

Упражнения, рекомендованных Минпросвещения России для использования в работе с обучающимися по формированию позитивного мышления, предупреждение суицидального поведения

№ п.п.	Наименование упражнения	Содержание
Раздел 1. Знакомство с принципами самопознания и навыками самопрезентации в условиях образовательного процесса		
1	Упражнение «Самопрезентация»	Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). Педагог-психолог: «Сейчас предлагаю каждому рассказать группе о каком-либо своем качестве, умении, способности, словом, о своих сильных сторонах о том, что он любит и ценит в себе». На выступление каждому отводится 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.
2	Упражнение «Аплодисменты»	Психолог просит встать тех, кто обладает определенным умением или качеством, этот человек/несколько человек встает(ют), а остальные ему/им аплодируют.
3	Упражнение «Ладонка»	На листе бумаги каждый участник обводит ладонку и внутри контура пишет качество, которое нравится в себе самом. Листики передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладонки. Листочки необходимо подписать. Когда ладонки вернутся к своему хозяину, все участники благодарят друг друга. По окончании можно обсудить полученные результаты и впечатления от проведения упражнения
4	Упражнение «Без маски»	Педагог-психолог: «Мы уже убедились, что в данной группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Присутствующие будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют фальшь в ваших словах, придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз. Кто хочет быть первым?»
5	Упражнение «Клубок»	Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

7	Упражнение «Обратная связь»	Педагог-психолог: «Наш тренинг подошел к концу. Я хочу услышать мнение каждого из вас о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, своих одноклассниках? Что запомнилось больше всего?» По окончании встречи педагог-психолог благодарит группу за работу и всем желает успеха.
Раздел 2. Формирование у обучающихся чувства самооценности и ответственности за свою жизнь и свой выбор		
1	Упражнение «Цвет моего настроения»	Ведущий предлагает участникам группы по очереди поприветствовать друг друга, представившись по имени и назвав какого цвета у них настроение в данный момент, и что это означает.
2	Упражнение «Линия жизни»	Ведущий предлагает обратить внимание на то, какие события были зафиксированы: только хорошие, позитивные или разные. Если у участников группы зафиксированы только позитивные события, то ведущий предлагает вспомнить, что было сложного в жизни, и сразу зафиксировать для себя, как удавалось преодолевать эти сложности (можно прописывать это на листе ниже линии). Ведущий предлагает совместно обсудить, как негативные ситуации влияли на жизнь участников, как им удавалось справляться с ними, а если не удавалось, что могло бы помочь с ними справиться, какие выводы они делали по итогу и в процессе обсуждения случаев (желающие могут рассказать случаи, либо ведущий может предложить смоделированные ситуации), группа совместно обсуждает, что может помогать справляться со сложными ситуациями, анализировать важность полученного опыта, который может быть очень полезен в будущем при столкновении с трудностями
3	Упражнение «Позитивное во мне»	Ведущий предлагает участникам вспомнить и сказать по очереди, какие положительные черты или качества они могут отметить в себе и далее предлагается представить ситуации, в которых данные качества могли бы помочь преодолеть сложности, а также ситуации, обстоятельства в жизни, которые могли бы помочь развить эти качества еще сильнее. Далее обсуждаются представленные случаи, и группа анализирует то, за счет чего можно развить в себе то или иное качество
4	Упражнение «Как я справляюсь с проблемами»	Ведущий предлагает участникам вспомнить, какие есть сложности в их жизни, решение которых зависит только от самих участников. Далее необходимо записать максимальное количество возможных вариантов разрешения описанных проблемных ситуаций
5	Упражнение «Что такое ответственность»	Ведущий предлагает участникам нарисовать, что у них ассоциируется со словом ответственность и далее написать, за что в жизни они несли ответственность, в чем сегодня они смогли проявить ответственность. После того, как участники нарисуют образы ответственности, происходит презентация и обсуждение темы ответственности. Далее, после того как участники упражнения запишут свои ответы, ведущий приглашает их к общему обсуждению темы ответственности.

		Обсуждаться могут следующие вопросы: что для каждого участника ответственность? Тяжело и насколько тяжело быть ответственным за свои поступки и действия? Что значит безответственный человек? Что полезного дает ответственность? Можно ли в себе развить ответственность? Ответственность – это выбор?
6	Упражнение «Мое богатство»	Ведущий: «Наша сегодняшняя встреча подходит к концу. Занятие было насыщенным, мы сегодня много общались и рассуждали на тему ответственности и ее роли в нашей жизни, слушали разные точки зрения, и в завершении хотелось бы предложить вам немного расслабиться. Сядьте максимально удобно на стульях так, чтобы ноги касались пола, закройте глаза, расслабьтесь, позвольте себе ни за что не переживать и просто сидеть расслабленно с закрытыми глазами. А теперь попробуйте почувствовать, что приходит в голову при мысли, чем я сегодня обогатился? Вы можете представить какую-то емкость. Это может быть сумка, мешок, корзина или контейнер, куда вы можете в виде неких образов складывать полезные знания и навыки, приобретенные за время сегодняшней встречи». Также можно повторить упражнение «цвет моего настроения», обратив внимание, какой цвет настроения в конце тренингового занятия и про что этот цвет. Далее ведущий и участники группы благодарят друг друга и завершают встречу.
Раздел 3. Обучение навыкам и приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях, укрепление позитивного отношения к себе и окружающим		
1	Упражнение «Хорошие новости»	Ведущий предлагает поздороваться участникам группы необычным способом. Ведущий: «Ребята, давайте поздороваемся друг с другом следующим образом: тому, у кого появится в руках мяч, будет нужно назвать свое имя и рассказать о том, что хорошего и приятного случилось у вас сегодня или в ближайшее время»
2	Упражнение «Калейдоскоп эмоций»	Для выполнения данного упражнения необходимо расставить по кругу количество стульев на один меньше, чем количество участников упражнения. Далее ведущий объясняет участникам правила упражнения. Далее новый участник, оставшийся без стула, называет свою эмоцию и действие повторяется. Упражнение завершается, когда все участники назовут по одной эмоции. После ведущий предлагает проанализировать, какие эмоции были названы и то, какое разнообразие эмоций есть, и какие эмоции может испытывать человек и не всегда замечать это. Ведущий также может уточнить, как участники группы справляются со своими эмоциями, что им помогает
3	Упражнение «Спокойствие,	Ведущий рассказывает участникам группы о том, что человек, испытывая негативные чувства, может ощущать их в том числе и телом. Далее ведущий предлагает попробовать несколько приемов

	только спокойствие!»	саморегуляции. Прием «Кулак-ладонь». Ведущий: «Ваша задача сейчас – со всей силы сжать руку в кулак так сильно, чтобы стало немного больно, и так нужно подержать 5-7 секунд и потом разжать кулак до полного расслабления. Давайте повторим это действие 4 раза... Расскажите, какие у вас ощущения после этого упражнения?»
4	Упражнение «Пространство спокойствия»	Ведущий: «Ребята, сейчас вам нужно удобно расположиться, закрыть глаза и представить себе пространство или место, которое вызывает чувство спокойствия и/или радости. Представить себе можно что-то, что ранее было в опыте или наоборот, это может быть фантазийная картинка, кадр из фильма, сюжет из книги или воображаемое место. Важно, чтобы в этом месте вы ощущали полное спокойствие и расслабленность, ничто плохое не могло с вами случиться». Ведущий: «Рассмотрите это место и опишите его в деталях про себя: что в нем есть, какие слышны звуки, запахи, цвета, можно ли что-то ощутить на ощупь. Побудьте в этом месте, прочувствуйте его, насладитесь тем, что видите и ощущаете». В ходе выполнения упражнения ведущий может поддерживать процесс фантазирования, предлагая различные ресурсные образы. Упражнение длится около 5-7 минут, после ведущий предлагает сделать глубокий вдох и открыть глаза. После ведущий с участниками группы обсуждает их впечатления. Ведущий: «А теперь давайте сделаем глубокий вдох и откроем глаза. Расскажите группе о своих впечатлениях от нахождения в пространстве спокойствия». Дополнительно данное упражнение можно сопровождать аудиозаписью спокойной музыки без слов, звуками природы для более глубокого погружения в процесс
Раздел 4. Формирование представления обучающихся об уникальности и ценности каждой личности; развитие и укрепление понятия самооценности; формирование уважения к окружающим		
1	Упражнение «В чем мы похожи»	Ведущий инструктирует участников тренингового занятия о том, что сейчас им необходимо будет, по очереди, выбрать одного-двух других подростков из группы по определенным принципам. После того, как все участники сделали выбор, ведущий предлагает обсудить, как много схожих качеств участникам удалось найти друг в друге.
2	Упражнение «Побудь на моем месте»	Ведущий предлагает участникам разбиться на группы по три человека. Далее дается инструкция о том, что участники в группах должны сделать друг другу какое-то неприятное замечание, придумать и озвучить ответ на него. При этом участники должны фиксировать, какие эмоции они испытывают, и что им помогает придумать достойный ответ. Далее ведущий сообщает: «Сейчас в ваших мини-

		группах вам необходимо будет сделать друг другу какое-то неприятное замечание, касающееся внешности или поведения другого. Тот человек, кому делается замечание должен ответить собеседнику достойным образом, не используя оскорбления или обидные фразы. Задача – ответить по существу, не теряя своего достоинства. Например, вам человек говорит: «У тебя несмешные шутки!», а вы отвечаете: «Это дело вкуса». Так, необходимо, чтобы каждый участник дал достойный ответ на неприятное замечание. После того, как участники проиграли ситуации в подгруппах, они возвращаются в общий круг, и ведущий предлагает поделиться своими впечатлениями, рассказать, какие эмоции испытывали в процессе упражнения, были ли они в жизни в ситуации, когда им делали замечание.
3	Упражнение «Что общего между нами?»	Ведущий: «Сейчас я хочу предложить вам узнать, что между нами есть общего. Давайте встанем в круг и начнем наше упражнение. Вам необходимо бросать мяч другому участнику, говоря при этом, что между вами есть общего. Объединять может все, что угодно, начиная с внешних признаков, заканчивая интересами, типом характера, тревогами и реакциями, событиями из жизни. Участник, который ловит мяч, должен поблагодарить и ответить, согласен ли он с утверждением или нет, если нет, то важно ответить, какую эмоцию он испытал в этот момент и далее ему предлагается про себя подумать, насколько это ему подходит. После ведущий дает обратную связь, сколько общего есть у участников группы, что ранее могло не быть очевидным, и как важно видеть, сколько может объединять, а не разъединять.
4	Упражнение «Твои плюсы»	Ведущий предлагает по очереди участникам написать на листе бумаги свое имя и что, по их мнению, они могут отметить у себя как недостаток, далее на этом листе другие участники пишут любое достоинство этого участника. Так, каждый участник передает свой лист с написанным на нем недостатком, а группа пишет о достоинствах того, чей недостаток написан. В конце, когда все по кругу заполнят листы, ведущий предлагает участникам назвать по одному или двум качествам-достоинствам, которые удивили или запомнились больше всего.
5	Упражнение «Сила притяжения»	Ведущий предлагает сосредоточиться на достоинствах следующим образом: ведущий вызывает одного из участников в центр круга и предлагает остальным подойти и дотронуться до него, сказав, что именно притягивает к нему, в чем его сила притяжения. Ведущий: «Предлагаю вам встать в круг и кому-то из вас выйти в центр. Сейчас задача всех тех, кто остался в кругу, подойти к человеку в центре, дотронуться до него и произнести, чем он для вас притягателен, что вас притягивает в нем, например: твоя сила притяжения в том, что ты классно шутишь, меня притягивает к тебе твоя доброта и отзывчивость, ты притягательна своим всегда веселым настроением и т.д.

Раздел 5. Формирование у обучающихся чувства ценности жизни любого человека

1	Упражнение «Цвет моего настроения»	Ведущий предлагает участникам группы по очереди поприветствовать друг друга, представившись по имени и назвав какого цвета у них настроение в данный момент, и что это означает. В конце тренингового занятия можно повторно провести это упражнение, спросив какое настроение сейчас, изменился ли цвет настроения и если да, то что это означает, какое настроение в данный момент.
2	Упражнение «Пять добрых слов»	Ведущий: «Ребята, я прошу вас нарисовать на листе бумаги свою ладошку и на полученном рисунке руки написать свое имя. Затем нужно отдать соседу слева свой рисунок, и все должны написать на одном из «пальчиков», полученного от соседа рисунка, что-то хорошее о нем. Каждый рисунок должен побывать у пятерых участников и так пять раз, чтобы заполнились все пальчики. В результате к каждому из вас вернется его ладошка с надписями на пяти пальчиках». Ведущий: «Ребята, какие чувства вызвало у вас выполнение этого задания? Какие мысли и впечатления? Какие чувства вы испытали, когда читали надписи на вашем рисунке? Все ли вы знали о себе, что прочитали? Трудно ли было писать о достоинствах других?» Происходит обсуждение и обмен опытом. Ведущий: «Я рекомендую вам оставить этот рисунок себе».
3	Упражнение «Позитивное во мне»	Ведущий предлагает участникам по очереди называть свои положительные черты или качества и затем представить ситуации, в которых данные качества могли бы помочь преодолеть сложности, а также ситуации, обстоятельства в жизни, которые могли бы помочь развить эти качества еще сильнее. Далее обсуждаются представленные случаи, и группа анализирует, за счет чего можно развить в себе то или иное качество.
4	Упражнение «Стереотипы»	Ведущий рассказывает про то, что у всех людей есть стереотипы. Это мнения о конкретных людях или группе людей (профессии, нации и пр.), которые не связаны с вашим реальным опытом, а существуют как бы сами по себе. Причем чаще всего это негативные представления, которые мешают нормальному общению. Далее ведущий вместе с группой выбирает двух-трех персонажей, по поводу которых у ребят присутствует больше всего стереотипов (двоечник, иностранец, «ботаник» и пр.). Ведущий предлагает каждому из группы задумать свой стереотип по отношению к первому персонажу (например, к двоечнику). Этот стереотип должен быть в форме «ты-высказывания», произнесенного от первого лица. Затем в круг ставится пустой стул – на него как будто «садится» задуманный персонаж. Каждый участник, по кругу произносит, обращаясь к этому выдуманному персонажу на пустом стуле, свое стереотипное высказывание. Ведущий следит за соблюдением моральных и нравственных норм при

		формулировании высказываний, не допускает нецензурных выражений, помогает переформулировать фразу, уточняя, что имеет в виду участник. После завершения круга в той же последовательности каждый из участников садится на «пустой стул» и становится задуманным персонажем. Его задача в нескольких предложениях ответить на свое собственное обращение, объяснить причину того, что он «такой» или дать другой ответ. Такая последовательность отрабатывается с двумя-тремя наиболее актуальными для данной группы обучающихся «стереотипными» персонажами.
5	Упражнение «Иные»	Предлагаю поиграть в игру «Иные», и для этого нужно каждому участнику вытянуть фотографию представителя одной из рас». Фотографии никому не показываются. Участники, двигаясь свободно по помещению с фотографией, задают только один вопрос одному участнику для нахождения «своих». Например: «Ты любишь жару?», «Тебе нравится степь?» и др. Нужно постараться не остаться «одиночкой», т.е. без «своих». Постепенно все распределяются на три «группы-расы». Участники, ошибочно определившие «свою расу», остаются в центре круга – они «одиночки». Далее идет обсуждение. Все участники открывают свои фотографии в группах, объединенных по расовым признакам. Рефлексия упражнения, ведущий задает вопросы: – Легко ли было быть «одиночкой»? – Что помогло вам определиться и объединиться в группы? – Тяжело ли быть непохожим, «иным»? – Как вы теперь при встрече отнесетесь к «иному», отличному от вас человеку? Ведущий подводит итог: «На земном шаре существует около двухсот государств со своим языком, культурой, традициями, которые могут отличаться друг от друга. Но и общего между людьми тоже много – принято уважать и почитать родителей и старших, любят и берегут детей и семью, ценят дружбу и знания. Поэтому всегда можно найти общий язык, договориться с окружающими нас людьми, проявить взаимоуважение, оказать помощь друг другу».
6	Упражнение «Мое богатство»	Ведущий: «Наша сегодняшняя встреча подходит к концу. Занятие было насыщенным, мы сегодня много общались и рассуждали на тему ценности каждого из вас и в целом человеческой жизни, и в завершение хотелось бы предложить вам немного расслабиться. Сядьте максимально удобно на стульях так, чтобы ноги касались пола, закройте глаза, расслабьтесь, позвольте себе ни о чем не переживать и просто сидеть расслабленно с закрытыми глазами. А теперь попробуйте

		почувствовать, что приходит в голову при мысли, чем я сегодня обогатился? Вы можете представить какую-то емкость. Это может быть сумка, мешок, корзина или контейнер, куда вы можете в виде неких образов складывать полезные знания и навыки, приобретенные за время сегодняшней встречи». Также можно повторить упражнение «цвет моего настроения», обратив внимание, на цвет настроения в конце тренингового занятия и про что этот цвет.
Раздел 5. Создание психологически безопасной образовательной среды, актуализация представлений о важности психологического здоровья в жизни человека, развитие жизнестойкости, актуализация ресурсов личности, формирование навыков саморегуляции		
1	Упражнение «Психогимнастика»	Ведущий: «Здравствуйте, ребята, давайте начнем встречу с особенной гимнастической разминки, которую полезно выполнять для снятия напряжения, расслабления и переключения внимания». Далее ведущий выполняет упражнения совместно с обучающимися. Ведущий предлагает участникам встать и расположиться по кругу, затем по очереди «надеть» несколько «масок». Ведущий: «Маска удивления». Исходное положение – сидя. Медленно глубоко вдохните и одновременно поднимите брови так высоко, как только возможно. На пределе вдоха задержите на секунду дыхание и с выдохом опустите брови. «Маска гнева». Медленно вдыхая, нахмурьте брови, как будто хотите соединить их, задержите на секунду дыхание и с выдохом расслабьтесь.
2	Упражнение «Цветок моей души».	Ведущий рисует корни цветка. Ведущий: «Над корнем изображаем стебель с листьями. Стебель в нашем цветке – это физическое здоровье. В этой части растения каждый сам автор и садовник своего физического состояния, потому что главный вклад здесь – это наш собственный образ жизни, наши привычки и ежедневные действия. Именно из этих листиков складывается телесное здоровье человека». Ведущий рисует стебель и листья цветка. Ведущий: «Над стеблем изображаем соцветие. Это наше душевное и психологическое здоровье. Психологи выявили, что для душевного здоровья нужны три компонента (составляющих). Давайте обозначим их как лепестки нашего цветка: – отношение к самому себе (сердцевина цветка); – отношение к миру (внешние лепестки); – отношение к своему будущему (средний ряд лепестков)». Ведущий завершает рисунок, изобразив соцветие с лепестками.
3	Упражнение	Нарисуйте контур страны (силуэт человека, сердце, ладонь или любой образ). Раскрасьте внутреннее

	«Карта сказочной страны»	пространство цветными карандашами (горы, леса, реки и т.д.). Создайте «Условные обозначения» (цветные прямоугольники + значки). Дайте каждому цвету название, связанное с внутренним миром: леса желаний, пещеры страхов, моря любви, поляны раздумий и т.п. Отметьте: Флажок цели (где хотите оказаться), флажок входа (откуда начнёте путь), флажок выхода (откуда выйдете из страны). Проложите маршрут пунктиром или стрелками: от входа → к цели → к выходу. Завершите фразу: «Это путешествие научило меня...». Отметьте точку на маршруте, где вы находитесь сейчас
4	Упражнение «Орешек»	Ведущий: «Ребята, для вас я приготовил(-а) мешочек с необычными предметами – такими предметами сегодня у нас будут орехи (удобно использовать грецкие орехи либо любой схожий природный материал небольшого размера). Сейчас каждый из вас возьмет из мешочка по одному ореху. Внимательно рассмотрите свой орешек, изучите его особенности, постарайтесь запомнить все его неповторимые признаки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти «свой» орех. Как правило, он узнается с первого взгляда». Обучающиеся берут по ореху, в течение 2 минут изучают его, потом складывают в мешок. Ведущий встряхивает мешок и высыпает орехи на стол. В течение 3 минут обучающиеся ищут свой орех. После этого садятся на место. Ведущий просит рассказать, как участники узнали свой орех.
Раздел 6. Расширение представлений о социально-психологических характеристиках малой группы, развитие навыков социального взаимодействия, сплочение группы, формирование взаимного доверия		
1	Упражнение «Алексей, апельсин, Амстердам»	Ведущий: «Предлагаю каждому по очереди представить себя с помощью триады, в которой: – первое слово – его имя, – второе – блюдо (желательно – которое он любит!), – заключительное слово – название города. Все три слова должны начинаться с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя ни разу повторить названия блюд и городов, прозвучавших ранее!». Ведущий: «Молодцы! У вас здорово получилось!»
2	Упражнение «Мы с тобой похожи»	Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами выполним интересное упражнение, для этого предлагаю всем встать в два круга – внутренний и внешний. Внутренний круг будет стоять на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга напротив друг друга». Ведущий помогает участникам выстроиться, чтобы всем было комфортно.

		Ведущий: «Предлагаю каждому в паре произнести и продолжить фразу «Мы с тобой похожи тем, что...». После того как каждый партнер произнесет и закончит эту фразу, участники внешнего круга сдвигаются по кругу вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга и упражнение повторяется. Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу каждому участнику». Ведущий (подводит итог): «Ребята, скажите, что в этом упражнении было легче всего: искать сходства или искать различия? Всегда ли хорошо, если группа состоит из похожих друг на друга людей? Что дает группе наличие в ней разных людей? Ребята, хотя вы все такие разные, сходства между вами гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд».
3	Упражнение «Побудь на моем месте»	Ведущий предлагает участникам разбиться на группы по три человека. Далее дается инструкция о том, что участники в группах должны сделать друг другу какое-то неприятное замечание, придумать и озвучить ответ на него. При этом участники должны фиксировать, какие эмоции они испытывают, и что им помогает придумать достойный ответ.
4	Упражнение «Попроси, и тебе помогут»	Ведущий: «Всем нам время от времени бывает необходима чья-то помощь – друзей, родителей, просто незнакомых людей. Но иногда очень страшно за ней обратиться, сразу возникают мысли «А что про меня подумают? А как лучше спросить? Да неужели я сам не справлюсь». Принимать помощь тоже бывает страшно и неловко, не хочется утруждать друзей, хотя и знаешь, что они уж точно не откажут, и да ты и сам готов помочь им в любой ситуации. Давайте сейчас подумаем, как можно научиться просить и получать помощь, и попробуем этому научиться». Ведущий: «Во время просьбы очень важно, чтобы общение происходило на равных. Обращаясь, например, к однокласснику, важно помнить о доброжелательности, а также четко формулировать просьбу, подкрепляя ее аргументами. Но иногда за помощью обращаются так, будто приказывают, клянчат или умоляют. Посмотрите, как по-разному звучат вежливые уверенные просьбы, и приказы, мольбы (ведущий может вывести следующие предложения на экран или написать на доске): 1. Помогите мне, пожалуйста, с домашним заданием. Я не очень хорошо разобрался с материалом, и буду очень благодарен, если ты мне подскажешь. 2. Ну пожалуйста, объясни мне, как там правильно делать! Я такой глупый, помоги, умоляю! 3. А ну быстро дал свою тетрадь и рассказал, как решить этот пример. Согласитесь, помогать, когда к тебе обращаются тоном в примерах 2 и 3 очень приятно. Сейчас я хочу предложить вамделиться на пары, где вы по очереди обратитесь друг к другу с различными просьбами, используя все представленные варианты: доброжелательную, приказывающую и умоляющую просьбы. У вас на это 5 минут, начинайте».

		После того, как участники отработали в парах, ведущий приглашает их к обсуждению.
5	Упражнение «Вавилонская башня»	Ведущий: «Ребята, кто не слышал миф про легендарную Вавилонскую башню? Вавилонская башня – древнее чудо света, украшавшее собой древний город. Согласно преданиям, Вавилонская башня достигала неба. Однако Боги прогневались за намерение добраться до небес и наказали людей, наделив их разными языками. В результате строительство башни не было завершено. И сегодня я предлагаю вам построить свою Вавилонскую башню, а точнее совместно нарисовать ее. Для этого Вам необходимо разделить на 2 команды. Каждый член команды получит индивидуальное задание, которое он не имеет права никому показывать. Его задача молча нарисовать то, что ему выпало (индивидуальные задания кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника). Между собой участники тоже не разговаривают и вообще не используют как-нибудь голос. Все участники группы рисуют одновременно. Время выполнения ограничено (5-7 минут)». Ведущий: «Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?». Индивидуальные задания: 1. Контур башни нарисован черным цветом. 2. Башня имеет 10 этажей. 3. На 1-м этаже башни 15 окон. 4. На 2-м этаже башни 13 окон. 5. На 3-м этаже башни 13 круглых окон. 6. На 4-м этаже башни 12 окон. 7. На 5-м этаже башни 11 овальных окон и 1 окно квадратное. 8. На 6-м этаже башни 5 круглых окон и 6 квадратных окон. 9. На 7-м этаже башни 10 окон. 10. На 8-м этаже башни 8 квадратных окон и 2 круглых окна. 11. На 9-м этаже башни 8 окон. 12. На 10-м этаже башни 7 окон. 13. Цвет башни – коричневый. 14. Над башней летают 8 птиц. 15. С крыши башни свисает веревочная лестница. 16. Над башней расположились 3 тучки, из которых идет дождь. 17. Слева от башни растет дерево.

		18. Слева от башни растет хвойное дерево (ель). 19. Вход в башню осуществляется через 3 входа. 20. На 5-м этаже башни на квадратном окне стоит цветок. Ведущий (подводит итог)
Раздел 7. Актуализация личностных ресурсов, повышение уверенности в своих силах		
1	Упражнение «Мой сосед справа»	Ведущий: «Сейчас я предлагаю нам с вами ближе познакомиться друг с другом, но представляться вы будете не самостоятельно, а за вас это сделает ваш сосед: каждый из вас по очереди будет представлять своего соседа справа, начиная фразой «Моего соседа зовут ... , и моя интуиция подсказывает мне, что в будущем он...» Вам нужно будет предложить вариант, кем может стать в будущем ваш сосед справа, чем будет заниматься, что полезного сделает и почему. Постарайтесь не забывать рассказывать, какие способности или характерные особенности вашего соседа заставили вас говорить о нем так, а не иначе. Таким образом, каждый из вас услышит позитивные слова о себе, своих способностях и талантах».
2	Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ...»	Ведущий: «Сейчас я прошу выйти в центр круга одного добровольца». Один обучающийся выходит и становится в центр круга. Ведущий продолжает. Ведущий: «Сейчас наш доброволец должен будет произнести фразу: «Поменяйтесь, пожалуйста, местами те, кто...» и добавить какой-либо признак, отражающий черту личности, умение или желание, например,: «Кто умеет хорошо рисовать» или «Кто хочет стать программистом». Те из вас, у кого этот признак есть, должны будут поменяться местами, а доброволец в это время – занять одно из освободившихся мест. Соответственно, кто-то из вас останется без стула, он выйдет в центр круга и станет новым водящим. Рекомендую каждому заранее подумать, что он скажет, когда окажется в центре круга». Упражнение заканчивается либо после того, как большинство обучающихся побывали в центре круга, либо по истечении отведенного на упражнение времени.
3	Упражнение «Плюсы и минусы»	Ведущий: «В жизни каждого из нас происходят разные события, жизнь многообразна. Ведь даже такая ситуация, как, например, внезапное богатство, может быть воспринята с негативной стороны и иметь отрицательные последствия в виде зависти окружающих и ухудшения отношений с ними. Сейчас я предлагаю вам разделиться на подгруппы по 3-4 человека и совместно вспомнить различные ситуации, которые происходили с вами, а после этого найти в каждой три положительных и три отрицательных момента».

		Ведущий дает на обсуждение в подгруппах около 10 минут, после этого предлагает представителю каждой назвать события, которые они обсуждали, и рассказать об их плюсах и минусах. После того, как выступила каждая подгруппа, ведущий предлагает провести групповое обсуждение.
4	Упражнение «Позитивный анализ проблемной ситуации»	Ведущий: Для работы давайте предпримем следующие шаги: 1. Выделите актуальную проблемную ситуацию Вашей повседневной жизни. 2. Проанализируйте, возникали ли подобного рода проблемы в течение последнего года-двух и как Вы с ними справлялись? Вспомните хотя бы одну схожую проблемную ситуацию из прошлого опыта и проанализируйте способы, которые Вы использовали для ее преодоления. 3. Вернитесь к актуальной проблемной ситуации и проанализируйте, что Вы теряете в этой ситуации? Выделите позитивные аспекты, связанные с данной ситуацией. Например: я ежедневно опаздываю на учебу. Что хорошего в том, что я опаздываю на учебу? Обнаружить не менее 5 (неповторяющихся) положительных моментов в своих опозданиях. Можно остановиться и на негативных моментах этой проблемы (также не меньше 5). 4. Обозначьте предполагаемые варианты решения проблемной ситуации. Они, как правило, возникают уже в процессе работы над предыдущей ступенью и являются ее итогом. Обозначьте, какие проблемы остались открытыми либо открылись в результате работы над актуальной проблемой: Что должно быть решено в ближайшее время? Какие собственные возможности (физические, психологические, интеллектуальные, моральные, временные) и опыт преодоления могут в этом помочь? 5. Выработайте девиз преодоления проблемной ситуации, который будет служить руководством к действию по реализации целей и пожеланий на ближайшее время».
5	Упражнение «Идеальный Я»	Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий раздает каждому участнику по ручке и листу бумаги. Ведущий: «Давайте сейчас немного пофантазируем. Закройте глаза и представьте себя идеального: такого, каким вы всегда хотели быть и каким вам предстоит стать. Постарайтесь представить не только внешность, но и поведение, черты характера, отношение с окружающими, то, как «идеальное Я» воспринимает себя. Представили? Отлично. А теперь запишите портрет вашего «идеального Я» на листе, описывая внешние особенности, поведение в значимых ситуациях и особенности характера. Дам вам некоторое время для этого». После того, как обучающиеся закончили писать, ведущий предлагает представить «идеальное Я» группе. Участники могут рассказывать о «идеальном Я» по желанию, если группа больше 10 человек, либо ведущий предлагает высказаться всем обучающимся при меньшей численности группы. Ведущий: «А теперь зачитайте или расскажите о вашем «идеальном Я» остальным участникам.

		Постарайтесь сделать это так, чтобы другие как можно ярче увидели этот образ, отразить его индивидуальные особенности». В завершение упражнения ведущий предлагает обсуждение.
6	Упражнение «Карта ресурсов»	Ведущий: «Давайте поговорим о том, что помогает нам в достижении наших целей и преодолении жизненных трудностей. Это называется ресурсы, среди которых можно выделить внешние (например, место жительства, учебы, различные материальные ценности), социальные (к которым относится наше окружение, которое поддерживает нас на жизненном пути) и внутренние (такие, как интеллектуальные и волевые качества, особенности личности, знания и умения, различные элементы жизненного опыта). Я предлагаю вам составить карту ресурсов, на которой вы сможете изобразить все, что помогает вам и поддерживает». Ведущий предлагает использовать все имеющиеся предметы, а также добавлять или дорисовывать то, что обучающиеся считают необходимым. На работу отводится 25-30 минут. После того, как все закончили, обучающиеся проводят презентации своих композиций.
7	Упражнение «Скажи хорошее»	Ведущий: «Всем нам приятно, когда о нас говорят что-то хорошее. Поэтому в завершение я хочу попросить вас, чтобы вы сказали доброе слово участнику, сидящему слева от вас. Так каждый из вас услышит о себе приятные вещи, и мы завершим наше занятие кругом добра». В заключение ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями
Раздел 8. Развитие умения осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремления управлять собственным эмоциональным состоянием; развитие умений адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям		
1	Упражнение «Эстафета добрых пожеланий»	Ведущий приглашает участников в круг. Ведущий: «Поскольку мы уже начали наше занятие с добрых пожеланий, давайте организуем из них эстафету и каждому в нашей группе пожелаем что-нибудь доброе и хорошее. Я передаю мяч одному из вас; задача этого участника – перебросить этот мяч другому участнику, поприветствовав его по имени и сопроводив коротким хорошим пожеланием на сегодня. Например, «Привет, Сергей! Я желаю тебе сегодня...» Участник, поймавший мяч, аналогичным образом передает его другому. Первое обязательное условие – пожелание должно состоять из одного слова, например, «добра», «радости», «счастья». Второе условие – мяч должен попасть к каждому участнику, и каждый должен получить для себя пожелание. Начинаем!»
2	Упражнение «Договор со страхом»	Я прошу вас разбиться на пары. Встаньте, пожалуйста, в паре лицом друг к другу, между собой поставьте стул». Ведущий: Стул в нашем случае выступает в качестве границы, внутреннего барьера. Сначала один из участников пары будет играть роль страха, другой – «хозяина» этого страха,

		человека. Договоритесь, между собой, что это за страх. Вы можете выбрать один из вариантов, написанных на доске, или назвать свой. Задача «хозяина» – познакомиться со своим страхом. Не избегать его, не прятаться, смотреть страху в глаза открыто и смело и выстроить с ним диалог, начиная со слов: «Я знаю, кто ты. Ты – мой страх. Тебя зовут (называете вид страха). Расскажи мне о себе». Второй участник в паре, играющий роль страха, отвечает, для чего он нужен своему «хозяину». Задача «хозяина» – таким образом построить диалог со «страхом», чтобы убедить его изменить силу своего давления, доказать «страху» свою способность самому контролировать ситуацию, заставить «страх» отступить от стула на такое количество шагов, которое позволит «хозяину» преодолеть «барьер» и занять место «страха». После того как «хозяин» разберется со своим страхом, поменяйтесь ролями». Обучающиеся выполняют упражнение.
3	Упражнение «Три варианта сказки»	Ведущий: «Ребята, я прошу вас разделиться на группы по 3-4 человека в каждой (помогает обучающимся распределиться по группам). Каждая группа получает свою карточку с началом сказки – зачином. Задача каждой группы – за 15 минут сочинить и записать продолжение сказки. По истечении отведенного времени мы вместе прочитаем, что у нас получилось».
4	Упражнение «Горная вершина»	Ведущий предлагает участникам занятия сесть поудобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться. Ведущий читает текст в спокойном темпе, размеренным голосом. Ребята, вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Снежные вершины гор возвышаются над облаками, сияя в лучах солнца... По окончании упражнения ведущий предлагает каждому желающему рассказать о тех чувствах, которые он пережил.
5	Упражнение «Учимся расслабляться»	Ведущий: Сядьте поудобнее, напрягите мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко потяните плечи, доставая до ушей; сильно сожмите кулаки... А сейчас расслабьте все части тела. Повторите этот прием 3–5 раз. Как изменились ваши ощущения? Что вы чувствуете?»
6	Упражнение «Чудо-дерево»	Ведущий: «Ребята, наше занятие подходит к концу. В завершение я прошу каждого из вас поделиться своими впечатлениями от занятия. Это поможет сделать наши дальнейшие встречи интереснее и полезнее. Я раздам каждому из вас два символических жетона (раздает каждому участнику по два жетона (магнита) с символическим изображением положительной и отрицательной эмоции или по два листочка бумаги с липким краем разных цветов). На доске нарисовано дерево, у которого каждая ветвь – это упражнение, которое мы выполняли на занятии. Я прошу вас

		прикрепить жетон с положительной оценкой на ту ветку, которое соответствует упражнению, больше всего вам понравившемуся, а жетон с отрицательной оценкой – на ветку с упражнением, которое вам понравилось меньше всего».
Раздел 9. Развитие бережного, ответственного и компетентного отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей; развитие умений рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, совершенствование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям		
1	Упражнение «Что поднимает мне настроение»	Ведущий: «Назовите свое имя и что вам поднимает настроение, может быть есть жанр фильма или фильм, который дарит вам радость, успокаивает вас, точно улучшит ваше настроение, и вы можете к нему обратиться, когда вам не по себе». Если подросток называет фильм, можно спросить, чем именно он поднимает ему настроение. Также можно обратить внимание на то, какие фильмы называют несовершеннолетние, отследить, являются ли они для них способом снятия напряжения, выражения своего сопротивления или указывают на возможное негативное эмоциональное состояние.
2	Упражнение «Мой кинофильм»	Ведущий: «Предлагаю вам сейчас попробовать обратиться к своим эмоциям, погрузиться внутрь себя: вспомните как начинался ваш день, какие чувства вы испытывали сегодня. Представили? А теперь попробуйте сопоставить ваше настроение с жанром фильма (ведущий может вывести на экран список жанров, перечислить их устно или раздать карточки с жанрами).
3	Упражнение «Жизнь как жанр кино»	Ведущий: Тяните листок и запомните какая у вас позиция, «зритель» или «актер», теперь объединитесь в две команды. И для того, чтобы вы успели побыть и в роли зрителей, и в роли актеров, в обеих группах будет дано задание по обыгрыванию сцены из фильма». Далее ведущий обеим группам предлагает вытянуть листок, в котором указаны жанр фильма и эмоции
4	Упражнение «Сцена после титров»	Ведущий: «В завершение нашей работы я предлагаю вам на мгновение вернуться к созданному вами образу главного героя, с которым вы сегодня работали. Представьте себе, какие слова этот персонаж мог бы произнести в сцене, разворачивающейся после финальных титров, как бы подводя итоги вашего сегодняшнего дня. Закройте глаза и позвольте этой сцене ожить в вашем воображении. Какие эмоции наполняют вашего героя? Как он выражает свои мысли и чувства? Какие образы возникают в этой сцене после титров?
Раздел 10. Совершенствование умений саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями		

**и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; развитие навыков критического мышления; просвещение о содержании раздела психологической науки
«общая психология»**

1	Упражнение «Круг ассоциаций»	Ведущий: «Я предлагаю начать наше занятие с небольшого упражнения, которое нам включиться в работу и стимулировать наше ассоциативное мышление. Я назову слово, связанное с личностным развитием. Например, это может быть слово «цель». Ваша задача — подумать о слове, которое приходит вам в голову в связи с этим словом, и рассказать, почему вы выбрали именно его. Каждый из вас по очереди будет называть свое слово и объяснять свой выбор. Мы продолжим это упражнение, пока не обойдем весь круг. Постарайтесь быть внимательными к тому, что говорят другие, и не бойтесь делиться своими мыслями, даже если они кажутся вам необычными».
2	Упражнение «Критическая картина»	Сейчас мы проведем упражнение, которое поможет нам развить навыки креативного и критического мышления. Я покажу вам абстрактное изображение (приложение 11), которое, скорее всего, вызовет у вас самые разные эмоции и мысли. Пожалуйста, в течение нескольких минут в тишине внимательно рассмотрите изображение. Постарайтесь сосредоточиться на своих первых впечатлениях и эмоциях. Вы можете записать их, чтобы потом легче было ими поделиться».
3	Упражнение «Разбор мифов»	Ведущий: «Сейчас мы выполним упражнение, которое поможет нам развить навыки критического мышления и научиться формировать аргументированное мнение. Для начала разделитесь на группы по 4-5 человек. Каждая группа получит карточку с распространенным стереотипом». Ведущий раздает карточки с написанным на ней стереотипом. Примеры: Все подростки зависимы от социальных сетей. Подростки не интересуются политикой. Все вегетарианцы питаются неправильно. Девочки не могут быть хороши в точных науках.
4	Упражнение «Письмо себе из будущего»	Ведущий: «Я хочу предложить вам выполнить упражнение, которое поможет вам осознать свои личные ценности и идеалы, а также стимулирует к саморазвитию. Возьмите листы бумаги и ручки. Вам нужно будет написать письмо себе, но не сегодняшнему, а тому, кем вы станете через 5 лет. Вы можете писать, о чем угодно, например, о своих достижениях, личностных качествах, к которым вы стремитесь, и идеалах, которые вы хотели бы воплотить в жизнь. Позвольте себе мечтать и думать о том, каким вы хотите видеть свое будущее. Не ограничивайте себя — думайте о том, каким

		человеком вы хотите стать и что для этого нужно. У вас есть 10-15 минут на написание письма». После того, как участники закончили писать себе письма, ведущий продолжает. Ведущий: «А теперь я попрошу вас объединиться в малые группы по 3-4 человека и поделиться своими мыслями и, если хотите, целями, которые вы написали в письме. Обсудите, что для вас важно и почему, и как вы планируете достичь этих целей».
5	Упражнение «Круг впечатлений»	Ведущий: «Мы подошли к завершению нашего тренинга. Я хочу поблагодарить каждого из вас за участие, открытость и готовность учиться. Надеюсь, что сегодняшнее занятие стало для вас шагом к более глубокому пониманию себя и окружающих. Пусть полученные знания и опыт вдохновляют вас на дальнейшее развитие и достижение ваших целей. Сейчас у каждого из вас будет возможность поделиться своими впечатлениями о сегодняшнем занятии. По очереди расскажите, что нового вы узнали о себе и как планируете применять полученные знания и навыки в жизни. Это может быть что-то, что вас вдохновило или удивило, или, возможно, вы заметили что-то в себе, что хотите развивать дальше. Какие изменения вы хотели бы внести в свою жизнь, опираясь на то, что узнали сегодня?»