделав шаг, считая до 7.

Педагог сначала показывает в паре с одним из участников, как выполнять инструкцию, потом предлагает попробовать всем и проводит первый раунд

игры (3–4 минуты). После его завершения педагог предлагает обсудить полученный опыт.

### Вопросы для рефлексии

- Получалось ли у вас выигрывать?
- Какие эмоции вы испытывали?
- Случалось ли так, что вы увлекались желанием победить настолько, что сами теряли устойчивость?
- Было ли такое, что под влиянием азарта и желания выиграть вы начинали ощущать и делать то, что не выбирали делать осознанно?

**Педагог.** Обратите внимание, как ведёт себя ваше тело, когда вы чувствуете азарт и желание победить. Скорее всего, вы заметили, как напрягаются мышцы спины, учащается сердцебиение, движения становятся слишком резкими. Были ещё какие-то проявления? В таком состоянии вы можете проиграть, даже если партнёр расслаблен. Всё это является проявлениями стрессовой реакции вашего организма.

## 6. Информационный блок

**Педагог.** Во время проведения упражнения мы с вами почувствовали разные реакции в теле, а теперь давайте поговорим, как эти произвольные реакции возникали.

Представьте себе человека, жившего много миллионов лет назад и встречавшего во время охоты льва, что и представляло для него стрессовую ситуацию. Реакция у древнего человека могла быть только трёх типов — он мог замереть на месте, побежать или вступить в бой.

Именно такие автоматические реакции на стресс, закрепившиеся в процессе эволюции, остались и у современного человека: убегать, замирать или атаковать. Можете привести примеры таких реакций в нашей современной жизни? Насколько сейчас такие

реакции, на ваш взгляд, помогают человеку? Действительно, сегодня эти реакции далеко не во всех стрессовых ситуациях уместны, и поэтому мы этого не делаем осознанно, но у нас остались произвольные, автоматические стрессовые реакции.

Педагог демонстрирует видеоролик «Может ли стресс убить человека?».

### Вопросы для обсуждения

- Можете привести примеры стрессовых реакций в современной жизни?
- А в вашей жизни?
- Насколько такие реакции, на ваш взгляд, помогают человеку жить в современном мире?



**Педагог.** Сейчас мы познакомимся и освоим на практике один из инструментов управления своим состоянием. Это одно из центральных упражнений всего нашего модуля. Оно называется «Практика центрирования». Такая практика лежит, например, в

основе многих восточных единоборств, потому что помогает человеку быть максимально сконцентрированным и готовым к любым неожиданностям.

Педагог проводит групповую практику центрирования с опорой на инструкцию.

### Инструкция

Пожалуйста, встаньте, найдите в пространстве место, в котором вам будет удобно выполнять упражнения, обратите внимание на самого себя, а не на других.

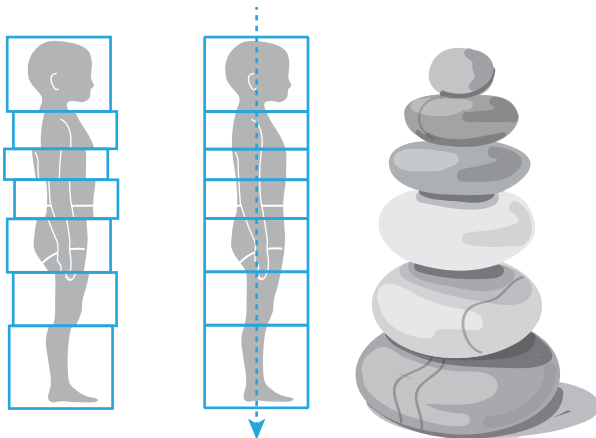
#### Первый этап — контакт с телом.

Заметьте, что с вами происходит в данную минуту, какие у вас ощущения в теле. Если возникла какая-то эмоция, она будет проявляться и где-то в теле.

Для начала, ничего не меняя, просто отметьте, как ощущаются разные участки тела и всё тело в целом, как вы дышите, к какой позе стремится тело. Это не надо никак анализировать, просто отметьте.

#### Второй этап — поиск баланса.

- **Баланс позы.** Чуть подвигайтесь и покачайтесь телом в разные стороны (это можно сделать и незаметно, просто чтобы помочь себе найти наиболее выстроенное положение вокруг оси). Все части тела при этом выстроены друг над другом и опираются через ноги на землю, как балансирующие друг на друге камни или шары снеговика: верхний центр (голова) — над средним (грудная клетка) и над нижним (таз). Важно, чтобы ни один из центров не проваливался назад и не выпирал вперёд.



- **Баланс внимания.** Второй пункт нахождения баланса — сбалансировать своё внимание. Представьте, как ваше внимание и энергия излучаются равномерно вперёд, вверх, назад и вниз. Это можно описать как свечение — найдите для себя подходящий образ: лампочка, звезда, маяк. Поищите образ, который вам близок и работает. Вы равномерно «светитесь» во все стороны, и вам доступна вся окружающая информация.
- **Баланс в пространстве.** Третий пункт балансирования — вобрать в своё внимание все, даже самые удалённые, уголки пространства. Сейчас вы находитесь в классе. Мысленно дотянитесь до всех его углов и включите их в своё поле внимания. Также вы включаете в своё поле внимание всех людей, находящихся в пространстве. Таким образом, расширяя своё внимание, вы напоминаете себе, что все они являются частью большого тебя, а не чем-то враждебным, находящимся перед вами. Тогда их чувства или реакции будет легче принимать, учитывать их, не осуждая и не воспринимая как опасные для себя. Вы просто обнимаете всех своим вниманием. Другие люди на каком-то уровне могут чувствовать это качество присутствия. Хорошо из этого состояния выступать, разговаривать или проводить занятия.

**Третий этап — расслабление центральной линии** (именно поэтому такая практика называется центрированием).

От макушки до ног проследите всё, что можно найти на своей оси, и расслабьте, «смягчите» эти области: глаза, язык, горло, плечи, живот, бёдра, голени. Такое расслабление в практике центрирования позволяет убрать рефлекторные напряжения, которые происходят у нас при встрече с тем, что пугает, раздражает, вызывает волнение, при воспоминании о чём-то, что пугало в прошлом или беспокоит в будущем.

## Важные заметки

Педагог помогает участникам максимально точно выполнять инструкцию, поддерживает, хвалит тех, кто старается добиться результата. Это может оказаться непростой задачей для многих участников. В то же время надо понимать, что на занятии можно лишь дать возможность подростку попробовать новый опыт, показать, что существуют способы и инструменты, мотивировать на дальнейшее развитие и самосовершенствование. Обратите внимание участников, что задача действительно сложная, возможно, рассчитанная на более взрослых людей, но никто не мешает попробовать это делать настолько, насколько получается. Это в любом случае полезно для развития умения управлять собой. Часто бывает так, что при обращении внимания на своё тело и освоении нового опыта возникает мно-

го смеха — защитная реакция психики, которая указывает на то, что человеку сейчас сложно. Соппротивление может выражаться в шутках и смешливости. Отметим это и скажите, что так бывает, когда задача кажется слишком сложной.

**Педагог.** Регулярное повторение упражнения, регулярная практика — это забота о своей психологической устойчивости и комфорте в трудных ситуациях.

Это важный навык, так как он помогает нам не только справиться с нашими непроизвольными реакциями на стрессовые ситуации, но и осознанно делать то, что нам кажется правильным или полезным в данный момент. Другими словами, это помогает совершать поступки не автоматически, а обдуманно и осознанно.

## 8.

### Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 2)

**Педагог.** А теперь попробуем повторить упражнение «Самурайские ладушки», используя практику центрирования, и посмотрим, что изменится в вашем управлении собой.

Педагог проводит упражнение «Самурайские ладушки» так же, как в прошлый раз, но к предыдущей инструкции добавляется одно правило — вступать во взаимодействие с партнёром только из центрированного состояния и вести игру вновь до 7 очков.

В процессе игры педагог последовательно напоминает о каждом аспекте центрирования — укоренённости и контакте стоп и земли, расслабленном

животе, челюсти, макушке, устремлённой вверх, и мысли о чём-то, что вызывает улыбку.

После того как в каждой паре пройдёт несколько поединков (3–4 минуты), все участники возвращаются в общий круг для проведения рефлексии.

#### Вопросы для рефлексии

- Была ли разница в ощущениях от игры в первом и втором раундах? В чём эта разница заключалась?
- В каком случае было больше устойчивости? За счёт чего?
- В каком случае получалось лучше замечать свои ощущения?
- В каком случае получалось влиять или даже управлять своими ощущениями? За счёт чего?



## 9.

### Завершение

## Важные заметки

В дополнение к обычному процессу завершения попросите участников оценить (показать от 1 до 5 пальцев), насколько они стали больше понимать, что такое

стресс, научились замечать стрессовое состояние, освоили практику центрирования, нужно ли ещё тренироваться.



## 10.

### Задание для самостоятельной работы

**Педагог.** Для того чтобы научиться управлять собой в стрессовой ситуации, нужно сначала разобраться, что именно заставляет вас чувствовать

стресс. Задание для самостоятельной работы поможет вам разобраться в этом (*Приложения 6*).

## Инструкция

Наблюдайте за своими реакциями в различных ситуациях. Отмечайте, какие ситуации (события, действия других людей, полученная информация) вызывают у вас стрессовую реакцию. Заполните первый и второй столбики таблицы. Третий столбик пока не заполняйте.

■ Посмотреть мультфильм «Монстры на каникулах-2<sup>1</sup>» и ответить на вопрос: «Какие триггеры вызвали стресс у Дэниса и повлияли на его обращение в вампира?» ■

<sup>1</sup> «Монстры на каникулах-2», 2015 г., студия Sony Pictures Animation, режиссёр Геннди Тартаковски, сценаристы Дэн Хейгмен, Кевин Хейгмен, Геннди Тартаковски, композитор Марк Мазерсбо.

**Цели занятия**

Создать условия для формирования умения распознавать у себя проявления стрессового состояния.  
Способствовать формированию мотивации научиться управлять собой в стрессовой ситуации.

**Планируемые  
результаты**

- Подросток понимает, что такое стресс или стрессовое состояние, как оно возникает и в чём проявляется;
- понимает, что такое триггер, и замечает его воздействие на своё состояние;
- замечает у себя проявления стрессового состояния;
- знает некоторые способы совладания со стрессовыми состояниями и умеет ими пользоваться.

**Оборудование  
и материалы**

Доска или флипчарт для записей, маркеры, наборы фломастеров, краски и кисточки (по желанию), листы бумаги формата А2 (2–3 листа) и А3 (по количеству участников), разноцветные стикеры, для изготовления мячиков: воздушные шарики (по 2 на каждого участника), ножницы, полиэтиленовые пакетики, наполнитель для мячиков, распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 8*.

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	3	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Привлечь внимание подростков к теме стресса
4	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта
5	10	Упражнение «Нарисуй свой стресс»	Помочь участникам занять рефлексивную позицию по отношению к собственным произвольным стрессовым реакциям
6	10	Мячик-антистресс	Дать возможность подросткам поучаствовать в созидательной деятельности. Создать условия для использования конкретного инструмента саморегуляции

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
7	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и сформулировать индивидуальное отношение к занятию
8		Задание для самостоятельной работы	Закрепить и поддержать процесс формирования навыка распознавания стрессовых состояний и навыка саморегуляции в ситуации стресса

### Подготовка

Если вы планируете сделать мячики-антистресс на занятии, то заранее подготовьте наполнитель для них (см. Приложение 8).

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1.

#### Приветствие и включение

#### Важные заметки

В начале занятия можно обозначить, что участники находятся в середине курса. Обсудите, помогают ли занятия этого модуля больше обращать внимание

на свои состояния, замечают ли подростки в себе что-то новое. Не надо углубляться в подробности на этом этапе занятия, важно понять настроение группы и есть ли мотивация продолжать изучение самого себя.

### 2.

#### Планирование занятия с участниками

#### Важные заметки

Так как половина модуля уже пройдена, подросткам должна быть уже понятна его структура и формат. Они уже могут принимать больше участия в формулировке цели, решать, сколько времени следует отвести на тот или иной этап занятия, на что можно выделить больше времени.

**Педагог.** Мы начали разбираться с тем, что такое стресс. Сделали первый шаг к пониманию индиви-

дуальных триггеров стресса и даже учились быть в состоянии, когда воздействие стрессового фактора можно уменьшить. Что нужно делать дальше? Нужно ли человеку уметь управлять своим состоянием в стрессе? Что для этого необходимо?

Вариант формулировки цели — научиться распознавать у себя стрессовые состояния и попробовать управлять ими.

### 3.

#### Разминка

#### Важные заметки

Если вы решите дать новую разминку, то сегодня вам подойдут «Дракон», «Салки-обнималки», «Птицы, блохи, пауки». В играх предложите подросткам обращать внимание на состояние «меня вот-вот поймают» и его изменение, когда поймали или не поймали.

Проведите рефлекссию, фиксируя результаты наблюдения за стрессовыми состояниями, возникающими во время игры. Сделайте акцент на том, что человеку нужно играть, в том числе для того, чтобы тренировать свой организм мобилизоваться в стрессовой ситуации.

## 4.

### Обсуждение задания для самостоятельной работы

Педагог предлагает участникам по очереди называть свои триггеры, которые вызывают стрессовое состояние, и записывает их на флипчарте сам или просит кого-то из участников помочь. Если триггер уже был назван ранее, около этого слова ставится галочка. Таким образом, сразу будут видны наиболее часто повторяющиеся факторы. Можно выделить из

них 10 наиболее популярных и составить «Топ-10 триггеров нашего класса». Можно попросить кого-нибудь из участников сделать такой плакат на листе бумаги и повесить его на стене в классе. Показывать свои индивидуальные бланки участники не должны, только если кто-то сам захочет поделиться своими наблюдениями.

## 5.

### Упражнение «Нарисуй свой стресс»

**Педагог.** Мы поговорили, о том, что вызывает стресс. Будем двигаться дальше в сторону понимания того, как устроен стресс, как его у себя распознавать и как себе помогать в стрессовой ситуации. Первое упражнение направлено на распознавание стресса.

Педагог раздаёт подросткам листы плотной бумаги формата А3, фломастеры или краски (по желанию),

предлагает занять удобное место в классе и изобразить собственное внутреннее состояние в стрессе в любом жанре и стиле. Рисовать лучше толстыми фломастерами или работать с красками — так проще выразить сильные эмоции (понятно, что это может быть технически сложно на коротком занятии). Важно, чтобы было изображено собственное внутреннее состояние в стрессе.

#### Инструкция

Вспомните ситуацию, когда вы находились в стрессовом состоянии. Это может быть одна из тех ситуаций, которые вы записывали в своём дневнике. В школе, на улице или дома, недавно или давно, был ли кто-то с вами рядом — это неважно. Важно, чтобы вы хорошо помнили ситуацию. Это не должна быть ситуация, где вы испытывали очень сильный стресс! Вспомните, что происходило с вашим телом? Что вы чувствовали? Какие желания у вас были в этот момент? Попробуйте изобразить своё

состояние на бумаге как угодно. Можно нарисовать конкретные предметы или просто цветные пятна — главное, чтобы вы передавали своё состояние, а не саму ситуацию. Если получится изобразить состояние, то можно дополнить рисунок изображением факторов, которые вызвали этот стресс, или последствий, к которым привело ваше состояние, как хотите. Не разговаривайте при выполнении упражнения, отнеситесь с уважением к остальным участникам и не мешайте друг другу.

Для организации рефлексии упражнения участники садятся в круг и кладут рисунки перед собой на пол. Если кто-то не хочет показывать свой рисунок, он может положить его обратной стороной вверх. Педагог предлагает всем рассмотреть рисунки друг друга, не трогая их, и следит, чтобы не переворачивали рисунки тех, кто не хочет их показывать.

#### Вопросы для рефлексии

- Кому понравилось рисовать стресс?
- Кому было сложно придумать, что нарисовать?
- Что было изобразить проще, а что — сложнее?

Желающие могут рассказать про свой рисунок более подробно. Важно обратить внимание подростков на то, что механизм стресса проявляется у всех по-разному. Человек не выбирает, как именно у него будет проявляться стресс, но он может научиться замечать эти проявления и регулировать уровень воздействия стресса на свой организм и свою способность действовать в стрессовом состоянии.



## 6.

### Мячик-антистресс

Педагог раздаёт подросткам инструкцию (Приложение 8), необходимые материалы для изготовления мячика и предлагает сделать его в качестве подарка.

 **7.** Завершение **8.** Задание для самостоятельной работы

Педагог просит учащихся дома заполнить третий столбик таблицы «Факторы, вызывающие у меня стресс», над которой они уже работали (*Приложение б*).

**Педагог.** Продолжаем работать с таблицей. Мы уже разобрались с факторами, которые у вас вызывают

стрессовое состояние. Давайте двигаться дальше — будем искать способы справляться с ними самостоятельно и дополнять их вместе на следующем занятии.

■ Сделать мячики-антистресс вместе с близкими, используя предложенную инструкцию. ■

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я ПОПАЛ В СТРЕССОВУЮ СИТУАЦИЮ?

## Цели занятия

Способствовать формированию навыка управления собой в стрессовой ситуации. Познакомить подростков с различными инструментами совладания со стрессом и научить использовать их на практике.

## Планируемые результаты

- Подросток понимает, что такое стресс или стрессовое состояние, как оно возникает и в чём проявляется;
- замечает воздействие триггеров на своё состояние;
- замечает у себя проявление стрессового состояния;
- знает некоторые способы совладания со стрессовыми состояниями и умеет ими пользоваться.

## Оборудование и материалы

Доска или флипчарт, ноутбук, проектор, экран, маркеры, листы бумаги формата А2, фломастеры, белые конверты, маленькие листочки (для заметок), разноцветные стикеры, видеофрагмент «Маршмеллоу-тест», распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 9*, материалы *Приложения 10*.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать на занятии безопасную и доверительную атмосферу
2	3	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	8	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Актуализировать тему занятия
4	2	Управление собой в сложной ситуации (просмотр видеофрагмента)	Способствовать поддержанию интереса к теме занятия, создать позитивную атмосферу
5	10	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлекссию полученного опыта. Познакомить участников с конкретными инструментами и техниками совладания со стрессом, мотивировать к их использованию на практике
6	15	Упражнение «Забота о себе»	Способствовать мотивации участников к дальнейшей работе по формированию навыков использования инструментов совладания со стрессом



№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
7	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного опыта, сформулировать индивидуальное отношение к занятию
8		Задание для самостоятельной работы	Закреплять навык регуляции своего состояния. Мотивировать к использованию на практике инструментов совладания со стрессом

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Приветствие и включение

#### Важные заметки

На этом занятии в качестве символа слова рекомендуется использовать мячик-антистресс, который сделали на прошлом занятии (если на занятии не успели, а предложили подросткам доделать его дома, прине-

сите свой мячик, чтобы показать, как вы сами выполнили домашнее задание).

Вопросы, которые можно задать в дополнение к традиционному приветствию: «Испытывали ли вы стресс на этой неделе? Удавалось ли замечать реакции организма? Как вы справились с ситуацией?»

### 2. Планирование занятия с участниками

#### Вопросы для обсуждения

- *Вспомните, пожалуйста, чем мы занимались с вами в прошлый раз. Как вам кажется, на чём нам стоило бы сосредоточиться сегодня?*
- *Кому удалось попробовать в течение недели какие-то способы, с которыми мы познакомились на прошлом занятии?*

Участники формулируют цель занятия. Возможный вариант формулировки — подобрать для себя наиболее подходящие способы совладания со стрессом и попробовать воспользоваться ими на практике.

После того как цель сформулирована, обсуждается план занятия и количество времени, которое будет выделено на каждый из его этапов.

### 3. Разминка

#### Важные заметки

Для темы занятия в большей степени подойдут игры «Дракон», «Салки-обнималки», «Птицы, блохи, пауки». Предложите обращать внимание на состояние «меня вот-вот поймут» и его изменение, когда поймали или не поймали.

Проведите рефлексию разминки, фиксируя результаты наблюдения за стрессовыми состояниями, возникающими во время игры.

#### Вопросы для рефлексии

- *Удалось ли заметить изменение своего состояния в момент «меня вот-вот поймут»? Как вы это ощущали?*
- *Можно ли охарактеризовать состояние в этот момент как стрессовое?*
- *Насколько это состояние активизировало вас, помогало не попасться?*
- *Как получалось спасаться?*

Можно ещё раз обратить внимание подростков, что такие игры закаляют наш организм и повышают его способность к действию в стрессовой ситуации.

## 4.

### Управление собой в сложной ситуации

**Педагог.** Многие психологи в разных странах изучают реакцию человека на стресс, наблюдают за поведением человека в разнообразных сложных ситуациях. Результаты таких исследований и экспериментов помогают понять, что именно происходит с человеком под воздействием стрессовых факторов и каким образом человек может справиться с ними, выйти из ситуации без потерь. Сейчас мы посмотрим видеозапись одного из таких экспериментов, когда в качестве стрессового фактора выступает внутренний конфликт, моральная дилемма.

Педагог предлагает подросткам посмотреть видеозапись интересного психологического эксперимента<sup>1</sup>. На видео снят ставший классическим для экспе-

риментальной психологии «Маршмеллоу-тест»: ребёнок оставляет одного в комнате вместе с одной зефиркой, но обещают принести вторую, если он подождёт и не съест её.

#### Вопросы для обсуждения

- Почему эту ситуацию можно назвать стрессовой для ребёнка?
- Какие вы заметили проявления эмоциональных переживаний у детей?
- Как бы вы повели себя в такой ситуации?
- Какая ситуация в жизни могла бы вызвать у вас похожие переживания?
- Какие действия могут снизить уровень напряжения в этой или похожей ситуации?

## 5.

### Обсуждение задания для самостоятельной работы

Педагог предлагает учащимся по очереди называть свои способы выхода из стрессовых состояний. Доска делится на четыре части, чтобы можно было сразу распределять названные способы на четыре группы. Первая группа — «успокоительные способы», вторая — «физическая регуляция», третья — «переключение», четвёртая — «управление эмоциональным состоянием». Педагог тоже участвует в работе — добавляет в список свои способы выхода из стресса.

#### Важные заметки

Когда кто-то называет свой способ, решайте вместе, к какой группе он относится, и делайте запись в соответствующей части доски. Не называйте ответы правильными и неправильными, важно, чтобы у участников активизировалось аналитическое мышление — это поможет занять активную авторскую позицию по отношению к создаваемой классификации. Если способ уже был назван ранее, ставьте около этого слова галочку. Таким образом, сразу будут видны наиболее часто повторяющиеся факторы. Обведите 10 наиболее популярных и назовите их «Лучшие способы борьбы со стрессом нашего класса». Можно попросить кого-нибудь из участников сделать такой плакат

на листе бумаги формата А2 и повесить его на стене в классе.

Когда все варианты будут зафиксированы, расскажите подросткам ещё о нескольких способах (см. Приложение 10), а затем предложите придумать другие способы, помогающие справляться со стрессом. Чем больше интересных и забавных вариантов выскажут подростки, тем лучше.

#### Вопросы для обсуждения

- Способы какой группы вам нравятся больше всего?
- Как вам кажется, чем хороши и полезны способы каждой из этих групп?
- В каких ситуациях лучше использовать инструменты каждой из групп?
- В каких ситуациях не стоит использовать инструменты из какой-то группы?

Выберите 2–3 простых способа («квадратное дыхание», упражнения для рук) и выполните их все вместе. Обратите внимание участников, что многое из перечисленного вы уже делаете на занятиях — играете, делитесь чувствами, записываете наблюдения за собой. И даже сделали мячик-антистресс!

## 6.

### Упражнение «Забота о себе»

**Педагог.** Мы видим, что способов много и придумать их не так сложно. Но, как правило, находясь в стрессовой ситуации, люди про них забывают. Это

происходит, потому что эти способы не становятся привычными. Чтобы иметь возможность в нужный момент его использовать, необходима тренировка.

<sup>1</sup> См.: Маршмеллоу-тест. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=QX\\_oy9614HQ&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ&t=2s) (дата обращения 11.02.2020).

Сейчас каждый для себя подготовит программу такой тренировки. Это одно из самых приятных упражнений нашего курса, и выполнять его — одно удовольствие!

Педагог раздаёт каждому участнику конверты, маленькие листочки (5–6 штук), фломастеры и просит написать на конверте своё имя и раскрасить его так, как хочется.

### Инструкция

Напишите на каждом маленьком листочке один способ совладания со стрессом, который вам больше нравится или лучше всего подходит. Один листочек — один способ. Можно выписать из того, что зафиксировано на доске, или придумать что-нибудь своё.

Важно, чтобы способы были реальными, полезными и приятными для вас. Если больше нравится рисовать, то можно изобразить свой способ. Ориентируйтесь на себя, не повторяйте то, что пишут или делают другие участники.

После выполнения задания сложите листочки в свои конверты. Это начало вашего «банка инструментов заботы» о себе и своём комфортном состоянии.

Упражнение проводится индивидуально, надо проследить, чтобы ребята не мешали друг другу.

По окончании участники возвращаются в круг и по желанию делятся тем, как получилось создать свой «банк инструментов заботы» о своём состоянии.

### Вопросы для рефлексии

- Было ли приятно делать это упражнение? Приятно ли думать о том, как мы можем заботиться о себе?
- Что было трудным: найти подходящий для себя способ, выбрать тот, который вы сможете попробовать, придумать новый способ или что-то ещё?
- Сколько способов удалось положить в конверт? Как вы думаете, все ли они реалистичны для вас?
- Есть ли у вас опыт применения таких способов, приходилось ли сначала тренироваться в их использовании?



## 7. Завершение

В дополнение к традиционным формам завершения занятия попросите подростков оценить (показать от 1 до 5 пальцев), насколько, как им кажется, они стали лучше понимать, как работает их собственный

организм в состоянии стресса, и насколько им захотелось использовать новые инструменты совладания со стрессом.



## 8. Задание для самостоятельной работы

Педагог рекомендует ученикам использовать конверт «Забота о себе» не реже одного раза в день и зафиксировать свой опыт совладания со стрессовыми ситуациями в таблице (Приложение 9).

■ Сделать конверты «Забота о себе» вместе с другими членами семьи. ■

# ЧТО ВЛИЯЕТ НА СПОСОБНОСТЬ НАШЕГО ОРГАНИЗМА СОПРОТИВЛЯТЬСЯ СТРЕССУ

## Цель занятия

Дать подросткам знания о влиянии внешних факторов на сопротивляемость организма стрессу.

## Планируемые результаты

- Подросток знает, что психическое и физическое состояния человека имеют нейрохимическую основу;
- имеет представление о негативном влиянии внешних факторов на нейрохимический баланс в организме и на самочувствие человека.

## Оборудование и материалы

Доска или флипчарт, ноутбук, проектор, экран, маркеры, фломастеры, разноцветные стикеры, видеоматериал «Откуда берутся эмоции?», материалы *Приложения 10*, распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 11*.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятиях
2	3	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	8	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Способствовать повышению уровня энергии в группе, созданию творческой и непринуждённой атмосферы
4	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта использования конкретных инструментов и техник совладания со стрессом
5	10	Информационный блок (просмотр видеофрагмента)	Формировать представление о естественных нейрохимических механизмах, регулирующих эмоциональное состояние, и о влиянии внешних веществ на нейрохимический баланс организма
6	12	Упражнение «Спорные утверждения»	Актуализировать обсуждаемые вопросы для участников, создать условия для формирования активного отношения к полученным знаниям

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
7	5	Завершение	Способствовать осмыслению полученного на занятии опыта, сформулировать индивидуальное отношение к занятию
8		Задание для самостоятельной работы	Закреплять умение распознавания телесных проявлений эмоциональных состояний

## Подготовка

- Посмотреть цикл лекций В. Дубынина на канале «Постнаука» в разделе «Химия мозга».
- Изучить описание функций нейромедиаторов (*Приложение 11*).
- Посмотреть видеоматериал «Откуда берутся эмоции?»<sup>1</sup>.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Приветствие и включение

Вопросы, которые можно задать в дополнение к базовым:

- Испытывали ли вы стресс на этой неделе?
- Удавалось ли замечать реакции организма и как вы справились с ситуацией?
- Какие способы преодоления стресса вы использовали?

### 2. Планирование занятия с участниками

#### Вопросы для обсуждения

- На прошлом занятии мы разбирались с тем, что такое стресс, увидели, что разные раздражители у разных людей вызывают разную реакцию. А понимаете ли вы, почему так происходит?
- Замечали ли вы, что в зависимости от своего состояния (усталости, эмоционального фона) вы по-разному реагируете на один и тот же раздражитель? Задумывались ли вы, почему так происходит?
- Как вы думаете, что происходит в организме для того, чтобы мы чувствовали эмоции? Какой орган нашего тела отвечает за возникновение эмоций и состояний?

Возможная формулировка цели занятия — познакомиться с химическими процессами в нашем мозге и разобраться, что влияет на наше самочувствие.

### 3. Разминка

#### Важные заметки

Главная задача разминки на этом занятии — энергетизация. Так как в оставшееся время группе предстоит

много дискутировать и воспринимать вербальную информацию, то лучше выбрать лёгкую и подвижную игру, направленную на взаимодействие с партнёром, например «Самурайские ладушки», «Перемигива-

<sup>1</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=UdTJPsohRWk&list=PLh6dVTO7f4FZsTOuD\\_0v7DLDm70Jv3\\_99](https://www.youtube.com/watch?v=UdTJPsohRWk&list=PLh6dVTO7f4FZsTOuD_0v7DLDm70Jv3_99) (дата обращения: 11.02.2020).

ния», «Слепые паровозики». Во время рефлексии разминки можно попробовать направить обсуждение на тему зависимости от партнёра и поговорить о том, что иногда мы зависим от внешних условий и важно не только то, как умеет работать наше тело и наш организм, но и какие внешние условия на него воздействуют.



## Обсуждение задания для самостоятельной работы

### Вопросы для рефлексии

- *Что удавалось? Были ли использованные способы эффективными?*
- *Какие трудности возникали? Как удалось с ними справиться?*

### Важные заметки

На данном этапе это обсуждение очень важно. Подростки пробовали применять свои индивидуальные способы преодоления стресса, используя конверт «Забота о себе», и записывали в таблицу результаты работы. Такая деятельность требует высокого уровня самоорганизации и ответственности, поэтому очень важно поддержать подростков на этом пути. Также у них могли возникнуть трудности или первые успехи, которыми нужно дать возможность поделиться.

Умение пользоваться инструментами совладания со стрессом является ключевым умением курса, поэтому важно уделить достаточное количество времени обсуждению с участниками результатов самостоятельной работы. При необходимости можно сократить время на ознакомление с теоретической частью или на упражнение «Спорные утверждения».

### Вопросы для рефлексии

- *Всё ли в этой игре зависело от вас? Или иногда успех зависел от действий партнёра по игре или других внешних условий?*
- *Влияли ли внешние условия на способность вашего организма действовать? Какие?*

Предупредите участников, что вы готовы выделить на обсуждение столько времени, сколько необходимо.

Можно предложить подросткам объединиться в тройки и работать в малых группах. Это стоит использовать в случае, когда группа хорошо мотивирована. Если вы выбираете данный формат, то важно подойти к каждой группе, присоединиться к обсуждениям и слушать, что происходит, о чём дискуссия. После завершения работы в тройках предложите каждой малой группе поделиться результатами в общем кругу.

Можно выбрать формат работы со всей группой, тогда вы сможете обсудить несколько способов, а у остальных ребят будет возможность подумать о своих ситуациях и провести внутреннюю работу. Это подойдёт в том случае, если мотивация в группе низкая или неровная.

Напомните, что нужно продолжать «копить» (класть в конверт) способы саморегуляции, если подростки встречают их в собственном опыте, наблюдают у других людей, находят в книгах или фильмах.



## Информационный блок

Педагог предлагает участникам посмотреть видеоролик «Откуда у нас эмоции?», в котором доступно изложены механизмы влияния нейромедиаторов на состояние организма. Во время просмотра педагогу необходимо делать паузы, поясняя непонятные слова, задавая дополнительные вопросы для понимания информации.

### Вопросы для обсуждения

- *Что было интересным в этой информации?*
- *Какие слова остались непонятными?*
- *Что будет, если в организме много или мало дофамина (серотонина, норадреналина, ацетилхолина)?*

### Важные заметки

Для того чтобы чувствовать себя увереннее на занятии, педагогу важно обладать большей информацией.

Помочь в этом может просмотр лекций доктора биологических наук В. Дубынина на канале «Постнаука» (раздел «Химия мозга»). Это короткие лекции, в которых подробно разбирается действие различных нейромедиаторов и тех или иных веществ на головной мозг.

Тема влияния нейромедиаторов на состояние человека сложна для понимания, особенно для младшего подросткового возраста. Вы можете адаптировать информацию и преподнести её подросткам в виде собственного короткого объяснения.

Основная идея, которую важно подчеркнуть, что мы сами вырабатываем различные вещества, регулирующие наше состояние, но также мы можем что-то получить извне, что влияет на работу синапсов в мозге.

## 6.

### Упражнение «Спорные утверждения»

Это упражнение имеет структурированный формат дискуссии, где есть возможность аргументировать своё мнение и что-то доказывать друг другу.

**Педагог.** Сейчас мы сделаем упражнение, чтобы понять, как вы усвоили полученную сложную информацию и можете ли вы на неё опираться в дискуссии.

#### Инструкция

Я буду зачитывать утверждения. Если вы с ним согласны, то вставайте справа от меня, если не согласны, то слева. После того, как все определится, у каждой группы будет возможность высказать по одному аргументу в пользу вашей точки зрения. После обмена аргументами можно перейти в другую зону, если ваше мнение изменилось. Данное упражнение поможет нам лучше разобраться в том, как применять полученные сегодня знания. Всё ли понятно? Давайте попробуем одно утверждение, если что-то будет непонятным, вы можете уточнить в процессе.

#### Утверждения

- Любая эмоция имеет нейрохимическую основу.
- Когда человек пьёт кофе, меняются химические процессы в головном мозге.
- Компьютерные игры нас сильно привлекают, потому что воздействуют на мозг.

- Если человек злится, у него происходит сбой в нейрохимии мозга.
- Увлечение мобильным телефоном вызывает зависимость. (Самое спорное утверждение используется, если обсуждение проходит интересно и были попытки разобраться, как компьютерные игры влияют на мозг.)

Если в ходе дискуссии подростки активно спорят, возникают эмоциональные состояния, то обратите внимание на этот факт при рефлексии упражнения. Предложите участникам рассказать, насколько комфортно они переживают это состояние, что можно сделать для повышения внутреннего комфорта. Будет уместно применить какой-то из простых и коротких способов регуляции состояния, например попрыгать или подышать (см. Приложение 10).

#### Вопросы для рефлексии

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что можно сделать, чтобы изменить своё состояние на более комфортное? (Этот вопрос рекомендуется задать, если участники были активны во время дискуссии.)
- Какие были трудности? (Этот вопрос можно задать, если участники были не активны во время дискуссии.)
- Что нового для себя узнали?



## 7.

### Завершение

Участники оценивают (показывают от 1 до 5 пальцев), насколько больше они стали понимать зависи-

мость состояния организма от процессов, происходящих в головном мозге.



## 8.

### Задание для самостоятельной работы

**Педагог.** Мы продолжаем учиться использовать собственные способы управления своими состояниями. Теперь мы можем делать это более осознанно, так как знаем, что лежит в основе изменений состояний.

Продолжайте использовать и дополнять конверт способов регуляции своего состояния и совладания

- Найти в книгах, фильмах или мультфильмах 2–3 примера ситуаций, когда герои сами регулируют своё эмоциональное состояние. ■

со стрессом. Фиксируйте полученный опыт (Приложение 9).

Педагог раздаёт участникам материал для самостоятельного изучения (Приложение 11).

## Цель занятия

Способствовать выработке индивидуальной стратегии подростков по повышению собственной стрессоустойчивости.

## Планируемые результаты

- Подросток знает, что психическое и физическое состояния человека имеют нейрохимическую основу;
- имеет представление о положительном влиянии физической активности, режима сна и правильного питания на нейрохимический баланс в организме и самочувствие человека;
- понимает, какие преимущества даёт здоровый образ жизни, и заинтересован в ведении здорового образа жизни;
- знает, как разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни.

## Оборудование и материалы

Доска или флипчарт, маркеры, фломастеры, разноцветные стикеры, распечатанные по количеству участников материалы *Приложения 12*.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта использования индивидуальных способов совладания со стрессом. Способствовать мотивации развития навыков саморегуляции
3	3	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
4	7	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Поддерживать творческую и непринуждённую атмосферу в группе
5	10	Упражнение «Нейропазл»	Закрепить полученные участниками знания о химических процессах в головном мозге, о действии химических веществ на состояние организма
6	15	Упражнение «Рекламная кампания»	Мотивировать участников на выбор стратегии управления своим самочувствием. Организовать обмен идеями между участниками. Поддержать позитивный настрой участников группы



№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
7	3	Завершение	Создать условия для осмысления полученного опыта, сформулировать индивидуальное отношение к занятию
8		Задание для самостоятельной работы	Закреплять у подростков навык поддержки своего состояния для повышения стрессоустойчивости организма

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Приветствие и включение

#### Важные заметки

Так как модуль подходит к концу, то важно спросить подростков, удаётся ли им применять в жизни полу-

ченные знания, пользуются ли они инструментами совладания со стрессом.

### 2. Обсуждение задания для самостоятельной работы

#### Вопросы для обсуждения

- Что удалось? Были ли способы эффективными?
- Какие трудности возникали? Как справлялись с ними?
- Получилось ли на этой неделе использовать какие-нибудь новые способы?
- Как ваши близкие относятся к этому заданию?

### 3. Планирование занятия с участниками

#### Вопросы для обсуждения

- Что вам кажется важным успеть за два последних занятия?
  - Каких результатов вы ждёте на этом занятии?
  - Что вы готовы сделать для их достижения?
- Группа договаривается о плане занятия и времени, которое нужно запланировать для каждого этапа. Возможная формулировка цели — разработать свою стратегию противостояния ежедневному стрессу.

### 4. Разминка

#### Важные заметки

Можно провести очень энергичную игру «Вход-выход в круг», забавную и быструю игру «Котята-утята-поросята» или медленную и направленную на контакт и отношения игру «Телетайп».

#### Вопросы для рефлексии

- Изменилось ли ваше состояние после игры?
- Что именно в игре или в действиях других участников повышало ваш интерес, делало вас более включёнными или эффективными?
- Работают ли в реальной жизни похожие механизмы повышения включённости в деятельность и интереса?

## 5.

### Упражнение «Нейропазл»

Для этого упражнения нужен небольшой мяч (можно использовать мячик-антистресс, сделанный на одном из занятий). Педагог называет вещество, кидает мячик любому участнику, тот ловит и говорит о действии этого вещества на организм. Теперь его очередь называть вещество и кидать мячик дальше. Можно усложнить упражнение и перейти постепенно к игре «Нейропазл». Педагог кидает мячик, описывает ситуацию и просит называть нейромедиаторы, необходимые для «эффективного выживания» в этой ситуации (можно прибегать к помощи группы).

#### Примеры возможных ситуаций:

- *Нужно убежать от собаки.* Нейромедиатор — глутамат, адреналин, норадреналин, ацетилхолин.
- *Отвечаю у доски на сложный вопрос.* Нейромедиатор — глутамат, ацетилхолин, дофамин.
- *Завтра контрольная работа.* Нужно хорошо выспаться. Нейромедиатор — серотонин, ГАМК, гистамин.
- *Вспоминаю формулу на важной контрольной работе.* Нейромедиатор — глутамат, дофамин, ацетилхолин.

#### Важные заметки

Уделите время обсуждению полученной на предыдущем занятии информации о химических процессах в головном мозге, пониманию того, как эта информация группой усвоена. Это очень важный теоретический блок курса, и надо быть уверенным, что у участников есть необходимые теоретические знания.

Если подростки плохо усвоили материал о влиянии нейромедиаторов на организм человека, но тема им интересна — посмотрите ещё раз видеофрагмент «Откуда берутся эмоции?», делая паузы и предлагая ребятам продолжать начатую в ролике мысль. Важно акцентировать внимание на изменении нейрохимических процессов под воздействием сна, здорового питания, физической активности.

#### Вопросы для рефлексии

- Какой нейромедиатор вам кажется самым важным? Почему?
- Как стимулировать его выработку в организме?
- Какие действия являются наиболее эффективными для поддержания баланса нейромедиаторов?



## 6.

### Упражнение «Рекламная кампания»

Педагог просит подростков сформулировать и написать для себя 3–4 задачи по перестраиванию своего образа жизни в более здоровом ключе. Это могут быть как объёмные задачи, так и очень маленькие, но они обязательно должны быть направлены на физическую поддержку организма — сон, питание и физические упражнения. На формулирование задач отводится 1–2 минуты.

Следующий этап упражнения проводится в парах. Участники рассказывают друг другу о своих задачах, поясняют их, находят общие или объединяют индивидуальные задачи в более широкие, подходящие для обоих (1–2 минуты). Затем формируются группы по 4 человека, и их участники также находят общие задачи

или объединяют задачи пар в подходящие для всех в этой группе.

Далее группы переходят к творческой части упражнения: подростки в течение 10 минут придумывают и представляют любой рекламный продукт (ролик, плакат, сценку), призывающий всех присоединиться к реализации выбранных группой задач. Важно найти убедительные аргументы и представить свой рекламный продукт творчески, с юмором, максимально привлекательно, ярко и убедительно. После этапа подготовки все группы показывают результаты своего творчества. Предложите остальным участникам аплодисментами поддержать выступающую команду.



## 7.

### Завершение



## 8.

### Задание для самостоятельной работы

**Педагог.** Мы завершаем занятия в рамках модуля «Управление собой», следующее занятие будет последним. Нам нужно будет подвести итоги работы и не просто обсудить их, но и выйти с итоговым продуктом, результатом — со своей собственной страте-

гией увеличения сопротивляемости организма стрессу. Начнёте вы эту работу самостоятельно.

Педагог раздаёт бланки для самостоятельной работы (*Приложение 12*). Участники читают инструкцию к заданию и задают уточняющие вопросы.

## Цели занятия

Подвести итоги работы группы в модуле «Управление собой».  
Провести рефлексию индивидуальных результатов, оценить знания и умения подростков, полученные на занятиях модуля.

## Планируемые результаты

- Подросток может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой;
- способен планировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой;
- берёт на себя ответственность за развитие своей компетенции по управлению собой.

## Оборудование и материалы

Доска или флипчарт, маркеры, бумага формата А2, фломастеры, разноцветные стикеры, дипломы, распечатанные по количеству участников материалы *Приложений 2 и 13*.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Развивать навык выражения своих эмоций. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	8	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Организовать рефлексию полученного опыта построения индивидуальной стратегии развития способности совладания со стрессом, стрессоустойчивости. Помочь участникам спланировать дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой
3	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность, повысить уровень энергии в группе. Создать творческую и непринуждённую атмосферу
4	10	Итоговое упражнение «Чемодан в дорогу»	Обсудить с подростками индивидуальные и групповые итоги работы в рамках модуля. Организовать рефлексию и присвоение полученного индивидуального опыта. Зафиксировать достигнутые результаты
5	2	Самооценивание	Организовать процедуру самооценивания результатов по итогам модуля
6	13	Завершение	Создать условия для осмысления полученного опыта, сформулировать индивидуальное отношение к занятию

### 1.

#### Приветствие и включение

Педагог сообщает, что это занятие является последним, и предлагает подвести итоги совместной работы.

#### Важные заметки

Занятие важно начать с напоминания о том, что это последняя встреча в рамках модуля, чтобы участники с самого начала занятия более внимательно отнеслись к эмоциям, которые вызывает завершение модуля. Помогите подросткам настроиться на подведение итогов совместной работы. Можно не выделять время

на совместное планирование и обсуждение цели занятия, а сразу в приветствии сформулировать цель — подведение итогов совместной работы.

Обязательно спросите про настроение, как оно связано с тем, что это последнее занятие. Возможно, у кого-то остались важные темы или переживания, которые хотелось бы обсудить. Поинтересуйтесь, получается ли у кого-то применять в жизни знания, получаемые на этом курсе, как продвигаются дела с использованием инструментов совладания со стрессом, и переходите к обсуждению домашнего задания.



### 2.

#### Обсуждение задания для самостоятельной работы

Педагог предлагает участникам разделить на группы из трёх человек и обсудить результаты выполнения домашнего задания (5–6 минут) — индивидуальные стратегии по стрессоустойчивости.

#### Инструкция

Найдите в стратегиях своих собеседников не менее двух идей, которые вы тоже хотели бы использовать. Выпишите каждую из идей на отдельный стикер и приклейте их на большой лист бумаги, прикреплённый к доске. Таким образом, у нас получится список идей по развитию своей стрессоустойчивости.

Когда участники завершат работу в группах, все возвращаются в большой круг. Педагог подводит итоги, читая вслух способы, зафиксированные на доске.

Можно попросить кого-нибудь из участников на перемене переписать этот список на лист бумаги формата А2 и повесить на стене в классе.

#### Вопросы для обсуждения

- Что было сложным, что — интересным?
- Довольны ли вы тем, что получилось?
- Появилось ли желание реализовать придуманную стратегию?

### 3.

#### Разминка

Педагог предлагает вспомнить все разминки, которые были в течение модуля, и поиграть в две игры, наиболее понравившиеся подросткам, по 5 минут в каждую.

#### Важные заметки

На рефлексии разминки, помимо обычных вопросов про изменение состояния, можно обсудить ценность и важность игры в любом возрасте, в том числе для развития способности управления собой и стрессоустойчивости. Можно спросить, какие нейробиологические процессы сейчас происходят в организме и как ещё такие процессы можно запустить.



### 4.

#### Итоговое упражнение «Чемодан в дорогу»

Перед выполнением этого упражнения педагог раздаёт участникам изображения чемодана (*Приложение 13*) и фломастеры. Упражнение проводится индивидуальное.

Упражнение проводится индивидуально.

**Педагог.** Нам сейчас надо понять, с каким личным «багажом» мы выходим из этого модуля, что можем забрать с собой и положить в «чемодан». Вспомните всё, что вам показалось полезным и важным, что вы смогли приобрести на этом модуле лично для себя. Напишите или нарисуйте символическое обозначение того, что вы хотите положить в этот «чемодан».

Пожалуйста, разделите свой «чемодан» на три отделения.

В первое отделение «положите» важные мысли и теории, то новое, что вы узнали и запомнили. Это приобретённые знания.

Во второе отделение «положите» инструменты, способы. Это то, чем можно пользоваться на практике.

В третье отделение «положите» то, что вам было интересно, забавно, весело, что вызывало приятные эмоции.

Ещё раз напоминаю — вы можете писать слова, рисовать символы, знаки. Это работа индивидуальная,

так как у каждого свой опыт. Пожалуйста, не отвлекайте друг друга, обсудим всё чуть позже.

На эту работу даётся 7–8 минут. Педагог тоже заполняет свой «чемодан» записями и рисунками.

### Важные заметки

Проведите рефлексию упражнения в течение 3–4 минут. Предложите подросткам поделиться тем, что они положили в свои «чемоданы». Если желающих немного, можно сделать это сразу в кругу. Для большого количества желающих высказаться можно предложить двигаться в свободном режиме внутри круга и рассказывать про свои «чемоданы» кому-то одному или сразу нескольким участникам. Можно проявлять любопытство и заглядывать в «чемоданы», рассматривать рисунки других участников, если они разрешают. Это будет хаотично, но эмоционально насыщено. Когда все вернутся на свои места, можно спросить, что в «чемоданах» встречалось чаще всего, а что, наоборот, попало в редких случаях.



## 5.

### Самооценивание

Участники заполняют листы самооценивания (Приложение 2). Педагог в дальнейшем может сравнить результаты самооценивания, заполненные на

последнем и на первом занятии, проанализировать полученные результаты.

## 6.

### Завершение

Педагог выдаёт каждому участнику диплом об участии в модуле «Управление собой».

### Важные заметки

Напишите для каждого участника что-то персональное, в чём он в большей степени преуспел, отличился, поразил вас или вызвал сильные чувства.

Примеры текстов для диплома: «Диплом выдан Николаеву Николаю, который преуспел в искусстве управления собой, не побоялся попробовать лишить равновесия своего учителя, сделал все домашние задания, кроме одного, и всегда был готов играть», «Диплом выдан Ефремовой Машеньке, продемонстрировавшей миру успехи в управлении собой, в умении поднимать настроение себе и другим».

Важно, чтобы каждый участник что-то сказал в завершении, поэтому надо предоставить слово каждому. Оперативнее всего это процесс происходит, если говорить по кругу с «символом слова» в руках.

### Вопросы

- Какие эмоции и чувства вы сейчас испытываете?
- Как продолжите развивать способность управлять собой?
- Чувствуете ли вы себя в этой области более компетентными и успешными, чем перед началом курса?

После того как каждый из участников высказался, выразите надежду, что подростки будут продолжать самосовершенствоваться в управлении собой и дальше и предложите делать это в двух направлениях:

- регулярно использовать полученные на занятиях модуля инструменты, способы управления собой;
- реализовать свою индивидуальную стратегию по повышению стрессоустойчивости.

В конце занятия обязательно поблагодарите каждого участника за вклад в создание общего пространства.



**СЦЕНАРИИ**  
МЕРОПРИЯТИЙ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ

# МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## О ПРОГРАММЕ «УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»

### Цель встречи

Способствовать заинтересованному участию родителей в общении по содержанию модуля и осознанию собственной роли в развитии навыка управления собой у подростков.

### Необходимое время

50 минут.

### Планируемые результаты

- Родители знакомы с целями и содержанием модуля;
- осознают свою ответственность за формируемую модель поведения своих детей;
- понимают, что формирование навыков управления собой у подростков требует самостоятельной работы и поддержки этого процесса со стороны родителей.

### Оборудование и материалы

Доска или флипчарт для записей, маркеры, проектор и ноутбук, видеофрагмент эксперимента<sup>1</sup>, фломастеры, разноцветные стикеры.

## ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	2–10	Приветствие	Создать свободную и непринуждённую атмосферу. Познакомиться с родителями и познакомить их друг с другом
2	20	Цели модуля	Рассказать родителям о целях модуля
3	15	Просмотр видеозаписи эксперимента и обсуждение	Создать условия для осознания важности поддержки родителями своих детей в развитии навыков, над которыми подростки будут работать в течение модуля. Мотивировать родителей на сотрудничество
4	5	Парковка идей	Организовать обратную связь участников

## ХОД ВСТРЕЧИ

### 1.

#### Приветствие

Если родители хорошо знакомы друг с другом, то организуйте деятельность с минимальным физическим контактом, например выполните упражнения на межполушарное взаимодействие (см. занятие 2, этап б).

Если родители знают друг друга не очень хорошо, то можно провести игру «Снежный ком» — каждый следующий участник называет все прозвучавшие до него имена по порядку и только потом своё имя.

<sup>1</sup> Эксперимент по социальному научению Альберта Бандуры. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=dmBqwWUg8U> (дата обращения: 11.02.2020).

## 2. Цели модуля

Спросите у родителей, как они понимают слова «управление собой» и «саморегуляция». Выслушайте 3–4 мнения и запишите ответы на доску. Затем познакомьте родителей с определением понятия «саморегуляция». *Саморегуляция — это способность регулировать своё состояние и продолжать действовать, несмотря на внешние обстоятельства.*

Предложите родителям высказать своё мнение, почему важно развивать навык саморегуляции. Познакомьте их с целями и содержанием модуля, используя схему (см. занятие 1). Узнайте, всё ли понятно, и предложите задать уточняющие вопросы.

## 3. Просмотр видеозаписи эксперимента и обсуждение

Педагог демонстрирует родителям видеофрагмент эксперимента (начиная с 1.20 секунды), предварительно познакомив с контекстом.

**Педагог.** Теория социального научения Альберта Бандуры убедительно доказывает, что дети учатся не только на своём опыте, но и на моделях, которые видят вокруг. Была проведена серия экспериментов. Детей разделили на три группы. Одна группа наблюдала, как экспериментатор бьёт куклу и его за это хвалят. Другая группа наблюдала, как экспериментатор бьёт куклу и потом его наказывают. Третья группа наблюдала, как экспериментатор бьёт куклу и последствий для него не было.

После этого детям предлагали поиграть в той же комнате, где находился до этого взрослый экспериментатор. В результате дети из групп 1 и 3 полностью

копировали поведение экспериментатора, дети из группы 2 опасались подходить к кукле и играли с другими игрушками.

### Вопросы для обсуждения

- Как вы можете объяснить такое поведение ребёнка?
- Какие выводы мы, как родители, можем сделать из этого эксперимента?
- Как вы можете поддержать ваших детей в развитии навыков саморегуляции?

В процессе обсуждения фиксируйте на доске или флипчарте основные позиции. В заключение важно подчеркнуть, что демонстрация саморегуляции со стороны родителей будет хорошей мотивацией для развития этого навыка у подростков.

## 4. Парковка идей

Этот этап проводится в том же формате, что и в занятиях для подростков: родители фиксируют на заранее подготовленном листе своё мнение.



# СЦЕНАРИЙ ИГРОВОГО ЗАНЯТИЯ-КВЕСТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## Цель занятия

Организовать пространство для переосмысления и присвоения подростками полученного в рамках модуля опыта.

## Планируемые результаты

Подростки занимают активную и авторскую позицию по отношению к процессу управления собой – хотят и могут передавать свои знания и опыт другим людям.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	15–20	Обсуждение задач квеста	Передать подросткам ответственность за процесс организации и подготовки квеста, распределить задачи и функции между всеми участниками группы
2	45	Разработка сценария квеста	Организовать процесс работы над сценарием квеста, помочь подросткам использовать максимальное количество полученных в рамках модуля знаний и умений в области управления собой
3	45	Подготовка станций квеста	Помочь подросткам организовать и подготовить задания для станций квеста
4	по ситуации	Подготовка к проведению квеста	Решить организационные и административные вопросы по проведению квеста, договориться с администрацией школы о проведении мероприятия (время, место, участники). Помочь подросткам подготовить и провести приглашение участников, подготовить помещение для квеста
5	60	Проведение квеста	Оказать подросткам поддержку во время проведения квеста
6	20–30	Рефлексия и парковка идей	Помочь подросткам осознать, проанализировать и присвоить опыт, полученный в деятельности по подготовке и проведению квеста

## Важные заметки

Вместе с подростками придумайте, разработайте сценарий квеста «Управляю собой». Это могут быть станции, на которые приходят небольшие группы участников и обучаются тем или иным техникам из пройденного курса.

Пример такого сценария дан ниже, но так как основной целью данного игрового занятия является присвоение подростками ответственной позиции по

отношению к процессу саморегуляции, то очень важно, чтобы сами ребята чувствовали себя авторами квеста. Поэтому лучше, если и сценарий они придумают сами. Процесс создания квеста является наиболее важной частью данного процесса.

Конечно, подросткам самим сложно будет придумать весь квест, поэтому педагогу важно оказывать им помощь при подготовке, поддерживать, иногда направлять и делать вместе с ними то, с чем они не могут справиться сами.

Если подросткам не захочется проводить квест, можно договориться с ними об организации мотивационной командной игры, чтобы приглашённые участники захотели овладевать навыками саморегуляции и со-

владения со стрессом. В этом случае каждая станция будет включать в себя демонстрацию одного из изученных упражнений, направленных на развитие способности к саморегуляции.

## 1.

### Обсуждение задач квеста

**Педагог.** Мы с вами прошли большой путь, многое узнали, попробовали и стали гораздо лучше понимать, как управлять собой в стрессовых ситуациях, как регулировать своё внимание.

Сейчас у нас есть возможность продвинуться ещё дальше — поделиться своими знаниями и умениями с другими людьми. Как вы думаете, с кем мы можем поделиться и как это сделать?

Один из возможных вариантов — это организовать квест. Кто любит квесты? Кто уже участвовал в квестах? В каких? Что вам понравилось? Какие умения и навыки вы тренировали, проходя квесты? Вы когда-нибудь создавали квест сами? Кто хотел бы попробовать себя в организации и проведении квеста для наших родителей и ребят из младших классов?

Итак, наша задача — придумать квест на тему управления собой, чтобы нам было интересно проводить, а участникам — проходить его.

Расскажите подросткам, где и когда может проходить квест, как к нему готовиться, какие призы следует выбрать для участников. Объясните структуру квеста: разные станции, которые могут проходить одновременно или по очереди несколько групп участников. Спросите, кому чем интереснее было бы заниматься: придумывать сценарий, приглашать участников, готовить материалы для станций, участвовать в оформлении или чём-либо ещё.

## 2.

### Разработка сценария квеста

Для современных подростков квест является знакомой формой игрового процесса. Так устроено большинство компьютерных игр, реальных квестов в специальных пространствах, куда можно прийти поиграть с друзьями.

Сюжет квеста должен быть выстроен на актуальной, интересной для ребят теме, которую они выбирают самостоятельно в процессе обсуждения. Это

может быть квест, связанный с Гарри Поттером и школой Хогвартс, подготовкой космонавтов для освоения Марса или полицейской академией. Если подростки не могут договориться об интересной для всех теме, воспользуйтесь идеей квеста-испытания по подготовке секретных агентов, сценарий которого описан ниже.

## 3.

### Подготовка станций квеста

Рекомендуется организовать 6 станций квеста, тогда в игре могут принимать участие одновременно 6 групп участников, от 5 до 10 человек в каждой группе. Но если у подростков будет желание, можно организовать большее количество станций.

Для организации квеста нужно не менее 18 человек. Договоритесь с подростками о распределении ролей. Для проведения активности на каждой станции надо разбиться на небольшие группы. Необходимо выбрать «проводников» (6 человек, по одному для каждой группы участников квеста). Они присоединяются к группе и сопровождают её всё время игры, следят за графиком и маршрутом передвижения, отвечают на вопросы, поддерживают участников. За работу на ка-

ждой станции отвечают 2–3 человека (их называют «мастера»). Они готовят упражнения и придумывают, как будут этому учить участников квеста, «мастера» находятся на станциях и проводят активности с участниками квеста.

Время пребывания на одной станции — 10 минут. Для групп — участников квеста надо подготовить маршрутные листы и указать последовательность прохождения станций, рассчитать график передвижения. За каждое пройденное испытание группа получает карточку или определённый символ (шарик, значок и т. п.). В случае успеха, если все испытания пройдены, группа получает суперприз, например торт, сертификат на что-то приятное, какой-то бонус (возможность).

## 4.

### Подготовка к проведению квеста

Педагогу нужно заранее согласовать с администрацией школы место и время проведения мероприятия. Квест может проводиться в рамках какого-то большого школьного события (дня открытых дверей,

дня самоуправления, дня здоровья, туристического слёта и др.).

Хорошо, если будет возможность наградить призами участников и организаторов квеста.

## 5.

### Проведение квеста

Во время проведения квеста педагог помогает подроскам, оказывает им эмоциональную поддержку. Важно соблюдать последовательность передвиже-

ний участников между станциями и следить за временем их нахождения на станции, чтобы не нарушился общий график квеста.

## 6.

### Рефлексия и парковка идей

#### Вопросы для рефлексии

- *Что понравилось при проведении квеста?*
- *Получилось ли поделиться интересными инструментами управления собой? Какими?*
- *Что не получилось сделать? Почему?*
- *Что бы вы хотели сделать по-другому, если бы делали такой квест ещё раз?*
- *Какой важный опыт получил каждый из вас за всё время подготовки и проведения квеста?*

## ПРИМЕРНЫЙ СЦЕНАРИЙ КВЕСТА «ПОДГОТОВКА СЕКРЕТНЫХ АГЕНТОВ»

**Ведущий.** Ваша группа рассматривается в качестве кандидатов для выполнения секретной миссии. Для того чтобы вас выбрали, вы должны продемонстрировать ряд умений и способностей, необходимых секретному агенту: наблюдательность, внимательность и стрессоустойчивость — способность действовать

в условиях полной неопределённости, непредсказуемости и опасности.

Продемонстрировать свои способности группа может, пройдя несколько испытаний.

Если большинство из них будет пройдено, каждый участник группы получит диплом «суперсекретного агента».

#### Станция

## 1.

### Как не потерять самообладание

**Ведущий.** Одно из самых главных качеств секретного агента — самообладание. На этом этапе вы должны продемонстрировать свою способность выполнять задание, несмотря на внешние помехи. Выбирайте, кто из вас будет демонстрировать нам своё умение не отвлекаться.

Ведущие станции проводят с группой игру из задания 3 (этап 5). Если в группе не больше 5–6 участников, то они могут выполнять задание одновременно, а в роли «отвлекаторов» будут ведущие. Испытание считается пройденным, если задание выполнено полностью.

**Ведущий.** Секретный агент должен обладать супер-устойчивостью, чтобы никакие помехи не могли сдвинуть его с пути к цели. Давайте выберем из вас того, кто обладает наибольшей устойчивостью, и он сразится с нашим «мастером».

Сначала проводится турнир по игре «Самурайские ладушки» (см. занятие 5) внутри группы. Затем победитель соревнуется с одним из ведущих — «мастером». Если участник группы победил «мастера» в трёх из пяти подходов, то считается, что группа прошла испытание.

**Ведущий.** Секретный агент должен уметь быстро приходить в себя после любой неудачи или ошибки. Сделайте несколько упражнений, которые предложат вам наши «мастера».

Можно выбрать несколько подходящих заданий, например «5–4–3–2–1», «Подвигать пальцами»,

а также выполнить упражнения на координацию (см. занятие 2).

Испытание считается пройденным, если группа улучшает свой результат, у всех участников получается следовать инструкции «мастера».

**Ведущий.** Секретный агент должен знать, что происходит в его мозге, чтобы уметь управлять своими состояниями. Вы сейчас узнаете о процессах в головном мозге. Постарайтесь запомнить как можно больше информации и правильно ответить на вопросы «мастеров».

Группа просматривает видео «Откуда у нас эмоции?»<sup>1</sup>. После этого ведущие задают несколько вопросов, например: «Какие эмоции обеспечиваются какими веществами?» (можно пользоваться таблицей из *Приложения 11*).

Испытание считается пройденным, если группа правильно ответила на большую часть вопросов.

**Ведущий.** Секретный агент должен уметь сконструировать то, что ему необходимо, из любых материалов. Сможет ли ваша группа сделать из того, что есть у наших «мастеров», инструмент для изменения психологического состояния?

Участники группы делают мячики-антистресс из подготовленных материалов под руководством мастеров (инструкцию см. в *Приложении 8*). Испытание считается пройденным, если в группе сделано несколько мячиков. Рекомендуется делать один мячик на двух или трёх человек.

**Ведущий.** Секретный агент должен обладать способностью быстро переключаться с одного действия на другое, уметь расслабляться и концентрироваться. Посмотрим, получится ли это сделать у вас.

«Мастера» проводят для группы любую из знакомых игр. Для небольшой группы можно использовать

игры «Летел лебедь», «Телетайп», «Биди-биди-боб», «Слон, жираф и крокодил».

Эта станция скорее для разрядки и удовольствия, поэтому испытание считается пройденным, если все участвовали в игре.

<sup>1</sup> URL: <https://www.youtube.com/watch?v=JxM3PQAWngQ> (дата обращения 11.02.2020).

### Описание игр

#### Биди-биди-боб

**Ход игры.** Водящий стоит в центре круга. Он показывает на одного из стоящих в кругу и произносит разные команды. Слова «Биди-биди-боб» означают, что тот, на кого указал ведущий, должен быстро произнести в ответ «боб». Если ведущий произносит команду «боб», участник, на которого он показал, должен стоять молча. Если участник замешкался или нарушил инструкцию, он меняется с ведущим местами.

#### Вход-выход в круг

**Ход игры.** Все участники стоят в кругу. Задача одного из игроков — любым способом выйти из круга или войти в него. Группе нужно не дать ему это сделать. Можно использовать любые методы.

#### Дракон

**Ход игры.** Все участники встают в цепочку. Первый — «голова дракона», последний — «хвост». «Голова» должна поймать «хвост». Можно сделать сначала несколько маленьких «драконов», потом объединиться в одного большого.

#### Котята, поросята, утята

**Ход игры.** Участники делятся на «поросят», «котят» и «утят» как на «первый, второй, третий». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, ищут своих «собратьев».

#### Летел лебедь

**Ход игры.** Подростки образуют круг, вытягивают руки в стороны и соединяют их так, чтобы левая ладонь каждого участника находилась под правой ладонью соседа слева, а правая ладонь лежала на левой ладони соседа справа. Подростки по кругу накрывают своей правой ладошкой правую ладошку соседа слева и при этом хором, в такт хлопкам, говорят: «Летел лебедь, сказал „девять“» (или любое другое число не больше числа участников игры). Далее хлопками продолжают отсчитывать названное число. Тот участник, на котором счёт завершается, должен отдернуть вовремя руку, чтобы его не хлопнули по ладони. Если ему это удалось, то промахнувшийся выбывает, а он начинает игру снова и называет новое число. Если участника ударили по ладони, то он выбывает из игры, а новый круг начинает следующий за ним участник.

#### Перемигивания

**Ход игры.** Одна половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит. Задача того, кто стоит за пустым стулом, — переманить кого-то из сидящих на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Можно использовать незаметные подмигивания. Задача «сторожа», который стоит за стулом, — не пустить (удержать) «своего» сидящего. Это можно сделать только одним способом — положить ему руки на плечи. Нельзя хватать за одежду, за волосы, уши и другие части тела. В дальнейшем можно усложнить правила: «сторож» может смотреть только в затылок сидящему перед ним участнику.

#### Пиф-паф

**Ход игры.** Все участники стоят в кругу, водящий находится в центре круга. Водящий вытягивает перед собой руки, соединяет ладони и вытягивает указательные пальцы вперёд, чтобы получилось фигура, похожая на пистолет. Он раскручивается вокруг своей оси, останавливается, наводит на оказавшегося перед ним участника указательные пальцы и говорит: «Пиф!» Участник, в которого он «выстрелил», должен присесть, а стоящие слева и справа от него должны повернуться друг к другу лицом, сложить руки «пистолетом» и «выстрелить» друг в друга, быстро сказав: «Паф». Участник, «выстрел» которого будет последним или он замешкается и не сделает то, что нужно, выбывает из игры: остаётся в кругу, но садится на корточки. Игра продолжается только между теми, кто стоит. Когда в кругу остаётся два участника, между ними происходит «дуэль». Участники поворачиваются спиной друг к другу и по

команде «пиф» делают 5 шагов вперёд, громко считая шаги. Затем они резко поворачиваются друг к другу и «выстреливают» в соперника с криком «паф». Выигрывает тот, кто сделает это первым.

### Птицы, блохи, пауки

**Ход игры.** Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает, кем она будет — «птицами», «пауками» или «блохами». Команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи — от пауков, птицы — от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

### Салки-обнималки

**Ход игры.** Водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним.

### Слепые паровозики

**Ход игры.** Участники сцепляются в маленькие «паровозики» по двое или трое. Тот, кто стоит спереди, закрывает глаза и слушается движений последнего. Тот, кто в середине, — нейтрален. Игра происходит молча. Интересно, когда одновременно движутся не меньше пяти «паровозиков».

### Слон, жираф и крокодил

**Ход игры.** Ведущий стоит в центре круга. Он показывает на любого из стоящих в кругу, называя при этом одно из животных — слона, жирафа или крокодила. Участник, на которого указал ведущий, и двое участников, стоящих слева и справа от него, должны изобразить из себя определённую общую фигуру. Если кто-то из трёх участников замешкался или изобразил неправильно, он становится водящим (если ошиблись двое или трое, то водящий выбирает одного из них) и уже сам показывает на кого-то из участников и говорит название животного.

**Фигуры показывают так:** «Слон» — центральный участник одной рукой хватается за нос, а другую просовывает в образовавшееся кольцо, изображая хобот слона, а участники справа и слева изображают огромные уши, «приставляя» их к центральному участнику.

«Жираф» — центральный участник вытягивает одну руку высоко вверх, а участники справа и слева изображают пятна на теле «жирафа».

«Крокодил» — центральный участник изображает вытянутыми руками челюсти крокодила, а соседи приставляют ему руки к спине, показывая хребет или гребень крокодила.

### Стул справа

**Ход игры.** Все участники сидят на стульях в кругу, один стул пустой. Водящий находится в центре круга. Его задача — занять стул. Тот из игроков, для кого пустой стул находится справа, должен хлопнуть по нему и назвать имя любого из участников игры до того, как водящий на него сядет. Если не успел, то сам становится водящим. Если успел, то названный участник садится на этот стул. Задача нового игрока, от которого освободившийся стул находится справа, успеть сделать тоже самое.

### Телетайп

**Ход игры.** Участники стоят в кругу, держась за руки. Один из участников посылает «телеграмму», называя имя адресата. «Телеграмма» передаётся по кругу незаметным пожатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, у кого заметили это действие, становится ведущим.

### Чёрные шнурки

**Ход игры.** Все участники сидят на стульях в кругу, ведущий находится в центре круга. Он предлагает поменяться местами тем, у кого, например, чёрные шнурки. Все должны найти себе место, в том числе ведущий. Участник, который остался без места, становится ведущим.

## Лист самооценивания

ФИО

1. Я знаю, как управлять своим вниманием.

нет, не знаю

да, знаю

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Я умею управлять своим вниманием.

нет, не умею

да, умею

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. Я знаю, какие телесные проявления соответствуют разным эмоциям.

нет, не знаю

да, знаю

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. Я умею определять эмоции по телесным проявлениям.

нет, не умею

да, умею

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. Я знаю, что такое стресс и зачем он нужен человеку.

нет, не знаю

да, знаю

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6. Я умею противостоять стрессу и управлять собой в стрессовых состояниях.

нет, не умею

да, умею

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7. Я знаю, как различные внешние факторы влияют на мой организм (ослабляют или увеличивают его способность противостоять стрессу).

нет, не знаю

да, знаю

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8. Я умею заботиться о своём организме, умею делать его более способным сопротивляться стрессу.

нет, не умею

да, умею

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Что отвлекает меня на уроках (лист наблюдений за собой)

### Инструкция.

Выбери предмет, изучая который тебе наиболее сложно не отвлекаться, запиши в первом столбике его название.

Во втором столбике запиши дату, день недели и порядок урока (в каждой строке новая дата и время).

В третьем столбике записывай все раздражители, которые отвлекали твоё внимание. Это могут быть как внешние раздражители (кто-то зашёл в класс, кто-то громко разговаривал, за окном пролетела птица или пошёл дождь и т. д.), так и внутренние (захотелось пить, вспомнил смешную историю, стало интересно наблюдать за мимикой ученика, отвечающего у доски, и т. д.) Попробуй отметить количество минут, которые ты потратил на «отвлечение».

Заполненную таблицу положи в папку, чтобы потом работать с ней на занятии.

Будет здорово, если ты сможешь понаблюдать за собой и на других уроках — так можно будет лучше понять, как работает твоё внимание в разных обстоятельствах.

Предмет	Дата, время	Что отвлекло и насколько сильно (по 5-балльной шкале)
<i>История</i>	<i>13 сентября, пятница, 2-й урок</i>	<i>В класс вошёл директор (4). Одноклассница уронила ручку (1). За окном начался сильный дождь (2). Решил поиграть в игру на телефоне (5)</i>

## Мои «отвлекаторы» (лист наблюдений за своим вниманием)

Дата	Что меня отвлекает	Интенсивность (по 5-балльной шкале)	Что я смогу с этим сделать
<i>Пример</i>	<i>Сосед по парте играет в игру на телефоне</i>	<i>4</i>	<i>Отвернуться и смотреть в другую сторону, вспомнить инструкцию по управлению вниманием</i>

Выдели три фактора (обведи), наиболее интенсивно действующих на тебя.



## Инструкция по управлению вниманием

Ты уже знаешь, что можно научиться управлять своим вниманием. Для этого важно давать инструкции самому себе. Познакомься с одним из способов, который поможет тебе регулировать свое внимание на уроке или при выполнении домашнего задания.

### Инструкция.

**Шаг 1.** Если ты отвлекаешься от важного задания, задай себе вопрос: «В чём заключается моя задача?» Так ты сможешь определить задачу, над которой работаешь. Без этого трудно сохранять концентрацию внимания.

**Шаг 2.** Ответь на вопросы: «Зачем я это делаю? Какова моя цель?» Понимание смысла задания помогает оставаться сосредоточенным длительное время.

**Шаг 3.** После отвлечения непонятно, что именно делать. Ответ на вопрос «С чего мне начать прямо сейчас?» поможет сфокусироваться на небольшой части задачи в настоящий момент.

**Шаг 4.** Инструктируй себя. Ты можешь шёпотом или про себя проговаривать, что ты сейчас делаешь, например: «Пишу пример...» Проговаривая про себя даже маленькие шаги, ты сможешь своему вниманию сосредоточиться полностью на выполнении задания.

Если в задании всё понятно, но ты отвлекаешься, то можно сразу использовать шаг 4.

Запиши свой способ управления вниманием.

---



---



---



---

## Факторы (триггеры), вызывающие у меня стрессовую реакцию, и мои способы справиться с ними

Дата	Внешний фактор (триггер)	Телесная реакция	Что я могу с этим сделать
<i>Пример</i>	<i>На уроке меня вызвали к доске отвечать перед всем классом</i>	<i>Краснею, дрожат руки, говорю очень быстро</i>	<i>Перед выходом к доске сделать 10 вдохов и выдохов</i>

## Дневник эмоций

**Инструкция.** В конце дня или сразу, как только заметишь, что твоё настроение поменялось, найди момент и подумай о ситуации, когда изменилось твоё настроение. Используя пример, сделай несколько заметок об этой ситуации на бланке. Эмоции ты можешь выбрать из «Карты эмоций», которую делали на занятии. После пяти записей попробуй проанализировать свои привычные реакции и характерное поведение.

Пример	Описание ситуации	Учительница по русскому языку сказала, что у меня плохая оценка за домашнее задание, назвала меня бездельником
	Ощущения в теле	Я заметил, что у меня задрожали руки и забилося сердце. Я начал спотыкаться, и кровь прилила к лицу, щёки прямо жгло
	Эмоции	Гнев, тревога
	Последствия	Не сдержался и сказал учительнице, что она предвзято ко мне относится

Ситуация 1	Описание ситуации	
	Ощущения в теле	
	Эмоции	
	Последствия	

Рефлексия	Есть ли какие-то закономерности?	
	Хотелось бы что-то изменить в своих реакциях?	

## Мячик-антистресс

### Оборудование и материалы

- Два воздушных шарика одного цвета. Рекомендуется использовать шарики большого размера.
- Маленький прозрачный пакетик.
- Наполнитель для мячика (мука, соль, подсолнечное масло, вода, краситель).
- Ножницы.

### Инструкция.

**Шаг 1.** Приготовьте наполнитель для мячика.

Вам понадобится: 2 чашки простой муки, 1 чашка мелкой соли, 1 столовая ложка масла, 1 чашка холодной воды, 2 капли пищевого красителя.

Смешайте вместе муку и соль. Добавьте воду и масло, перемешайте до равномерного состояния, чтобы не было комочков. Хорошо разомните получившуюся массу. Можно добавить муки, если наполнитель кажется слишком влажным.

**Шаг 2.** Отрежьте у шариков узкую часть около отверстия.

**Шаг 3.** Положите наполнитель в пакетик и хорошо завяжите его.

**Шаг 4.** Положите пакетик с наполнителем в один из шариков.

**Шаг 5.** Наденьте второй шарик на шарик с наполнителем так, чтобы отверстие на первом шарике было полностью закрыто вторым.

Ура, шарик готов! Можно использовать его для снятия стресса!

## Дневник наблюдений за применением способов совладания со стрессом

Дата	Что произошло (краткое описание ситуации)	Какой способ использован	Что стало	Что было сложно
Пример	Решил не идти играть со всеми в футбол, потому что поругался с другом из-за ерунды, переживал, что пропускаю игру	Попил воды, подержал руки под струёй воды, умылся	Стало легче. Решил, что футбол и друг никак не связаны между собой	Перестать обижаться

## Простые инструменты совладания со стрессом

### Стратегия 1. Успокоить себя

Дать себе возможность почувствовать, что твёрдо стоишь на ногах и находишься в определённом моменте времени — «здесь и сейчас». Преимущество этих техник в их простоте, для них не требуется особенной обстановки или оборудования, их можно делать незаметно для других людей.

#### Правильное дыхание

Дыхательных техник много. Они позволяют переключить управление физиологическим состоянием организма с «автоматического» на «ручное». Когда мы начинаем осознанно управлять своим дыханием, дышим медленно и глубоко, в кровь поступает достаточное количество кислорода и наша нервная система получает сигнал, что всё функционирует нормально и режим «я в стрессе» можно отключить.

Вдох нужно делать через нос и направлять вдыхаемый воздух в живот, ощущая, как он надувается. Обычно наш вдох ограничивается наполнением грудной клетки, и потребуется тренировка, чтобы научиться «дышать животом». Выдох должен быть спокойным и плавным. Для того чтобы было интереснее и нагляднее, можно, выдыхая, надувать мыльные пузыри или воздушные шарики, раскручивать бумажную вертушку, издавать разные звуки, задувать свечи.

#### «Квадратное» дыхание

Начерти на листе бумаги большой квадрат. В одном из углов квадрата нарисуй звёздочку — это будет место старта. Сделай медленный правильный вдох животом и одновременно пальцем или мысленно двигайся от звёздочки по одной из сторон квадрата до следующего угла, считая до четырёх. Получается вдох на 4 счёта. Переходи на следующую сторону квадрата и двигайся к углу в том же темпе, считая до четырёх и задерживая дыхание. При движении по следующей стороне сделай медленный выдох (на 4 счёта). Двигаясь по последней стороне квадрата, снова задержи дыхание на 4 счёта. Вернись на стартовую звёздочку и повтори все действия сначала: вдох на 4 счёта, задержка дыхания на 4 счёта, выдох на 4 счёта и задержка дыхания на 4 счёта.

## Горячий чай или какао

В любой сложной обстановке садись пить чай! Подержи горячую чашку в руках, ощущая, как кончики пальцев наполняются теплом. Сделай маленький глоточек, настолько горячий, насколько сможешь выдержать. Потом сделай глоток побольше. Тело постепенно согревается изнутри, сосуды расширяются, и кровь начинает медленнее двигаться по телу. Мозг получает сигнал, что всё в порядке, можно отключать режим «я в стрессе». Это один из самых приятных способов возвращения в себя, если есть такая возможность.

## Техника 5–4–3–2–1

Глубоко вдохни и посмотри вокруг. Назови **5 вещей**, которые ты видишь прямо сейчас (например, *небо, стена в классе, чашка, компьютер, нога соседа*). Назови **4 телесных ощущения**, которые ты испытываешь в настоящий момент (например, *ощущение тесного ботинка на ноге, волосы щекочут шею, чешется рука*). Назови **3 звука**, которые слышишь прямо сейчас (например, *капает вода из крана, за окном гудят машины, скрипит стул у соседа в классе*). Назови **2 запаха**, которые ты ощущаешь прямо сейчас (например, *запах маркера, которым пишут на доске, новой книги, которая лежит на столе*). Назови **1 вкус**, которые

ты чувствуешь сейчас (например, *вкус зубной пасты, мятной жвачки, сладкого чая, выпитого на перемене*). Если не получается ощутить вкус — вспомни какой-нибудь любимый. И снова сделай глубокий вдох. Говорить можно громко, если рядом никого нет, или сделать это упражнение мысленно.

## Волшебный камешек

Положи в карман какую-нибудь маленькую фигурку или камешек с морского берега. Когда чувствуешь, что нужно вернуться к самому себе в настоящий момент — поверти камешек в пальцах, не вынимая руки из кармана, ощути его прикосновение к коже, вспомни запах моря и тепло солнца, ситуацию, в которой ты нашёл его.

## Руки в воде

Подержи руки под струёй воды. Почувствуй, как вода протекает по всей поверхности ладони, по пальцам. Попробуй изменить температуру воды от горячей до холодной, найди самую комфортную и подержи ещё 1–2 минуты руки под водой. Можно ополоснуть и лицо, тоже внимательно отслеживая ощущения на коже. Если есть возможность, хорошо также принять душ, оставаясь очень внимательным ко всем кожным ощущениям.

## Стратегия 2. Переключить себя на другое дело

Эта стратегия более уместна, когда ситуация не зависит от тебя и ты не можешь ничего сделать для решения возникшей трудности прямо сейчас. Нужно понимать, что эти инструменты не решат проблему, но помогут тебе на время отключиться от неё.

## Написать историю

Возьми ручку, бумагу и напиши всё, что приходит в голову, не концентрируясь на ошибках и осмысленности текста. Хорошо, если у тебя уже есть персонаж, про которого ты сочиняешь истории или даже пишешь целую книгу. Если такого героя пока нет — придумай его или напиши историю про реального человека: про себя самого, своего друга или соседа. Важно сфокусироваться на описании деталей — черт характера, внешнего вида, места, где находится герой.

## Поиграть с животными

Домашние животные помогают снимать стрессовое состояние у человека. Погладь, поиграй, погуляй, причеши, научи новой команде — всё, что ты умеешь и можешь делать со своей собакой или кошкой, поможет отключиться от вызывающих тревогу обстоятельств. Даже просто покормить морскую свинку или понаблюдать за рыбками, а также почистить клетку или аквариум — отличный способ позаботиться о себе.

## Приготовить еду для себя и друзей

Приготовление пищи — деятельность, наиболее связанная с нашим физиологическим выживанием, направлена на сохранение и увеличение сил и способности преодолевать жизненные препятствия. Сделай что-то простое, даже обычный бутерброд. Этот процесс переключит твой организм в режим подзарядки, заботы о себе и своих близких. Дополнительные бонусы от удовольствия других людей, вкусной еды и осознания того, что ты сделал её сам, ещё более эффективно помогут тебе справиться с состоянием стресса или тревоги.

## Разобрать вещи в шкафу или на столе

Приведи в порядок хотя бы часть мира вокруг себя. Даже привычное мытьё посуды может оказать целебное воздействие. Начни с уборки небольшого участка и сконцентрируйся на нём — стол или его часть, заваленный одеждой стул. Можно выбросить что-то ненужное, сложить в пакет вещи, которые уже малы или просто разонравились. Не имеет значения, что именно ты уберёшь, вымоешь или почистишь.

Важно, чтобы был виден результат, пусть даже небольшой, это приведёт в порядок и внутренние ощущения.

### Поиграть в настольную игру

Настольные игры развивают не только воображение, творческие и коммуникационные способности, но и стратегическое мышление. Они позволяют человеку переключиться: поставить перед собой новые задачи и добиваться их решения, забывая о неприятностях и тревогах. Найди себе партнёра по играм, подбери свои любимые игры, старайся играть регулярно, тренируя способность переключаться от одного состояния на другое.

### Поучаствовать в благотворительной деятельности

Попробуй сделать какое-то полезное дело для тех, кому нужна помощь. Существуют фонды, принимающие волонтерскую помощь в разных форматах. Куда-то можно отнести вещи, которые тебе уже не нужны, но могут пригодиться другим, где-то требуется ухаживать за животными. Конечно, тебе понадобится помощь взрослых, чтобы договориться о помощи и обеспечить тебе безопасность. Но ты можешь сделать что-то полезное и самостоятельно: почитать соседской бабушке или малышу, погулять с собакой своего друга, если он болеет, испечь пирог и угостить соседей, собрать мусор в парке, посадить цветы около дома. Если ничего не получается придумать — посоветуйся с учителями или родителями.

### Стратегия 3. Движение, физическая активность

Когда наш организм находится в стрессовом состоянии («бей-беги-замри»), в теле сосредоточено большое количество энергии, но она не расходуется, а накапливается. Именно поэтому состояние стресса, тревоги и напряжения может привести к вспышкам злости и неконтролируемому выбросу энергии. Чтобы энергия не накапливалась, можно даже при небольшом ощущении дискомфорта делать некоторые физические упражнения. Иногда достаточно небольших движений пальцами или головой, чтобы эмоциональное состояние поменялось.

### Мять что-нибудь в руках

Существует большое разнообразие игрушек, специально придуманных для снятия напряжения: так называемые «сквиши», «антистрессы», «лизуны», «жвачки для рук» и т. п. Можно купить готовую игрушку или сделать самому мячик-антистресс из воздушных шариков, муки и соли. Для того чтобы такие игрушки снимали напряжение, их нужно несколько раз подряд сжимать и разжимать в обеих руках по очереди, наблюдая за своими ощущениями и изменением эмоционального состояния.

### Двигать пальцами

- Пошевели по-очереди всеми пальцами рук и ног.
- Попробуй пошевелить большими пальцами ног так, чтобы остальные пальцы не двигались.
- Попробуй сгибать верхние фаланги пальцев рук так, чтобы весь остальной палец был прямым.
- Помассируй по очереди каждый палец на руках (а если удобно, то сделай массаж пальцев ног).
- Соедини крест-накрест и сцепи пальцы левой и правой руки. Поднимай их по очереди, не расцепляя рук. Сначала реши, какой именно палец ты поднимешь, выбирая его глазами, а потом поднимай.
- Сжимай и разжимай кулаки.

### Прогулка

Надо ходить как можно больше, особенно если ты находишься в состоянии напряжения. Если можешь дойти до школы или до дома друга пешком, вместо того, чтобы ехать на транспорте, — это прекрасно! Если нет — обойди несколько раз вокруг дома или школы, придумай повод прогуляться или выйди на улицу без повода. При сильном стрессе сделай 10 кругов вокруг дома максимально быстрым шагом, потом пройди пару кругов медленно и посмотри, как изменится твоё эмоциональное состояние.

### Физические упражнения

Прыжки, отжимания, приседания — все эти привычные нам движения помогают бороться с тревогой, напряжением и стрессом. Когда ты делаешь утреннюю зарядку, это помогает не только физическому укреплению мышц тела, но и стабилизации твоего эмоционального состояния. Попробуй сделать 10 прыжков «ноги в стороны — руки в хлопок над головой, ноги вместе — руки в стороны» и обрати внимание на изменение своего внутреннего состояния.

### Танцуй!

Неважно, что ты думаешь о своём умении танцевать. Чтобы снять стресс, не обязательно танцевать вместе с другими людьми. Включи музыку и танцуй дома, совершай движения, которые тебе нравятся. Танец лучше других способов поможет тебе справиться со стрессовым состоянием — главное, начать и продержаться не менее 10 минут.

## Стратегия 4. Что-нибудь сделать со своими чувствами и мыслями

Чтобы не заводить себя дальше в стрессовое состояние, нужно даже при небольшом ощущении дискомфорта заботиться о своём эмоциональном состоянии. Это не всегда просто сделать, потому что нужны силы и энергия, но это всегда очень эффективно работает при совладании со стрессовым состоянием. Иногда внутреннего напряжения может быть связано не только с эмоциями, но и с нашими мыслями. Наведение порядка в наших мыслях, выделение главного, нахождение взаимосвязей — всё это уменьшает напряжение и тревогу, которые приводят нас к стрессу.

### Регулярно заполнять дневник эмоций

Если ты будешь делать это регулярно, гораздо проще будет понимать, когда твоё состояние нуждается в «регулировке», в каких случаях нужна поддержка.

### Понять, что запустило стресс (найти триггеры)

При наблюдении за собой важно фиксировать факторы, которые заставляют чувствовать стресс, напряжение, тревогу. Если ты будешь делать это регулярно, то научишься легко определять, что именно запускает стрессовое состояние, и принимать решение, как обращаться с этими триггерами.

### Поделиться своими чувствами с близким человеком

Расскажи другу или родителям о своих чувствах. Когда ты проговариваешь ситуацию, то начинаешь лучше понимать, какие чувства испытываешь, занимаешь позицию наблюдателя и чувства перестают тебя полностью захватывать.

### Обнять близкого человека

Когда мы обнимаемся, происходят определённые химические процессы в головном мозге и меняется эмоциональное состояние. Появляется энергия для

более активных действий по изменению своего состояния.

### «Думаю-чувствую-делаю»

Напиши на листочке несколько последовательностей, используя слова «думаю, чувствую, делаю». Такая тренировка поможет упорядочить внутреннее состояние, успокоить связанную с этим тревогу. (Пример последовательности: «Я думаю, что мой друг не очень заботится обо мне, я чувствую обиду и одиночество, я толкнул свою младшую сестру».) Не нужно оценивать полученный результат (хорошо или плохо, правильно или неправильно). Важен сам процесс нахождения последовательностей и связей между мыслями, эмоциями и действиями.

### Найди смысл

Поиск смысла разных процессов, в которых мы находимся, — увлекательное философское занятие. Действительно важно понимать, зачем мы выполняем те или иные действия. Иногда потеря смысла приводит к общей растерянности и тревоге. Попробуй про себя проговаривать цель того или иного своего действия, даже очень простого, цель которого очевидна. Например, надеваю ботинки, чтобы не промочить ноги; ем, чтобы быть сытым.

## Нейропазл

<p><b>ГЛУТАМАТ</b> Участвует в процессах памяти</p>	<p>Вызывает возбуждение нервной системы. Помогает получать и усваивать новую информацию. Избыток глутамата может вызвать нервное перевозбуждение (припадки), а недостаток — ухудшение памяти и способности к обучению. Выработке способствуют интенсивный стресс, учебная деятельность, употребление мяса, рыбы, сыра</p>
<p><b>АДРЕНАЛИН</b> Участвует в регуляции реакции «бей или беги»</p>	<p>Повышается в стрессовых ситуациях, вызывает учащённое сердцебиение и дыхание, поднимает давление, сужает сосуды. Увеличивает на короткий промежуток физическую силу организма, но снижает интеллектуальные способности</p>
<p><b>НОРАДРЕНАЛИН</b> Участвует в регуляции артериального давления</p>	<p>Играет важную роль при реакции «бей или беги». Может повысить давление, температуру тела, ускоряет метаболизм, играет важную роль при запоминании, помогает пережить стресс. Выработке способствуют отдых, сон, спокойное созерцание, употребление рыбы, творога, бананов, яиц, сыра</p>
<p><b>СЕРОТОНИН</b> Участвует в регуляции настроения</p>	<p>Высокий уровень вызывает чувство благополучия, способствует успокоению. Низкий уровень приводит к подавленному настроению, депрессии. Выработке способствуют физические упражнения и хорошее освещение</p>
<p><b>ГАМК</b> Участвует в регуляции уровня беспокойства</p>	<p>Вызывает торможение нервной системы. Оказывает успокаивающее действие, помогает уснуть. Избыток приводит к излишнему расслаблению, недостаток — к излишней стимуляции головного мозга. Выработке способствуют физические упражнения, употребление овсянки, картофеля, цитрусовых, миндаля, грецких орехов</p>
<p><b>ЭНДОРФИНЫ</b> Участвуют в регуляции эмоционального состояния</p>	<p>Вызывают чувство наслаждения или даже эйфории, снижают болевой порог, участвуют в процессе запоминания. Вырабатываются во время выполнения физических упражнений, волнения</p>
<p><b>ДОФАМИН</b> Участвует в системе поощрения</p>	<p>Отвечает за удовлетворение, приятные ощущения и мотивацию. Вырабатывается, когда нас хвалят или мы сами себя хвалим, когда едим любимую или калорийную пищу, при физических нагрузках и в игре</p>
<p><b>МЕЛАТОНИН</b> Регулирует сон</p>	<p>Отвечает за качественный сон и отдых мозга. Вырабатывается с 20 ч вечера до 3 ч ночи</p>
<p><b>АЦЕТИЛХОЛИН</b> Влияет на способность к обучению</p>	<p>Влияет на память и способность к обучению, вызывает расслабление или сокращение мышц. Выработке способствует физическая активность. В рационе должны быть яйца, говядина, рыба. Также ацетилхолин начинает интенсивно вырабатываться, когда мы выполняем умственную работу</p>

## План по осознанному регулированию своего нейрохимического баланса

Для того чтобы работать с этим заданием, нужно для начала ещё раз напомнить себе о нескольких важных вещах, о которых мы говорили на занятиях.

1. Состояние человека имеет нейрохимическую основу — от того, какие вещества в большей или меньшей степени вырабатываются в нашем мозге, мы чувствуем себя более или менее комфортно, в стрессе, в удовольствии и т. д.
2. На выработку и баланс этих веществ в мозге влияет всё, что мы делаем.
3. Мы можем осознанно делать так, чтобы мозг вырабатывал вещества таким образом, чтобы мы чувствовали себя комфортно и действовали эффективно, т. е. мы можем осознанно регулировать нейрохимический баланс и, соответственно, своё состояние.

	Задача	На выработку какого вещества направлена	Что для этого буду делать	Когда и сколько	Что хочу получить	Как буду наблюдать за результатами, что получилось
Пример	Высыпаться	Мелатонин	Ложиться спать не позже 22 часов и вставать в 7 часов утра	В течение двух недель (12.04–26.04)	Уменьшить раздражительность, быстрее соображать	Буду вести дневник эмоций три недели, сравню эмоции первой недели и третьей





