



Вклад  
в будущее

# Использование видеоуроков для проведения классных часов по здоровому образу жизни в форме тренинга в 6-11 классах

Пособие для учителей

Бишкек  
2024

Использование видеоуроков для проведения классных часов по здоровому образу жизни в форме тренинга в 6-11 классах. Пособие для учителей (дополнительные материалы к методическому руководству для учителя «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов» и пособию для учителей «Использование видеоуроков для проведения классных часов по здоровому образу жизни в 6-11 классах») – Бишкек, 2024.

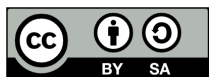
**Авторы-разработчики:**

М. И. Катеева, Д. С. Сизарев, под редакцией Т. А. Епояна и Р. А. Кутановой

**Редактор-составитель:**

О. А. Охотникова

Настоящее пособие посвящено вопросам формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у обучающихся общеобразовательных школ. В нем представлены рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием специально разработанных видеоуроков в форме тренинга для развития навыков управления своими эмоциями, эффективного общения, принятия решений, постановки и достижения целей, развития уверенности в себе, профилактики вредных привычек, насилия и травли. В разработанных планах занятий предлагаются интересные и познавательные задания, групповая исследовательская и творческая работа, различные упражнения. Технология обучения предусматривает интерактивный формат с просмотром фрагментов видеоуроков и презентаций для последующего обсуждения или обобщения изученного. Пособие предназначено для руководителей и педагогов общеобразовательных школ. Разработано коллективом авторов с использованием учебно-методических материалов Благотворительного фонда «Вклад в будущее» и при поддержке Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО).



Данная публикация предлагается в открытом доступе по лицензии Attribution-ShareAlike («Атрибуция-Сохранение Условий») 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO). (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>).

Использованные названия и представление материалов в данной публикации не являются выражением со стороны ЮНЕСКО какого-либо мнения относительно правового статуса какой-либо страны, территории, города или района или их соответствующих органов управления, равно как и линий разграничения или границ.

Ответственность за взгляды и мнения, высказанные в данной публикации, несут авторы. Их точка зрения может не совпадать с официальной позицией ЮНЕСКО и не накладывает на Организацию никаких обязательств.

Дизайн и верстка: Б. Степанов, О. Степанова

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Как понимать себя и других и управлять эмоциями .....	8
Общение и конфликты .....	17
Как развивать уверенность в себе .....	23
Как развивать себя и становиться увереннее .....	29
Как принимать решения .....	36
Как ставить цели и добиваться успеха .....	43
Зависимости и как их избежать .....	49
Насилие и травля. Как их не допустить и как от них защититься .....	56

# ВВЕДЕНИЕ

В условиях образовательной среды, обеспечивающей безопасность, инклюзивность, свободу от насилия и буллинга и способствующей развитию личностного потенциала, возрастает эффективность образовательно-воспитательных программ, направленных на формирование здорового и безопасного образа жизни, в частности, таких как программа «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», впервые внедренная в Кыргызской Республике в 2014 году.

В 2020-2021 гг. по запросу Министерства образования и науки Кыргызской Республики при поддержке Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании и в соответствии со статьей 31 «Охрана здоровья детей и учащейся молодежи» Закона Кыргызской Республики «Об образовании», Постановлением Правительства Кыргызской Республики от 23 марта 2012 г. № 20 «О стратегическом направлении развития системы образования в Кыргызской Республике» и на основе руководства «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов» было подготовлено 48 видеуроков на кыргызском (24 урока) и русском (24 урока) языках. Видеуроки были разработаны в соответствии с требованиями к организации учебно-воспитательного процесса, структуры и методики проведения классных часов и размещены на YouTube канале национального образовательного портала Санарип Сабак. Для учителей было подготовлено пособие по использованию данных видеуроков для проведения классных часов по здоровому образу жизни в 6-11 классах.

В целях создания устойчивой системы по регулярному и качественному проведению классных часов по ЗОЖ был издан приказ Министерства образования и науки Кыргызской Республики от 17.08.2022 г. «Об усилении учебно-воспитательной работы с целью формирования здорового образа жизни среди учащихся общеобразовательных организаций Кыргызской Республики». Согласно этому Приказу руководителям органов управления, образования и директорам общеобразовательных школ необходимо обеспечить регулярное проведение в течение учебного года классных часов по ЗОЖ для учащихся 6-9 классов в объеме 10 часов и учащихся 10-11 классов в объеме 5 часов с использованием вышеуказанных видеуроков и пособий.

В 2024 г. в рамках сотрудничества Кыргызского национального университета им. Ж. Баласагына с благотворительным фондом «Вклад в будущее» и Институтом ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО) было разработано новое пособие для руководителей и педагогов общеобразовательных школ. В нем представлены рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием вышеуказанных видеуроков в форме тренинга.

## **О содержании пособия:**

В пособии «Использование видеуроков для проведения классных часов по здоровому образу жизни в форме тренинга в 6-11 классах» предлагаются планы проведения классных часов в форме тренинга для развития навыков управления своими эмоциями, эффективного общения и предотвращения конфликтов, принятия решений, постановки и достижения целей, развития уверенности в себе, профилактики вредных привычек, насилия и травли.

Не всегда название плана проведения занятия совпадает с названием видеоурока. Это связано с тем, что занятие отражает только один из аспектов того, что упомянуто в видеоуроке, и может быть использовано для раскрытия большего количества тем.

1. Одним из базовых, определяющих эффективность деятельности навыков является управление эмоциями. Этому посвящены **занятие и одноименный видеоурок «Как понимать себя и других и управлять эмоциями»**.

2. Если эта деятельность – общение, то здесь не обойтись без умения слушать собеседника и понимать то, что он хочет сказать. Для этого недостаточно понимать смысл сказанных слов – нужно уметь «читать» невербальные сигналы. Этот навык отрабатывается на **занятии «Диалог: слушаем и понимаем» (видеоурок «Общение и конфликты»)**.

3. На уверенность в себе влияет не столько мнение окружающих, сколько внутренний диалог. Во время **занятия «Что я думаю о себе» (видеоурок «Как развивать уверенность в себе»)** обучающиеся тренируются думать о себе в позитивном ключе. Это особенно необходимо в ситуации неудачи, чтобы хватило сил подняться и уверенно двигаться дальше.

4. Каждый человек обладает уникальным набором ресурсов для достижения своих целей. Чем раньше он их осознает, тем проще ему будет планировать своё будущее. Начать можно с **занятия «Я и мои ресурсы» (видеоурок «Как развивать себя и становиться увереннее»)**.

5. В течение всей жизни человек принимает множество решений, простых и сложных, важных и не очень. О каких-то потом сожалеет, а какими-то гордится. Как же принять хорошее решение? И что такое «хорошее решение»? Об этом предлагается поразмышлять на **занятии «Как принять хорошее решение» (видеоурок «Как принимать решения»)**.

6. Чтобы мечта не превратилась в пустые фантазии, ею нужно управлять. Но в чем именно состоит управление мечтой? Первым шагом является умение ставить цели, которые в итоге приведут к воплощению той самой, заветной мечты. Это обучающиеся тренируют на **занятии «От мечты к цели и от цели к мечте» (видеоурок «Как ставить цели и добиваться успеха»)**.

7. На занятии **«Как сказать «нет», чтобы сохранить себя» (видеоурок «Зависимости и как их избежать»)** затрагивается тема зависимости. Почему человек выбирает именно такой способ удовлетворить свои потребности? А можно ли иначе? Как устоять перед соблазном? Как сопротивляться давлению?

8. **«Как не допустить насилия» – последнее занятие этого цикла (видеоурок «Насилие и травля. Как их не допустить и как от них защититься»)**. На примере решения нескольких проблемных ситуаций обучающиеся учатся видеть несправедливость, распознавать насилие и реагировать на него.

### **О формате пособия:**

Формат рекомендованных в планах занятий отличается от традиционного занятия, когда педагог выступает как эксперт. Во-первых, акцент делается не на фактических знаниях, а на способности их применять, тем самым повышается качество принимаемых обучающимися решений, растёт их уверенность в себе, расширяется поведен-

ческий репертуар. Во-вторых, роль педагога, скорее, фасилитирующая, помогающая, организующая взаимодействие между участниками занятий, что способствует развитию их коммуникативных навыков, поддерживает внутреннюю мотивацию к самопознанию и саморазвитию. В-третьих, структура занятий не подразумевает правильные ответы, но предлагает разные решения со своими издержками и бонусами, что делает для обучающихся задачу выбора подходящего для себя варианта не только интересной, но и развивающей, так как для этого необходимо уметь критически мыслить, оценивать ситуацию с разных точек зрения и, конечно, учитывать свои интересы и уважать мнение других.

Данный формат подразумевает живое общение и открытый обмен мнениями между участниками занятий, благодаря чему они тренируются глубже понимать себя и других, быть более открытыми. В связи с этим нет необходимости строго следовать указанному в сценариях таймингу. Если обсуждаемый вопрос требует больше времени, чем заложено в сценарии, лучше остановиться на нём, чем вызвать у обучающихся чувство растерянности и досады от незавершённого разговора. Контролировать ситуацию поможет вопрос: «Можем ли мы двигаться дальше, или есть что-то важное, что требует обсуждения?».

### **Использование пособия:**

Планируя проведение тренингов, педагогу необходимо посмотреть видеоурок и презентации, ознакомиться с предложенными в данном пособии планами. Также важно обратить внимание на то, что один и тот же видеоурок может быть использован для проведения тренингов в разных классах.

В начале каждого плана занятия приводится название видеоурока, который может быть использован при его проведении, указывается его продолжительность и даются ссылки для его просмотра и скачивания. Чтобы скачать видеоурок, требуется перейти по ссылке, нажать на иконку в правом нижнем углу и выбрать опцию «скачать». Также приводится ссылка для автоматического скачивания презентации, подготовленной специально для этого занятия. При наличии в классе доступа к Интернету педагог может организовать показ видеоурока непосредственно с YouTube канала «Санарип сабак». В случае, если в школе отсутствует возможность подключения к высокоскоростному Интернету, видеоурок и презентацию стоит заранее скачать.

Далее указаны классы и названия учебных тем, при изучении которых рекомендуется провести тренинг с использованием данного видеоурока. Для каждого занятия сформулирована его *цель и учебные результаты*, приводится *список необходимых материалов и оборудования*.

Для демонстрации видеоурока и/или слайдов в классе потребуется следующее оборудование: персональный компьютер или ноутбук, проектор, экран, колонки или интерактивная доска.

Также желательно заранее распечатать рекомендации по проведению занятия, чтобы иметь под рукой *план тренинга* с поминутной разметкой его различных этапов и детальным описанием *хода тренинга*. В нем приводятся *заметки для педагога*, в которых даются рекомендации по проведению каждого этапа занятия с учетом возможных реакций обучающихся, необходимости дополнительного разъяснения како-

го-либо вопроса, понятия, термина, а также по отработке предложенных упражнений. Отдельно выделены курсивом вопросы для обсуждения и отмечено, когда педагог может предложить посмотреть фрагмент видеоурока (с какой по какую минуту) и/или продемонстрировать презентацию (указан номер слайдов). В конце занятия педагог может дать домашнее задание – использовать то, которое предлагается в настоящих рекомендациях или другое, более актуальное для обучающихся.

Данное пособие разработано в помощь руководителям и педагогам общеобразовательных организаций, реализующих учебную программу и организующих воспитательную и внеклассную работу с обучающимися. Оно также может быть полезно преподавателям и студентам педагогических колледжей и вузов, методистам, разработчикам учебных программ, авторам учебников и учебно-методических комплексов для включения в них компонента ЗОЖ.

Занятие с использованием видеоурока

## КАК ПОНИМАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ И УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

Доступен для просмотра



Доступен для скачивания



Продолжительность 17 мин. 22 сек.

Презентация доступна для скачивания



Рекомендации по использованию видеоурока «**Как понимать себя и других и управлять эмоциями**» при проведении классного часа в форме тренинга по теме 10 «В мире чувств» в 8 классе.

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

Способствовать развитию навыков эмоционального интеллекта: распознавание, выражение эмоций и управление эмоциями.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся

- осознаёт необходимость умения управлять своими эмоциями;
- может назвать вербальные и невербальные маркеры эмоций;
- адекватно называет эмоции и умеет их выражать разными способами;
- расширил свои представления о способах управления эмоциями;
- мотивирован на освоение компетенций управления собой.

### ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

Видеоурок «Как понимать себя и других и управлять эмоциями», презентация, доска, флип-чарт, маркеры/мел, стикеры.



## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Задание / активность	Задачи	Длительность (мин.)
1.	Вводная беседа	Стимулировать интерес обучающихся к теме, сформулировать совместно цели урока	5
2.	Знакомство с Квадратом настроения	Познакомить обучающихся с разными эмоциональными состояниями и их телесными проявлениями	10
3.	Упражнение «Ромашка Плутчика»	Способствовать расширению эмоционального словаря. Познакомить с эмоциями ромашки Роберта Плутчика	5
4.	Беседа «Разные люди – разные реакции»	Способствовать принятию обучающимися разнообразия эмоциональных реакций людей	5
5.	Мини-лекция «Способы управления эмоциями в общении»	Систематизировать знакомые способы управления эмоциями и познакомить с новыми	5
6.	Упражнение «Способы выражения эмоций»	Способствовать развитию навыка выражения и понимания эмоций	10
7.	Подведение итогов. Рефлексия	Создать условия для обобщения полученных знаний и опыта и формирования личного отношения к нему	5

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Вводная беседа (5 мин.)



#### **Заметки для педагога**

Сложно с интересом и с желанием изучать то, что не имеет для нас личного смысла, ценности. Поэтому назвав тему занятия, можно предложить ученикам ответить на несколько вопросов: *«Чем это знание может быть вам полезно? Как то, что вы сейчас узнали, вы будете использовать в жизни? Как вы думаете, ради чего стоит этим заниматься?»* И прежде всего, конечно, необходимо самим ответить на эти вопросы.

Возможно, какой-то из этапов потребует больше времени для проведения упражнения или анализа его результатов. Если учащиеся вовлечены в обсуждение или увлечены процессом, не стоит их прерывать и переходить к следующему заданию. Лучше качественно проработать один вопрос, связать его с реальностью подростков, чем обзорно коснуться широкого круга проблем.

Педагог спрашивает учащихся, как их настроение. Выслушав ответы, обобщает, что часто, отвечая на этот вопрос, мы ограничиваемся небольшим списком выражений: *нормально, лучше всех, бывало и хуже* и т.д., хотя то же слово «нормально» может подразумевать самые разные оттенки настроения и целый букет эмоций, т.е. получается, что мы чаще всего отвечаем на вопрос формально. Почему так происходит? – Чаще всего потому, что или не хочется говорить, или не хватает слов. Помогает ли это нам лучше понимать друг друга? – Не помогает.

Далее педагог формулирует проблему и вместе с подростками ставит задачу на урок.

**Педагог.** Нам всем хотелось бы, чтобы нас понимали. Это делает нас более счастливыми, но мы далеко не всегда знаем, как помочь нашему собеседнику, другу, однокласснику, учителю, родителям нас правильно понять. Часто нам просто не хватает для этого слов, а бывает, что нам самим себя трудно понять. В результате мы огорчаемся, злимся, обижаемся, конфликтуем, и это не делает никого счастливыми, осложняет общение. Не так ли? Хотели бы вы больше узнать об эмоциях и чувствах, чтобы лучше понимать себя и успешнее справляться со сложными ситуациями? Итак, сегодня мы с вами займёмся исследованием своих эмоций, чтобы лучше понять себя, других и найти способы лучшего управления своими эмоциями.



### Заметки для педагога

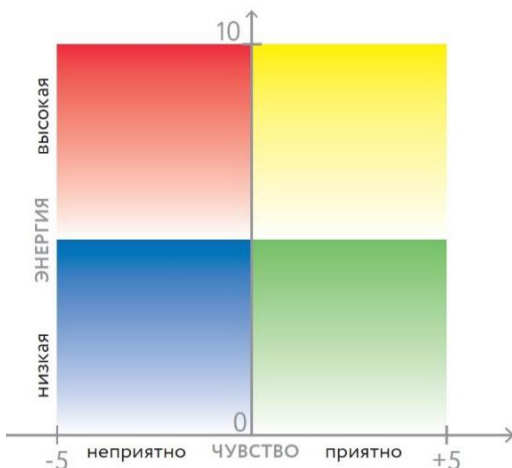
В течение всего занятия желательно фиксировать на доске или флип-чарте приёмы управления эмоциями, чтобы к концу занятия у учащихся собрался их список.

## 2. Знакомство с Квадратом настроения (10 мин.)

Педагог предлагает воспользоваться простым инструментом для описания своего эмоционального состояния – Квадратом настроения (слайд 2). Для работы с ним достаточно нарисовать на доске две координатные оси.

**Педагог.** Обратимся к себе. Как мы определяем своё настроение? Что нам помогает понять своё эмоциональное состояние? (Пауза для ответов.)

*Одним из признаков эмоции является ощущение энергии в теле.* В каждый момент



времени мы обладаем каким-то количеством энергии, не так ли? На вертикальной оси 0 – это отсутствие энергии. Как мы могли бы, сидя за партой, показать, что значит «у меня энергии 0»? А теперь энергия нарастает... Что происходит с нашим телом? Мы поднимаемся, расправляем плечи, переходим середину, на шкале от 0 до 10 – это 5 (педагог проводит ещё одну горизонтальную прямую на этом уровне), и в какой-то момент, когда энергии много – ближе к 8 – нам уже трудно усидеть на месте. Каждая эмоция, настроение, эмоциональное состояние характеризуется каким-то

количеством энергии. Давайте сравним грусть и радость: какая эмоция наполняет нас энергией? (Пауза для ответов.) Радость. Скука и злость? (Пауза для ответов.) Злость. И т.д. А теперь выдохните, почувствуйте себя, прислушайтесь к своему состоянию. Сколько в вас энергии? Где на этой оси вы находитесь прямо сейчас? (Пауза.)

*Любое эмоциональное состояние, настроение может быть приятным или неприятным.* На горизонтальной оси слева находятся неприятные переживания: чем левее, тем неприятнее; справа – приятные: чем правее, тем приятнее. Оцените по шкале от -5 до +5 своё настроение прямо сейчас (педагог проводит две вертикальные прямые через эти точки).

Все эмоции мы могли бы разложить как минимум по 4 секторам. Давайте представим их в цвете: левый нижний с энергией от 0 до 5 и неприятными эмоциями – синий, левый верхний тоже неприятные эмоции, но энергии больше 5 – красный, правый нижний с низкой энергией и приятными эмоциями – зелёный, правый верхний – такой же приятный, но с высокой энергией – жёлтый. Поднимите руку те, кто находится в синем секторе Квадрата; в красном; в жёлтом; в зелёном. (Паузы для ответов.)

А теперь охарактеризуйте своё состояние словом или словосочетанием, которое бы отразило его как можно точнее, запишите на стикере и приклейте на доску в соответствующий сектор Квадрата. Точнее выбрать сектор вам может помочь понимание того, что вам хотелось бы прямо сейчас в этой эмоции сделать. Это что-то активное, энергичное, например, кричать, прыгать, бегать, толкаться, тогда это верхние секторы, или спокойное, например, посидеть, полежать, помолчать, почитать, тогда это нижние секторы. (Пауза для выполнения.)



### **Заметки для педагога**

Дополнительно (для учащихся старших классов) можно предложить учащимся охарактеризовать каждый сектор, найти как можно больше эпитетов, названий эмоций и эмоциональных состояний для каждой части Квадрата, вспомнить, когда обычно возникают эти эмоции. Хорошему пониманию и усвоению будет способствовать телесная практика – с помощью мимики и движений (взгляда, жестов, походки и др.) отразить состояние из того или иного сектора Квадрата.



### **Вопросы для обсуждения**

- *Легко ли вам было определить своё эмоциональное состояние с помощью Квадрата? На что вы обращали внимание для определения своего эмоционального состояния?*
- *Испытывали ли вы затруднения при подборе слов, описывающих ваше состояние?*
- *Возможно, вы обратили внимание на то, что некоторые стикеры с одинаковыми словами расположились в разных точках плоскости, а разные описания оказались рядом. Что это может значить?*
- *Что полезного мы можем извлечь из этой практики?*



### Заметки для педагога

Вопросы для обсуждения чаще всего не предполагают одного правильного ответа. Их задача – побудить учащихся к размышлениям. Однако важно без-оценочно обобщать все озвученные мнения и при необходимости на что-то обратить внимание, подчеркнуть или поставить следующий (возможно, риторический) вопрос, не обязательно подразумевающий моментальный ответ.

Педагог резюмирует сказанное.

**Педагог.** Эмоции бывают приятные и неприятные и могут наполнять нас энергией или, наоборот, отнимать её у нас. Мы можем оценить эти признаки по своим ощущениям в теле и готовности что-то сделать. Если мы хотим лучше понимать себя, необходимо быть внимательными к своим ощущениям, если мы хотим лучше понимать других, надо обращать внимание на их действия, движения, мимику. При этом важно иметь в виду, что люди по-разному могут оценивать свои состояния и по-разному называть их. Поэтому не стоит торопиться с выводами, лучше уточнить, поинтересоваться, что чувствует сейчас человек.

### 3. Упражнение «Ромашка Плутчика» (5 мин.)

**Педагог.** Отвечать на вопрос «Как настроение?» координатами «Я сейчас в точке (-1, 7)» не самый удобный и понятный способ рассказать о своих чувствах. Но каждая точка на этой плоскости может быть названа, что мы и попытались с вами сделать. Надеюсь, следующий ролик обогатит ваш словарь и поможет яснее называть эмоции.



Педагог предлагает посмотреть фрагмент видеоурока с «ромашкой» Плутчика с момента: «Можно выделить 8 первичных или базовых эмоций...» (1.31 мин.) до «...человек может испытывать ужас» (2.42 мин.). После просмотра вывести на экран слайд 3.



**Педагог.** Итак, перед вами 24 эмоции разные по интенсивности, приятные и неприятные. Давайте распределим их по секторам Квадрата. Начнём с синего.

Учащиеся называют, кто-то фиксирует ответы на доске.



### Заметки для педагога

Дополнительно для учащихся старших классов. Учащиеся объединяются в четвёрки. Каждая группа выбирает (или педагог распределяет, или с помощью жеребьёвки) один сектор и за 5 минут

находит для него соответствующие ему эмоции из Ромашки. По истечении времени по одному представителю от групп выходят и записывают в нарисованный в начале урока педагогом Квадрат в соответствующий сектор выбранные эмоции. Подростки дополняют друг друга, обсуждают, в случае необходимости исправляют. Ниже представлен вариант условного распределения эмоций по Квадрату без точных координат.



Ответы могут отличаться по положению на оси энергии, но в меньшей степени по распределению «приятно/неприятно», так как это связано с удовлетворением потребностей: приятные эмоции свидетельствуют об удовлетворении потребности, неприятные – о фрустрации (неудовлетворённости).

Педагог снова просит учащихся прислушаться к себе: изменилось ли эмоциональное состояние по сравнению с началом урока, и назвать свои актуальные эмоции.

**Педагог.** Стало ли вам проще определять свои эмоции? (Пауза для ответов.) Чем больше слов, обозначающих эмоциональные состояния, мы знаем, тем проще нам определять свои эмоции и понимать себя и других. Кроме того, обозначение эмоции словом делает переживание менее интенсивным, позволяет быстрее вернуться к равновесию. Т.е. называние эмоции словом помогает управлять эмоциями. (Записать в способы управления эмоциями «называть словом».)



### Заметки для педагога

Дополнительно можно предложить учащимся в течение недели собирать на стикерах или отдельном ватмане самые разные названия и описания эмоциональных состояний. Это может быть также задачей для урока литературы. В конце обозначенного срока провести ещё одну встречу, на которой ученики озвучивают собранный материал и связывают его со своим опытом: когда так бывает, к чему подталкивает, как с этим справляться или как это использовать.

## 4. Беседа «Разные люди – разные реакции» (5 мин.)

**Педагог.** Казалось бы, мы все сейчас находимся в одном месте и как будто бы занимаемся одним делом, но при этом испытываем разные эмоции. Как вы думаете, почему люди часто испытывают разные эмоции в одной и той же ситуации? (Пауза для ответов.)



Педагог предлагает фрагмент видеурока с 4.30 со слов: «Одна и та же ситуация может вызывать...» до 5.10 «... быть положительными или негативными»).



Далее он обобщает ответы учащихся и подчёркивает, что очень многое зависит от фокуса нашего внимания, т.е. от того, на что мы обращаем внимание. Например, на уроке для кого-то работа в группе, совместное обсуждение стало источником энергии, даже если тема не очень интересная. Кому-то не дали и слова сказать, что послужило поводом расстроиться, хоть и есть согласие с общим решением группы. Кто-то был рад тому, что можно поговорить и подвигаться чуть больше, чем обычно. А кого-то совсем не увлекла тема и дальнейшее погружение не вызывает энтузиазма, даже если есть шанс наконец-то разобраться со своей сложной ситуацией общения. Кто-то склонен видеть позитивные моменты, поэтому чаще испытывает приятные эмоции, а кто-то, напротив, во всём видит недостатки, что вызывает неприятные эмоции.

**Педагог.** Что прямо сейчас может стать для нас вместе и для каждого в отдельности источником приятных эмоций? Чему мы можем порадоваться?

(Ответы можно фиксировать на доске.)

**Педагог.** После того, как мы нашли повод для радости, обратите внимание как изменилось ваше состояние. (Записать в способы управления «Фокус внимания».)



### **Вопрос для обсуждения**

- *Теперь вы знаете, что одни и те же события могут вызывать различные эмоции у разных людей. Как это знание поможет вам в управлении эмоциями?*

Педагог формулирует общий вывод из ответов.

**Педагог.** Зная свою реакцию на разные события, мы можем осознанно выбирать, что и когда делать: когда песни петь, а когда в шахматы играть. Это поможет решать сложные задачи, к которым бывает трудно подступиться из-за неприятных эмоций даже от мыслей о них, например, перечитать наконец сложную тему и разобраться в упражнениях повышенной трудности, подготовиться к контрольной или зачёту, решиться на серьёзный разговор с родителями или друзьями и т.д.

Затем фиксирует на доске в способах управления: «Выбирать действия».

## **5. Мини-лекция «Способы управления эмоциями в общении» (5 мин.)**

Педагог предлагает вспомнить способы управления своими эмоциями, которые уже упоминались на занятии, затем добавить другие, знакомые и используемые самими подростками.

**Педагог.** Итак, у нас собрался уже небольшой список приёмов управления своими эмоциями. Какие ещё вам известны? Что вы используете сами? (Пауза для ответов. Педагог дополняет список.) А как же управлять собой непосредственно в общении, особенно когда эмоции захлёстывают?».



Далее просмотр фрагмента видеоурока со слов: «Когда мы понимаем причину, природу своих эмоций...» (6.45 мин.) до «...о чём потом будем жалеть» (7.50 мин.). После чего педагог просит озвучить услышанные способы и тоже записывает их на доске.



### Вопросы для обсуждения

- Что помогает вам в сложных ситуациях общения справиться с сильными эмоциями, если они возникают?
- Какой из предложенных способов вы готовы начать применять?

## 6. Упражнение «Способы выражения эмоций» (10 мин.)

**Педагог.** Чтобы лучше понимать друг друга в общении очень важно уметь выражать эмоции и правильно понимать то, что выражает собеседник. С помощью каких средств люди передают свои эмоции?

Существует три способа передачи эмоций (можно параллельно записывать на доске или использовать презентацию):

1) с помощью слов, 2) с помощью мимики и жестов, 3) голосом (интонация, темп).

Я предлагаю вам провести небольшое исследование прямо сейчас. Сначала вы работаете в парах, затем объединитесь в четвёрки. Итак, в парах: попробуйте симметрировать разговор двух человек, находящихся в жёлтом секторе квадрата. Обратите внимание на позу, жесты, мимику, голос, интонации (30 сек.). Вопрос ко всем: «О чём мог бы быть этот разговор?».

А теперь представьте «красных» собеседников (30 сек.). Вопрос ко всем: «Когда это возможно?».

А теперь – «синих» (30 сек.). Вопрос ко всем: «Знакомо ли вам это?».

И «зелёных» (30 сек.). Вопрос ко всем: «Где можно побеседовать именно так?».



### Заметки для педагога

После этого упражнения можно обратить внимание подростков на то, что имитация разных эмоциональных состояний по-настоящему влияла на них, повышая или понижая уровень энергии, это значит, что одним из приёмов управления эмоциями может быть и игра в эмоции.



Педагог включает следующий фрагмент видеоурока со слов: «Мы не только переживаем эмоции, чувства...» (7.52 мин.) до «... вы не наломаете дров» (10.01 мин.).

**Педагог.** Теперь объединитесь, пожалуйста, в четвёрки и запишите маркеры общения для каждого сектора Квадрата настроения: поза, жесты, интонации, громкость речи, слова и т.д.



### **Вопросы для обсуждения**

- *Какое общение вам кажется наиболее комфортным: «синее», «зелёное», «красное» или «жёлтое»?*
- *Зависит ли «цвет» общения от того, кто является вашим собеседником?*
- *Как вы думаете, какой оттенок в общение с разными людьми вносите вы сами?*

## **7. Подведение итогов. Рефлексия (5 мин.)**

Педагог предлагает в группах по 4 человека сформулировать и записать 3-5 важных мыслей, идей, которыми бы они поделились со своими друзьями, чтобы сделать общение более приятным для всех.

Желающие делятся тем, чем лично для них могут быть полезны полученные знания и опыт общения с одноклассниками в школе, дома – с родными, в целом – с другими людьми.

Педагог предлагает каждому ученику после окончания урока приклеить стикер в тот сектор Квадрата настроения, который соответствует его эмоциональному состоянию.



### **Заметки для педагога**

Старшим школьникам можно дать следующее задание: написать на стикере свою эмоциональную реакцию на содержание прошедшего занятия, например, «Мне было интересно понаблюдать за эмоциональными проявлениями своих одноклассников», и разместить стикер в соответствующий сектор Квадрата настроения.

Также такой способ рефлексии может быть использован педагогом при организации любого мероприятия или проведении урока.

### **Домашнее задание**



Педагог предлагает учащимся дома полностью посмотреть видеоурок, где они смогут повторить уже знакомый материал и познакомиться с другими способами управления эмоциями в сложных, стрессовых ситуациях.



Занятие с использованием видеоурока

## ОБЩЕНИЕ И КОНФЛИКТЫ

Доступен для просмотра



Доступен для скачивания



Продолжительность 20 мин. 44 сек.

Презентация доступна для скачивания



Рекомендации по использованию видеоурока «**Общение и конфликты**» при проведении классного часа в форме тренинга по теме 6 «Азбука общения» в 6 классе и по теме 6 «Учимся жить без конфликтов» в 7 классе.

## Диалог: слушаем и понимаем

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

Способствовать развитию навыков эффективного общения.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся:

- может назвать некоторые принципы эффективного общения;
- умеет предупреждать и разрешать конфликтные ситуации.

### ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

Видеоурок «Общение и конфликты», презентация, доска, флип-чарт, маркеры/мел, стикеры.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Задание / активность	Задачи	Длительность (мин.)
1.	Вводная беседа	Актуализировать и обсудить проблему общения, совместно с обучающимися сформулировать цель урока/занятия	5
2.	Упражнение «Ты точно хочешь со мной поговорить?»	Способствовать развитию исследовательских навыков обучающихся при изучении темы невербального общения	15
3.	Упражнение «Заходи ко мне в гости»	Развивать у обучающихся понимание особенностей невербального и паравербального общения	10
4.	Упражнение «Эмпатия и эмпатическое слушание»	Способствовать развитию эмпатии у обучающихся, умению слушать и давать поддерживающую обратную связь собеседнику	10
5.	Подведение итогов. Рефлексия	Создать условия для обобщения полученных знаний и опыта, а также формирования личного отношения к нему	5

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Вводная беседа (5 мин.)

**Педагог.** Большую часть жизни мы проводим общаясь. Зачем?

После того, как учащиеся выскажутся, педагог, опираясь на их ответы, задаёт примерно следующие вопросы:

- Мы общаемся, чтобы поделиться своими мыслями и чувствами, надеясь на понимание и принятие, но всегда ли нас понимают? (Пауза для ответов учащихся.) Что мы тогда чувствуем? (Печаль, досаду, раздражение, злость...)
- Мы общаемся, чтобы вместе решить какую-то проблему, но всегда ли у нас это получается? (Пауза для ответов учащихся.) Что мы тогда чувствуем? (Разочарование, печаль, злость...)
- Мы общаемся, чтобы узнать что-то новое, но всегда ли это происходит? (Пауза для ответов учащихся.) Что мы тогда чувствуем? (Досаду, разочарование...)
- Мы общаемся, чтобы поддерживать отношения, но всегда ли нам это удаётся? (Пауза для ответов учащихся.) Что мы тогда чувствуем? (Грусть, печаль...)
- Кому из вас хотелось бы испытывать меньше неприятных эмоций и чувствовать большее удовлетворение и удовольствие от общения?
- Как вы думаете, что могло бы этому поспособствовать?

**Педагог.** Сегодня мы с вами за 40 минут попробуем научиться делать это чуть лучше, чем вы делаете это сейчас.



Далее педагог включает начало видеоурока «Общение и конфликты» (первые 47 секунд о трёх китах приятного общения).

## 2. Упражнение «Ты точно хочешь поговорить?» (15 мин.)

Педагог предлагает учащимся провести небольшое исследование. Для этого учащиеся объединяются в пары, это могут быть соседи по парте.

**Педагог.** Сейчас на слайдах будут представлены собеседники. Ваша задача отзеркалить их, т.е. полностью повторить их положение относительно друг друга, а также позу, жесты, мимику и уже из этого состояния ответить на вопросы, которые тоже будут на слайдах. При необходимости можно вставать со своих мест. Пробуйте себя в разных ролях, помогайте друг другу как можно точнее повторить собеседников.

Педагог листает слайды 2–16 по мере выполнения задания учащимися.

Вопросы на слайдах:

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



### **Заметки для педагога**

Разберите первый слайд вместе, чтобы избежать формального выполнения дальше. При перелистывании слайдов ориентируйтесь на то, чтобы большинство успевали выполнить задание, но выполнившие первыми не успевали заскучать. Выполнение задания по первым слайдам займёт, скорее всего, больше времени, чем по каждому последующему. Возможно, к кому-то необходимо будет подойти, чтобы помочь качественно выполнить задание. Задавайте уточняющие вопросы, направляйте внимание учеников на детали: «А посмотри, где у него правая рука... А куда он смотрит? Какая эмоция у него на лице? Это помогает тебе слушать внимательно?»

После того, как все завершат выполнение упражнения, педагог предлагает сесть так, как если бы прямо сейчас ребята хотели бы поговорить друг с другом о чём-то очень важном для них.



### **Вопросы для обсуждения**

- *Какие позы и жесты говорят собеседнику о нежелании или неготовности разговаривать?*

- *Какие позы и жесты могут сопровождать лёгкий, непринуждённый, но не очень важный разговор?*
- *Что особенно в позе и движениях человека, которому важен происходящий разговор?*

**Педагог.** Итак, мы с вами разобрали один из секретов эффективного и приятного общения, который кроется в позе или невербальной стороне коммуникации. Надеюсь, теперь вы будете более внимательными к ней, отложите гаджет и посмотрите в лицо своему собеседнику, а если сами окажетесь в ситуации, когда человек стоит к вам вполборота, то решите, что, возможно, стоит отложить разговор на более благоприятное время.

Педагог демонстрирует слайд 17.

**Педагог.** Кроме невербальной стороны, есть ещё вербальная, то есть слова и выражения, которые мы употребляем в разговоре, и паравербальная – интонации, громкость речи, паузы, междометия, которые сопровождают нашу речь. Я могу сказать, что я рада вас видеть так, что буду убедительна, и вы мне поверите, а могу сказать так, что вы сразу поймёте, что зря попались мне на глаза, не так ли?

### **3. Упражнение «Заходи ко мне в гости» (10 мин.)**

Педагог предлагает потренировать чувствительность к паравербальной стороне речи. Для выполнения этого упражнения желательно объединиться в четвёрки. Если ученики сидят за партами, можно предложить развернуться друг к другу по две парты.

**Педагог.** Сейчас на слайде (слайд 18) вы увидите одну фразу. Но произнести её нужно будет по-разному в зависимости от того, что вы хотите сказать на самом деле. Этот скрытый смысл тоже будет на слайде. Используйте как можно больше возможностей речи: междометия, паузы, интонации, темп, громкость (только просьба – не кричать, чтобы не мешать друг другу), манеру говорить и т.д. Вряд ли вы обойдётесь без языка тела – пожалуйста! Я предлагаю такой порядок: один из вас выбирает любой «тайный смысл» из предложенного списка и произносит фразу соответствующей интонацией, остальные угадывают. Потом играет следующий желающий. Хорошо, если каждый из вас попробует себя в обеих ролях.

По истечении времени педагог просит учащих поделиться своими впечатлениями, успехами, трудностями, что получалось легче: передавать или понимать, что помогло, а что мешало выполнить задание.

### **4. Упражнение «Эмпатия и эмпатическое слушание» (10 мин.)**

**Педагог.** Это была всего лишь разминка. А вот теперь упражнение посерьёзнее.

Для этой игры учащиеся объединяются в пары по желанию. В течение 60 секунд один рассказывает другому, что его раздражает, а другой внимательно слушает и отмечает:

- что действительно волнует его собеседника – например, его волнуют отношения между мальчиками и девочками в классе;

- что он ценит – например, он ценит открытость и честность;
- что для него важно – например, для него важно, чтобы можно было без опаски поделиться своими переживаниями в присутствии одноклассников.

Далее тот, кто слушал, «расшифровывает» монолог, повторяя его рассказчику, выделяя при этом ключевые моменты. Выражения на слайде 19 помогут выразить мысль:

- «Ты ценишь...»
- «Ты заботаешься о...»
- «Ты считаешь, что... имеет большое значение»

Затем собеседники меняются ролями и повторяют игру снова.

По окончании игры педагог просит учащихся поделиться своими впечатлениями.



### Вопросы для обсуждения

- *Каково это было – слушать, чтобы услышать то, что действительно волнует собеседника? Удалось ли вам понять его?*
- *На что вы обращали особое внимание, слушая собеседника? Что помогало вам понять его ценности? Это особые вербальные выражения, или невербальные проявления, или что-то ещё?*
- *Как вы себя чувствовали, когда вас так внимательно слушали, стараясь понять?*

**Педагог.** Выполняя это упражнение, вы осознанно сопереживали эмоциональному состоянию собеседника, старались распознать, что он чувствует. Эта способность называется эмпатией. Не всегда легко выразить свои чувства словами, не так ли? И тогда включается эмпатия, которая помогает собрать все сигналы, передаваемые человеком (не только вербальные, но и невербальные и паравербальные), чтобы расшифровать его эмоциональное состояние.

Что необходимо сделать, чтобы включить у себя режим эмпатического слушания? Вы это делали, выполняя упражнение. Педагог показывает слайд 20.

- Полностью присутствовать, не отвлекаясь.
- Сфокусироваться на чувствах, потребностях и ценностях собеседника.
- Показать своё понимание, а заодно и свериться в его правильности. Это то, что вы делали после того, как собеседник заканчивал свой рассказ.

И ещё один немаловажный момент. Когда вы с кем-то делитесь своими переживаниями, вы делаете это, чтобы получить совет или наставление? (Пауза для отклика учащихся.) Далеко не всегда. Поэтому не торопитесь с советами. Иногда важнее просто быть рядом.

А как вы думаете, нужна ли эмпатия в ситуации конфликта? Как она может повлиять на ход общения?

Педагог даёт возможность учащимся высказаться, затем обобщает ответы.

**Педагог.** Режим эмпатии может быть очень полезен в конфликте. Если хотя бы один из оппонентов в какой-то момент сможет переключиться с желания доказать свою правоту на интерес к потребностям и ценностям другого – появится шанс найти общий язык и договориться.

### 5. Подведение итогов. Рефлексия (5 мин.)

Педагог предлагает учащимся объединиться в группы по 3-4 человека и в течение 3 минут сформулировать рецепт приятного плодотворного общения. По истечении указанного времени учащиеся озвучивают свои ответы и выносят их на доску.



#### ***Заметки для педагога***

Чтобы большее количество учащихся смогли высказаться, можно предложить каждой группе озвучивать по одному условию, чтобы каждая следующая могла дополнять предыдущую. Педагог обобщает все предложения.



Затем напоминает ученикам о видеоуроке «Общение и конфликты», который предлагает досмотреть дома и поделиться им со своими друзьями.

---

Занятие с использованием видеоурока

## КАК РАЗВИВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Доступен для просмотра



Доступен для скачивания



Продолжительность 16 мин. 08 сек.

Презентация доступна для скачивания



Рекомендации по использованию видеоурока «**Как развивать уверенность в себе**» при проведении классного часа в форме тренинга по теме 5 «Хочешь быть счастливым – познай себя» в 6 классе и по теме 10 «Мой выбор» в 7 классе.

## ЧТО Я ДУМАЮ О СЕБЕ

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

Способствовать развитию уверенности в себе и формированию адекватной самооценки.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся:

- знает, что влияет на самооценку;
- понимает, как внутренний диалог влияет на самооценку;
- умеет переформулировать критическое суждение о себе в ресурсное.

### ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

Видеоурок «Как развивать уверенность в себе», доска, презентация, листы формата А4 или А3 по одному на группу из 4-5 человек, маркеры, карандаши или другие изобразительные средства, флип-чарт, маркеры/мел, бумага для записок.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Задание / активность	Задачи	Длительность (мин.)
1.	Мини-лекция «Из чего складывается самооценка»	Стимулировать интерес обучающихся к самопознанию	5
2.	Упражнение «Что я думаю о себе»	Научить обучающихся определять характер внутреннего диалога и способствовать повышению самооценки обучающихся	15
3.	Упражнение «Ошибаться можно»	Способствовать формированию у обучающихся умения пересматривать отношение к ошибкам: от критического, негативного до конструктивного и стимулирующего к саморазвитию	5
4.	Упражнение «Когда всё пошло не так»	Способствовать созданию доброжелательной среды в коллективе и развитию эмпатии	15
5.	Подведение итогов. Рефлексия	Создать условия для обобщения полученных знаний и опыта, а также формирования личного отношения к нему	5

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Мини-лекция «Из чего складывается самооценка» (5 мин.)



Педагог приветствует учащихся и предлагает посмотреть фрагмент видеоролика (с самого начала и до 5.10 мин. «позволяя себе совершать и исправлять ошибки»), останавливаясь и делая минутные паузы для выполнения учащимися предложенных в уроке заданий, а именно про черты характера, увлечения, умения и навыки.

**Педагог.** Итак, перед вами, скорее всего, не полный, но всё-таки, словесный автопортрет. Ещё раз пробегитесь по словам, посмотрите на себя со стороны. Ну как вам этот человек? Какие чувства вызывает? (Пауза для ответов.)

### 2. Упражнение «Что я думаю о себе» (15 мин.)

**Педагог.** На нашу самооценку влияет не только то, что говорят о нас другие, но и что мы сами о себе думаем, что мы говорим сами себе, когда что-то происходит. Этот внутренний диалог может оказывать как позитивное, так и негативное влияние на отношение к самому себе.



Педагог предлагает посмотреть на слайдах несколько реплик из внутреннего диалога и оценить их как позитивные или негативные (слайды 2–4).

- Я никогда не получу по математике больше тройки!
- Хоть математика и трудна, я могу выучить её, если мне помогут.
- Просто я плохой читатель.
- Я не самый лучший читатель, но я становлюсь лучше с каждым днём.
- Будь сильным, успокойся, сосредоточься на цели и иди к ней!
- Я могу спокойно вздохнуть — я в порядке.
- У меня никогда ничего не получится.
- Я единственный, кто не знает, как это сделать.
- Я провалил этот тест по английскому языку. Я просто ничего не могу сделать правильно.
- Я всё равно не попаду в команду. Зачем утруждать себя тренировками?
- Даже если этот парень не станет моим другом, найдутся другие.
- Я такой неудачник.
- Я не буду пробовать – все будут смеяться надо мной.
- Я могу поговорить со своим учителем и попросить о помощи.
- Родители могут помочь мне понять, что делать.
- Я худший игрок в этой команде.
- Никто не захочет дружить со мной.
- Если я буду заниматься, то смогу достичь большего.
- Ой, я забыла свою ручку. Я всегда всё забываю!
- Не могу поверить, что промахнулся. Я такой неудачник.
- Со мной никто не сядет за одну парту. У всех больше друзей, чем у меня.
- Что бы ни случилось, я справлюсь.
- На этот раз у меня ничего не вышло, но я попробовал.
- У меня здесь есть друзья.

**Педагог.** А теперь вспомните своё самое устойчивое суждение о себе. Оно скорее позитивное и делает вас увереннее, побуждает к развитию, движению, или такое, от которого просто опускаются руки и ничего не хочется делать? (Пауза, ответы не предполагаются.) Если суждение вас скорее расстраивает, то попробуйте его переформулировать. Это может быть непросто. Вот маленькие подсказки, которые вам могут помочь:

- 1) слова «никогда» и «всегда» («вечно») замените словами «пока» или «иногда»;
- 2) «никто» и «все» — на слово «кто-нибудь» или «кто-то»;
- 3) вместо слова «ничего» лучше конкретизировать, что конкретно вы имеете в виду.

Педагог предлагает поупражняться в переформулировании. Он демонстрирует слайд 5, читает фразу, а учащиеся предлагают более позитивный вариант, ориентируясь на рекомендации, при этом стараются прочувствовать разницу в настроении.

- У меня никогда ничего не получается.
- Никто не хочет со мной дружить.
- Я никому не нравлюсь.
- Все смеются надо мной.
- Мне никогда не достичь успеха.
- Всем всё равно, что со мной происходит.
- Мне ничего не нравится в нашей школе.

Затем педагог даёт ученикам возможность подумать и записать свои негативные мысли, а затем изложить их в более позитивном ключе.



### **Заметки для педагога**

Чтобы было понятно всем участникам, разберите вслух какое-нибудь из своих суждений о себе. Например, «Мне никогда не удастся быстро наладить с подростками доверительный контакт». Эта мысль может удручать и совсем не даёт никаких перспектив. И другая: «**Пока** мне не удавалось наладить с подростками доверительный контакт на первой же встрече». Фраза скорее стимулирует к поиску хорошего решения, мотивирует попробовать что-то новое. Не так ли? Если по разным причинам вас смущает этот пример, можете выбрать любой другой, который отвечает вашему опыту: «никогда не удастся испечь такой же вкусный пирог, какой получается у моей мамы» и т.п.

Педагог предлагает обращать внимание на свои мысли и эмоциональную реакцию на них. В том случае, когда они, скорее, угнетают, чем дают импульс к развитию, их стоит переформулировать и снова прислушаться к себе.



### **Заметки для педагога**

Если в классе сложились тёплые поддерживающие отношения между учениками, вы можете предложить им поделиться с кем-то, кому они больше всего доверяют, своими суждениями о себе и попросить о поддержке в изменении внутреннего диалога. Подчеркните, что поддержка – это доброта и забота и ни в коем случае не высмеивание и упрёки.

## **3. Упражнение «Ошибаться можно!» (5 мин.)**

**Педагог.** Показательным по отношению к себе является наша реакция на ошибку. Кто из нас никогда не ошибался? Много или мало, но мы все ошибаемся. Вспомните, какие чувства вы при этом испытывали? (Пауза для ответов.) Отличается ли эмоциональная реакция на ошибку, если вы её обнаружили сами, от той, когда на ошибку вам указали? (Пауза для ответов.) А бывает, что за ошибку ещё и упрекают, ругают, насмеются, что тогда вы чувствуете? (Пауза для ответов.) У большинства ошибка связана с очень неприятными эмоциями, которые хотелось бы избежать. Всё потому, что у нас

к ошибкам сложилось определённое отношение. Но давайте вспомним, что об этом говорят некоторые известные люди и народная мудрость.

Педагог сначала даёт возможность высказаться учащимся, затем показывает слайды 6 с цитатами и 7 с пословицами и поговорками.

Александр Сергеевич Пушкин

*О сколько нам открытий чудных  
Готовят просвещенья дух  
И опыт, сын ошибок трудных,  
И гений, парадоксов друг,  
И случай, бог изобретатель...*

Оскар Уайльд

*Опыт – это имя, которое  
каждый даёт своим ошибкам.*

- Не ошибается тот, кто ничего не делает.
- Ошибся, что ушибся: вперёд наука.
- Ошибка не обман.
- Огня без дыма, человека без ошибок не бывает.
- Чины людьми даются, а люди могут обмануться.
- Не бойся первой ошибки, избегай второй.
- Отрицание ошибки – двойная ошибка. Страх ошибок опаснее самой ошибки.
- За ошибку у нас хотя и бьют, но с ног не сбивают.
- Ошибка учит людей уму-разуму.
- Ошибки нужно запоминать, чтобы не повторять.
- Осознанную ошибку не повторяй.
- Кайся, да вперед не ошибайся.
- Ошибку переднего замечает задний.
- И на солнце есть пятна.
- Заблудиться не хочешь – разглядывай, ошибиться не хочешь – расспрашивай.
- Ошибается хороший – винит себя, ошибается дурной – винит друга.
- Кто не сознаёт ошибку – делает другую.



### **Заметки для педагога**

Работая с цитатами и поговорками, стоит иметь в виду, что это всего лишь мнение, с которым можно соглашаться, а можно спорить. Дьявол, как известно, кроется в деталях, поэтому просите учащихся внимательно читать и вникать в суть, обсуждайте нюансы, уточняйте детали, позволяйте не соглашаться и выражать своё мнение. Не преподносите это как истину последней инстанции!

**Педагог.** Ошибка может подрвать нашу самооценку, а может стать стимулом для развития. Какой путь выбираете вы? Выберите для себя такое выражение, которое бы

послужило вам поддержкой и противовесом в тот момент, когда вы вдруг заметите негативные мысли о себе.

#### 4. Упражнение «Когда всё пошло не так» (15 мин.)

**Педагог.** Не всегда получается поддержать самого себя и быстро отреагировать на свои деструктивные мысли. Хорошо, что рядом с нами всегда есть близкие люди, которые готовы подбодрить нас, вернуть веру в свои силы, придать оптимизм. Надеюсь, что к таким людям относятся и одноклассники. Во всяком случае, этого бы хотелось, не так ли? Давайте подумаем, какими фразами и действиями мы можем поддерживать друг друга, когда видим, что кто-то из нас в этом нуждается.

Предложенные фразы и действия фиксируются на доске. Желающие могут сразу перенести это на отдельный лист или листы, чтобы потом вывесить на стену в классе в качестве напоминания себе и другим.



##### **Заметки для педагога**

Эту часть можно провести в формате групповой работы. Предложить учащимся в группах по 4-5 человек оформить лист поддержки «Когда всё пошло не так». Для этого им понадобятся листы формата А4 или А3 по одному на группу, маркеры, карандаши или другие изобразительные средства.

#### 5. Подведение итогов. Рефлексия (5 мин.)

**Педагог.** Чем важным и интересным с сегодняшнего занятия вам бы хотелось поделиться со своими родителями? (Пауза для ответов.) А с друзьями? (Пауза для ответов.) Что из услышанного вы хотите попробовать в жизни? (Пауза для ответов.)



Спасибо! Обязательно досмотрите видеоурок и поделитесь им со своими друзьями. Я желаю вам удачи и позитивного внутреннего диалога!

Занятие с использованием видеоурока

## КАК РАЗВИВАТЬ СЕБЯ И СТАНОВИТЬСЯ УВЕРЕННЕЕ

Доступен для просмотра



Доступен для скачивания



Продолжительность 16 мин. 52 сек.

Рекомендации по использованию видеоурока «**Как развивать себя и становиться увереннее**» при проведении классного часа в форме тренинга по теме 5 «Формирование “Я-концепции”» в 10 классе, и по теме 2 «Король вечеринок» в 11 классе.

### Я И МОИ РЕСУРСЫ

#### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

Способствовать мотивации к самопознанию и саморазвитию.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся:

- проявляет интерес к самопознанию;
- называет то, что для него значимо, важно;
- умеет опираться на свои собственные смыслы и ценности в процессе принятия решений.

#### ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

Видеоурок «Как развивать себя и становиться увереннее», доска, флип-чарт, маркеры/мел, бумага для записей.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Задание / активность	Задачи	Длительность (мин.)
1.	Беседа «Мои ресурсы»	Способствовать формированию у обучающихся интереса и потребности к самопознанию	5-7
2.	Упражнение «Смысл деятельности»	Развивать у обучающихся навык самопознания и повышать их стремление к саморазвитию	20
3.	Упражнение «Письмо поддержки»	Способствовать развитию жизнестойкости, способности находить внутренние опоры	10
4.	Подведение итогов. Рефлексия	Создать условия для обобщения полученных знаний. Способствовать использованию полученного опыта и знаний на практике	10

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Беседа «Мои ресурсы» (5-7 мин.)

**Педагог.** Дома вы уже посмотрели видеоурок на тему «Как развивать себя и становиться увереннее». Давайте обсудим результаты его просмотра.



#### Вопросы для обсуждения

- *Что в нём было особенно ценным для вас?*
- *Какими результатами заданий и упражнений из урока вы могли бы поделиться сейчас?*
- *В последнем задании вам предлагалось выбрать цель, вписать её в центр нарисованной ладони и в каждом пальце записать этапы и ресурсы для достижения указанной цели. Возникли ли у вас какие-то трудности с выделением этапов и поиском ресурсов? Если да, то в чём это заключалось?*
- *Начали ли вы уже реализацию задуманного? Если нет, то с чем это связано?*
- *Этапы, если они не обозначены какими-то общими словами, для каждой цели будут звучать по-своему. А вот что касается ресурсов, мне кажется, они будут очень похожи у разных людей и для разных целей. Давайте проверим мою гипотезу. Какие ресурсы вы выделили для реализации своей цели?*

Далее учащиеся называют, а педагог или кто-то из учеников записывает на доске ответы.



### **Заметки для педагога**

Может случиться, что подавляющее большинство учеников не выполнит это задание дома. В таком случае предложите им следующее упражнение. Учащиеся объединяются в группы по 4-6 человек, чтобы составить список внутренних ресурсов – личностных характеристик, которые помогают людям решать разные жизненные задачи: совершать продуманный выбор, двигаться к цели и достигать ее, справляться с неожиданными трудностями и ограничениями. По истечении 5 минут каждая группа по очереди озвучивает свои ответы, которые тут же фиксируются на доске.

**Педагог.** Итак, у нас получился вот такой список внутренних ресурсов, личностных качеств человека, которые помогают ему справляться с разными задачами. Среди них есть приобретённые знания, умения и навыки (например, «умею играть на музыкальном инструменте», «знаю столицы всех государств мира»). Есть врождённые способности, такие как «запоминаю стихи после первого прочтения», «у меня идеальный слух» и т.д. И есть качества характера, черты личности, как то настойчивость, упорство, оптимизм и т.п.

## **2. Упражнение «Смысл деятельности» (20 мин.)**

**Педагог.** Есть ещё и такое понятие как «смысл деятельности». Как вы это понимаете?



### **Заметки для педагога**

Возможно, на этот вопрос кто-то из учеников ответит описанием ощущений и чувств, например: «Я чувствую вдохновение, расширение в грудной клетке, сердце начинает биться чаще». А кто-то будет описывать значение выражения: «Это когда ты понимаешь, для чего ты это делаешь». Самое главное, чтобы каждый из говорящих связывал это со своим личным опытом. Можно задавать им уточняющие вопросы: «Испытывали ли вы сами эти чувства?», «Знакомо ли вам это состояние?», «Всегда ли вы осознаёте смысл своей деятельности?».

После того, как учащиеся выскажутся, педагог обобщает ответы, подчеркивает мысль, что смысл деятельности связан с ощущением значимости того, что делаешь, это рождает в нас радость и даёт энергию для реализации задуманного. И даже в те минуты, когда мы натываемся на, казалось бы, непреодолимые препятствия, вдохновение не покидает нас и мы снова и снова пытаемся сделать следующий шаг.

**Педагог.** Когда мы говорим про смыслы, мы всегда имеем в виду связь нашего конкретного поступка, действия с чем-то большим, находящимся за его пределами. Это нечто большее отвечает на вопрос «ради чего?» и «зачем?». В чём принципиальная разница этого вопроса с вопросом «почему?» (Пауза для ответов.) Вопрос «почему» направлен на выяснение причины. Причина всегда вполне конкретна, она может и не



зависеть от меня: я взяла зонт, потому что обещали дождь. Почему я хожу на работу? – Потому что я устроилась работать сюда, у меня есть обязательства, мне нужно выплатить ипотеку, должна же я где-то работать. Почему вы ходите в школу? (Ответы учащихся.) – Потому что так принято, родители заставляют, мне интересно узнать что-то новенькое, люблю общаться. А вопрос «зачем» ориентирован на прояснение цели, в нём и кроется смысл деятельности – «А ради чего?». Смыслов моих действий может быть множество и зависят они и того, какой я человек, и каким я вижу мир. Смысл — это всегда собственное, субъективное понимание. Зачем я хожу на работу? – Чтобы приносить пользу, передавать знания, делиться опытом, общаться с единомышленниками. Зачем вы ходите в школу? (Учащиеся отвечают.) – Чтобы стать грамотными, получить образование, встретить друзей, получить хорошие оценки и заслужить подарок от родителей, поступить в университет, получить хорошее высшее образование, а затем заниматься делом своей мечты. А теперь попробуйте не только понять, но и почувствовать разницу между «почему» и «зачем». Для этого мысленно положите на левую ладонь, как на чашу весов, все ответы на вопрос «Почему я хожу в школу?», а на правую – ответы на вопрос «Зачем я хожу в школу?». Посмотрите на то, что слева, проговорите про себя ещё раз ответы. (Пауза для выполнения.) А теперь сделайте то же самое, глядя на правую ладонь. (Пауза для выполнения.) Кто почувствовал разницу, поделитесь, пожалуйста! (Ответы учащихся.)

Педагог обобщает ответы и ещё раз подчёркивает мысль о том, что смысл у каждого свой, наличие смысла вдохновляет, придаёт сил и энергии для деятельности, и в конечном счёте влияет на наше субъективное благополучие – то насколько мы чувствуем себя счастливыми. Но для этого важно эти смыслы осознавать.

**Педагог.** Мы не всегда задумываемся о смысле того, что делаем. Давайте прямо сейчас потренируемся в осознании глубинных смыслов какой-нибудь деятельности, которую мы все совершаем регулярно, например, мытьё посуды. Или выберем что-то другое?

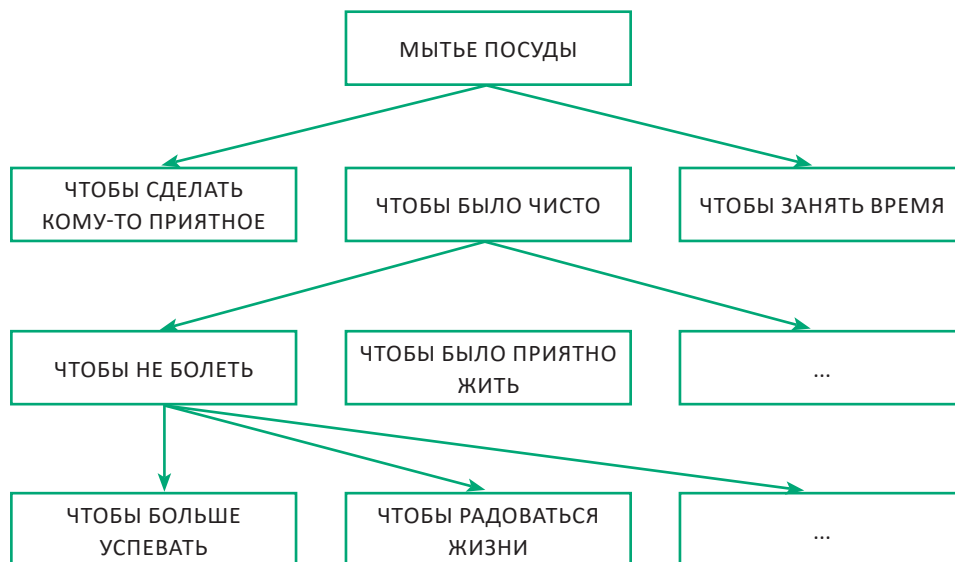
Педагог приглашает учащихся высказать свои предложения, а затем путём голосования или каким-либо ещё способом выбирается один вид деятельности, который вся группа хотела бы проанализировать на уроке.



### **Заметки для педагога**

Ниже приведён разбор упражнения на примере мытья посуды. Для большей наглядности рекомендуем рисовать на доске схему выполнения упражнения синхронно с озвучиванием его этапов (пример схемы приведён ниже).





### Педагог.

1. Напишите сверху на листке: «мытьё посуды».
2. Задайте себе вопрос: «Зачем люди моют посуду?» Напишите ответы, которые придут вам в голову, начиная их со слова «чтобы». Допустим, вы напишете такие варианты: «чтобы было чисто», «чтобы сделать кому-то приятное», «чтобы занять время». Может быть, вам придёт в голову только один вариант – это тоже нормально.
3. Выберите из всех ответов, которые вы привели выше, самый интересный и значимый для вас. Пусть в нашем случае это будет вариант «чтобы было чисто».
4. Задайте себе вопрос к этому высказыванию: «Зачем нужно, чтобы было чисто?». Допустим, у вас опять появится несколько вариантов ответа (но может возникнуть и один!). К примеру, такие: «чтобы не болеть, ведь чистота - залог здоровья!», «чтобы было приятно жить». Запишите их строчкой ниже.
5. На следующем этапе вновь выберите один ключевой, на ваш взгляд, ответ из тех, которые вы дали, и сосредоточьтесь на нём. Пусть это будет вариант «чтобы не болеть».
6. Задайте себе вопрос: «Зачем нужно не болеть?». Например, чтобы больше успевать, чтобы радоваться жизни и т. д. и т.п.

Важно повторять процедуру вопросов-ответов до тех пор, пока вы не найдёте ваш самый глубокий – предельный – смысл. Иными словами, пока вы не столкнётесь с невозможностью продолжить фразу «затем, чтобы...». Каким будет лично ваш предельный смысл, невозможно предугадать, пока вы не выполните упражнение до конца. Но оговорюсь, что не существует правильных или неправильных предельных смыслов. Также отмечу, что предельный смысл не зависит от той исходной деятельности, которую мы вначале стали рассматривать: с чего бы человек ни начал, с рассмотрения чистки картошки, просмотра телевизора или празднования дня рождения, при ответе на вопрос «зачем?» он довольно быстро придёт к каким-то более общим смыслам, не привязанным к конкретной деятельности.



### Вопросы для обсуждения

- Как глубинный смысл проанализированной деятельности повлиял на восприятие самой деятельности?
- Когда и чем это упражнение может быть особенно вам полезно?

## 2. Упражнение «Письмо поддержки» (10 мин.)

**Педагог.** Ещё одним важным нематериальным ресурсом является поддержка. Случалось ли вам попадать в ситуации, когда вы очень нуждались в поддержке, но не чувствовали её? Каково это? (Ответы учащихся.) Что именно вы бы расценили как поддержку, какие слова или действия это могли бы быть? (Ответы учащихся.)



### Заметки для педагога

Фиксируйте ответы учащихся на доске, чтобы потом ещё раз обратить их внимание на то, в чём каждый из нас может нуждаться в трудные минуты, и как каждый из нас может поддержать другого.

**Педагог.** Поддержка окружающих делает нас сильнее, устойчивее, помогает чувствовать себя увереннее. Но бывает, что в какой-то момент человек может оказаться один, и тогда единственный, кто может его поддержать, это он сам. И тогда вряд ли ему поможет внутренний критик или саркастический шутник. В каждом из нас есть другая часть – та, которая умеет поддержать. От имени этого себя напишите письмо самому себе, как если бы его написал воображаемый друг, который любит и принимает вас безусловно. Представьте, что этот друг знает про вас абсолютно всё: все особенности характера, привычки, поступки, которыми вы гордитесь и за которые стыдно до сих пор. Что бы этот друг сказал? Какими словами бы выразил поддержку? Постарайтесь наполнить письмо его принятием, добротой, заботой и желанием, чтобы вы были здоровы и счастливы.

В течение 3-5 минут учащиеся пишут письмо.

**Педагог.** Перечитайте письмо и ощутите внутри себя тепло и поддержку. (Пауза.) Написанное письмо запечатайте в конверт и не забудьте открыть, когда вы будете нуждаться в поддержке.

## 3. Подведение итогов. Рефлексия (10 мин.)

**Педагог.** В чём лично для вас был смысл сегодняшнего занятия? Постарайтесь сформулировать одной короткой фразой.



Далее педагог предлагает учащимся выполнить упражнение с ладонью из видеоролика с 10:05 мин.



### **Заметки для педагога**

Если учащиеся уже выполнили это упражнение дома до урока, то можно предложить им ещё раз посмотреть на свою цель, этапы, ресурсы и при необходимости, в свете полученных на уроке знаний, что-то добавить, скорректировать или сформулировать другую цель и расписать всё под неё.

**Педагог.** Эту ладошку вы можете повесить у себя над рабочим столом или на другом удобном для вас месте. Пусть она служит напоминанием и одновременно поддержкой в достижении цели.



.....  
Дома пересмотрите видеоурок ещё раз, вспомните материалы нашей сегодняшней встречи и поделитесь своими мыслями с друзьями.  
.....

Занятие с использованием видеоурока

## КАК ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Доступен для просмотра



Доступен для скачивания



Продолжительность 19 мин. 59 сек.

Презентация доступна для скачивания



Рекомендации по использованию видеоурока «**Как принимать решения**» при проведении классного часа в форме тренинга по теме 2 «Король вечеринок» в 11 классе.

## КАК ПРИНЯТЬ ХОРОШЕЕ РЕШЕНИЕ?

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

Способствовать развитию навыка осознанного принятия решений.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся:

- имеет представление о факторах, влияющих на принятия решения;
- получил опыт работы с техниками для совершения осознанного принятия решения.

### ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

Видеоурок «Как принимать решения», презентация, доска, флип-чарт, маркеры/мел, монетки по количеству человек в классе.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Задание / активность	Задачи	Длительность (мин.)
1.	Беседа «Что определяет наши решения»	Развивать у обучающихся навыки коммуникации и ведения активного диалога	10
2.	Упражнение «Мои ценности»	Способствовать осознанию учащимися своих ценностей	5
3.	Упражнение «Как быть?»	Развивать у обучающихся навык принятия решений	20
4.	Техника «Монетка»	Обратить внимание обучающихся на внутренние ощущения, связанные с вариантами выбора	5
5.	Подведение итогов. Рефлексия	Создать условия для рефлексии результата занятия, обобщения полученных знаний и опыта и формирования личного отношения к нему	5

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Беседа «Что определяет наши решения» (10 мин.)

**Педагог.** Вы сегодня завтракали? Как вы выбирали себе еду на завтрак? (Примеры ответов: что дали, то и ел, т.е. согласился с чьим-то решением; не выбирал, ел, что было; что люблю или что захотелось в этот момент; что полезно; что быстро, решил не опаздывать или не заставлять ждать и т.д.)

Почему сегодня вы решили одеться именно так? (Примеры ответов: как обычно, решил не заморачиваться; можно только так, я решил не нарушать правил; нужно ходить в форме, но я решил нарушить правила; не было выбора, надел, что было; оделся теплее, чем обычно, потому что холодно (или наоборот); оделся наряднее, чем обычно, потому что какое-то событие или люблю красиво одеваться и т.д.)

Если оценивать по 10-бальной шкале, то на сколько вы оценили бы сложность принятия этих решений? Прокомментируйте свой ответ, например так: «это был выбор на 8 баллов, мне было сложно принять решение, потому что...» или «это было легко – на 2 балла, потому что...»

Вспомните, пожалуйста, какой-либо сделанный за последние несколько дней свой выбор, который вы оцениваете по шкале сложности на 8-10 баллов. (Пауза на обдумывание.) Что повлияло на принятие решения? Запишите, пожалуйста, это в своих тетрадях. (Пауза для выполнения задания.)



Далее педагог предлагает учащимся посмотреть фрагмент видеоурока с 0.42 мин. «Каждый день мы принимаем самые разные решения» до 3.39 мин. «...характер и мотивация человека». После чего показывает слайд 2.

**Педагог.** Итак, вы только что услышали, какие факторы влияют на принятие решения. Это потребности, предпочтения, ценности, внешние факторы, компетентности (знания, навыки, умения), мысли, эмоции и настроение, мотивация и характер. Все они перед вами. Всё ли понятно?



### **Заметки для педагога**

Помочь ученикам в понимании некоторых факторов, которые влияют на принятие решений, могут следующие вопросы и подсказки.

- Потребности – это то, в чём человек нуждается: еда, если голоден; вода, если испытывает жажду; поддержка, если одиноко.
- Предпочтения отвечают на вопрос: «Что мне нравится больше?».
- Ценности – то, что для человека важно: дружба, образование, семья и т.д.
- Компетентности – то, что мы знаем и умеем: петь, решать задачи повышенной сложности, ясно выражать свои мысли, убеждать.
- Говоря об эмоциях, имеет смысл подчеркнуть, что необходимо знать, какие эмоции как влияют на мышление и принятие решений, чтобы управлять процессом и не быть жертвой плохого настроения. Например, злость заставляет в каждом видеть врага и подталкивает нас к разрушению, – вряд ли это полезная эмоция для примирения или принятия договоренностей. Интерес обещает новые сведения и приглашает к исследованию, но будет ли он полезен в ситуации угрозы? Печаль сужает наше видение до её причины, указывая на потребность в поддержке, часто подпитывает внутреннего критика и совсем не помогает в поиске нестандартных решений. Радость приятно возбуждает, заставляет делать широкие жесты, объединяет, но мешает сосредоточиться. Страх предупреждает об опасности иногда даже тогда, когда никакой реальной угрозы и в помине нет.
- Мотивация – желание и готовность действовать: «Хочу и буду!».

**Педагог.** Теперь снова обратитесь к своим записям. Возможно, вам захочется что-то уточнить или дописать. Сделайте это.



### **Вопросы для обсуждения**

- *Какой или какие из этих факторов кажутся вам наиболее важными? Почему?*
- *Какой или какие факторы вы до сих пор не учитывали или учитывали значительно реже, чем остальные? Почему?*

- *На что вы в следующий раз обратите больше внимания, прежде чем примите важное решение?*

## 2. Упражнение «Мои ценности» (5 мин.)

**Педагог.** Давайте чуть подробнее остановимся на ценностях. Мы с вами уже проговорили, что ценности отвечают на вопрос: «Что для меня важно?». Какие ценности вы можете назвать? (Ответы учащихся.) Есть ценности общечеловеческие, такие как жизнь или мир. Есть ценности, важные для определённых групп людей, например, употребление только растительной пищи – для вегетарианцев или достижение высоких результатов – для профессиональных спортсменов. И есть ценности индивидуальные: для кого-то ценно сохранение семейных реликвий в качестве памяти о ком-то или о чём-то, а кто-то стремится попасть на все концерты любимого исполнителя. Сами по себе понятия «любовь», «семья», «дружба», «здоровье», «образование», «интересная работа» и т.д. мало что значат до тех пор, пока мы не осознаем своё собственное отношение к ним, их важность для нас лично и ту «цену», которую мы готовы за них заплатить - то есть, те усилия, которые мы готовы предпринять для их получения или сохранения. Есть такая поговорка: «Что имеем – не храним, потерявши – плачем», как вы её понимаете? (Ответы учащихся.) К сожалению, мы не всегда сразу осознаём то, что для нас действительно важно, и только лишившись чего-то, можем по-настоящему оценить его значимость: не уделяем внимание дорогому человеку – теряем любовь, не тратим время на занятия физкультурой и игнорируем советы о питании – теряем здоровье, не вкладываем время и усилия в самообразование и саморазвитие – теряем шанс поступить в желаемый вуз и т.д. Давайте постараемся не доводить дело до потерь и уже сейчас попробуем разобраться в себе и в своих ценностях чуть больше. Перед вами на слайде (слайд 3) список ценностей.

- Любовь
- Хорошие оценки
- Здоровье
- Друзья
- Принципиальность
- Богатство
- Хобби (какое?)
- Семья
- Доброжелательность
- Учёба
- Красивая внешность
- Хорошие отношения
- Популярность
- Лидерство
- Сила воли

- Саморазвитие
- Творчество
- Честность.

Ваша задача – составить свой список из 10 пунктов, расставив ценности по их значимости: на первом месте запишите то, что для вас наиболее значимо и далее продолжите список по уменьшению важности. Если вдруг окажется, что в этом списке чего-то не хватает – допишите. Это ваш список, и порядок в нём может не совпадать даже со списком вашего друга, поэтому, выполняя задание, сосредоточьтесь на себе, своих мыслях и чувствах.



### Вопросы для обсуждения

- Сложно или легко было выполнить упражнение? С чем это связано?
- Чем бы вам хотелось поделиться с одноклассниками прямо сейчас?

## 3. Упражнение «Как быть?» (20 мин.)

**Педагог.** Ценности напоминают путеводную звезду или маяк, которые помогают ориентироваться в океане возможностей и ограничений, позволяют нам сверять по ним свой путь: соответствуют ли наши действия и поступки нашим ценностям? Всё было бы понятно, если бы иногда жизнь не устраивала ловушек нашим ценностям. Поднимите, пожалуйста, руки те, в чьей системе ценностей есть дружба? (Пауза для реакции учащихся.) А честность? (Пауза для реакции учащихся.) А теперь представьте себе ситуацию, когда на ваших глазах друг списывает контрольную. Как поступить? (Пауза, не требующая ответов учащихся.)

На слайде (слайд 4) вы увидите несколько таких ситуаций.

- Новый друг или подруга приглашает вас на веселую вечеринку за городом на даче, но вы понимаете, что родители вряд ли одобряют, если вы туда пойдете. Как поступить?
- Вы познакомились с потрясающим, на ваш взгляд, человеком, но родители не разделяют вашего восторга и выступают категорически против вашей дружбы. Как поступить?
- Пару месяцев назад вы взяли у одноклассника книгу, которую обещали вернуть ему ещё на прошлой неделе, и он каждый день напоминает об этом. Сегодня вы опять забыли её дома и вспомнили об этом уже по дороге в школу, когда до звонка оставалось 5 минут, и шансов вернуться за книгой и успеть на урок не было. Как поступить?
- Вы слышите, как одноклассники, ваши добрые приятели, зло шутят над новенькой в классе, которая сильно заикается, чувствует себя очень неуверенно и не может ответить «шутникам» и постоять за себя. Как поступить?

Подумайте над каждой ситуацией и примите решение. Небольшая подсказка: прогнозирование последствий разных вариантов очень помогает определиться. У вас 5 минут на выполнение.



По истечении времени педагог предлагает учащимся объединиться в четвёрки, обсудить варианты своих решений и определить самое удачное. На обсуждение можно отвести 5 минут. После групповой работы педагог предлагает выбрать одну ситуацию и обсудить её всем вместе. Сначала группы по очереди предлагают по одному все найденные решения, затем обосновывают свой выбор, отмечая, какие факторы они учитывали и на какие ценности опирались при принятии тех или иных решений.



#### **Заметки для педагога**

Если вы знаете о какой-либо ситуации выбора, актуальной для всего класса на момент проведения занятия, можно изначально предложить всем ученикам поработать именно с этой ситуацией – так вам, как педагогу, будет легче модерировать выполнение общего задания. Полезнее и эффективнее обучать использованию техники на конкретном и значимом для обучающихся примере.

### **4. Техника «Монетка» (5 мин.)**



#### **Заметки для педагога**

Данная техника может быть использована как пример интуитивного выбора, когда не происходит детального анализа ситуации и последствий тех или иных решений, и выбор осуществляется на основании общего отношения к альтернативам: «нравится / не нравится», «моё / не моё», «хочу / не хочу». То есть, человек прислушивается ко внутреннему «да» или «нет» для каждого варианта развития событий.

Для выполнения данного упражнения каждому учащемуся необходимо раздать по монетке.

**Педагог.** Продолжим изучать факторы, которые определяют наши решения. Предлагаю вам получить небольшой опыт совершения интуитивного выбора. В данном случае вам не нужно будет долго что-либо анализировать, сопоставлять, просчитывать... Достаточно будет немного расслабиться, настроиться на себя и довериться своим чувствам и интуиции. Были ли у вас случаи, когда вы стояли перед выбором и никак не могли принять решение?

Предлагаю провести небольшой эксперимент. Вспомните ситуацию сложного выбора. Если ничего не приходит в голову, представьте, что вам нужно сделать домашнее задание и вымыть посуду, а вы думаете с чего начать. Возьмите монетку. Пусть «решка» – домашнее задание, «орёл» – посуда. Подбросьте монетку и почувствуйте, нравится ли вам получившийся результат. Какая эмоция была первой? Какая мысль у вас возникла? Почему вы обрадовались или огорчились? (Учащиеся отвечают.)

**Педагог.** То, что результат броска вас расстроил или, напротив, удовлетворил, говорит о том, что вы уже знали, что хотите выбрать, до броска. Просто вы этого не успели осознать, а монетка помогла это сделать.

Сделаете ли вы так, как показала монетка? Если у вас нет внутреннего согласия с результатом, который выпал на монетке, значит, стоит ещё подумать.

### **5. Подведение итогов. Рефлексия (5 мин.)**

Педагог предлагает вспомнить учащимся всё содержание урока, выделить из него 2-3 самые важные для каждого лично мысли и записать их. Желающие могут поделиться своими мыслями с классом, прокомментировать, почему это имеет для них такое значение.



В конце занятия педагог напоминает учащимся о видеоуроке и предлагает ещё раз посмотреть его полностью и поделиться им со своими товарищами.

---

Занятие с использованием видеоурока

## КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОБИВАТЬСЯ УСПЕХА

Доступен для просмотра



Доступен для скачивания



Продолжительность 15 мин. 36 сек.

Презентация доступна для скачивания



Рекомендации по использованию видеоурока «**Как ставить цели и добиваться успеха**» при проведении классного часа в форме тренинга по теме 4 «У каждого свои “Алые паруса”» и теме 5 «Что такое счастье?» в 11 классе.

## ОТ МЕЧТЫ К ЦЕЛИ И ОТ ЦЕЛИ К МЕЧТЕ

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

Способствовать развитию навыка осознанной постановки цели.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся:

- умеет составлять индивидуальную карту постановки цели, оценивая реальное положение вещей, свои ресурсы и возможные трудности на пути достижения цели;
- умеет отделять важные дела от второстепенных;
- имеет представление о некоторых возможных способах поддержки себя на пути к цели.

### ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

Видеоурок «Как ставить цели и добиваться успеха», презентация, доска, флип-чарт, маркеры/мел, стикеры

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Задание / активность	Задачи	Длительность (мин.)
1.	Упражнение «Мечта и цель»	Формировать у обучающихся навык планирования и достижения цели	5
2.	Стратегия «От мечты к цели»	Формировать у обучающихся навык постановки личной цели	20
3.	Упражнение «От цели к мечте»	Формировать у обучающихся навык самоподдержки. Способствовать развитию навыка самоподдержки. Познакомить с техникой управления временем	10
4.	Подведение итогов. Рефлексия	Создать условия для рефлексии результата занятия, обобщения полученных знаний и опыта и формирования личного отношения к нему	10

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Упражнение «Мечта и цель» (5 мин.)

**Педагог.** Я предлагаю вам сыграть в ассоциации. Для начала давайте вспомним, что это такое? (Ответы учащихся.) Ассоциация – это связь между разными предметами и явлениями, которые в реальности могут не иметь друг к другу практически никакого отношения, но в силу разных обстоятельств и личного опыта сохранена в нашей памяти. Ассоциация – это то, что первым приходит в голову, когда мы слышим, видим или чувствуем что-то. Итак, какие ассоциации у вас возникают к слову «мечта»? (Учащиеся отвечают, педагог записывает ответы на доске.) А теперь ассоциации к слову «цель». (Учащиеся отвечают, педагог записывает ответы на доске.)



#### Вопросы для обсуждения

- В чём принципиальная разница между мечтой и целью?
- Нужно ли мечтать? Обоснуйте своё мнение.
- Зачем ставить цели? Неужели мечты недостаточно?

### 2. Стратегия «От мечты к цели» (20 мин.)

**Педагог.** Выдающийся русский инженер-кораблестроитель Алексей Николаевич Крылов сказал: «Мечтой тоже нужно управлять, а то её, как корабль без руля, занесёт бог весть куда». Чтобы мечту не «занесло» необходимо уметь ставить цели, которые ведут к той самой, заветной мечте. Но как это сделать правильно? Нам поможет карта постановки целей.

Педагог демонстрирует слайд 2, знакомит учащихся с картой постановки цели, комментируя каждый пункт карты.



### **Заметки для педагога**

Ниже приводится пример разбора карты с учащимися. Вы можете выбрать другую цель, актуальную, интересную именно для вашего класса. При разборе после каждого пункта предлагайте нескольким учащимся поделиться собственными примерами.

#### **1) Ставьте свою личную цель!**

Любая мечта будет состоять не из одной, а нескольких целей. Внутри больших целей могут быть более мелкие.

Формулируя цель, ответьте себе на эти вопросы, которые позволят вам убедиться в том, что вы этого действительно хотите и что этого хотите именно вы, а не кто-то другой:

- Как эта цель соотносится с вашей мечтой? Приблизит ли достижение этой цели к реализации мечты?
- Соответствует ли эта цель вашим ценностям?

Сформулируйте цель от первого лица.

*Пример: У меня есть мечта стать мультипликатором. Моя первая большая цель на пути к этой мечте – научиться рисовать. Это соответствует моим ценностям, среди которых творчество и красота.*

#### **2) Обозначьте первый этап!**

Найдите самую близкую цель, достижение которой будет первым шагом к большой цели.

*Пример: Чтобы научиться рисовать, мне нужно пройти обучение на курсах по основам рисунка.*

#### **3) Опишите точку старта!**

Оцените своё сегодняшнее положение дел относительно цели. Это нужно для того, чтобы не разочароваться, надеясь на быстрый и лёгкий результат.

*Пример: Я никогда раньше не занимался рисованием, поэтому мне придётся начать с азов.*

#### **4) Назначьте дату старта!**

Обозначьте конкретную дату, когда вы начнёте действовать.

#### **5) Проведите ревизию своих ресурсов!**

Ресурсы могут быть внешние и внутренние. Внутренние ресурсы – это ваши личные качества, умения, знания, навыки, а внешние – это помощь других людей, материальные ресурсы и т. д.

*Пример: мои внутренние ресурсы – я настойчив и не боюсь критики, мне нравится учиться новому; внешние ресурсы – родители поддерживают моё желание и готовы мне помочь в организации времени, я уже нашёл бесплатные курсы в Интернете.*

## 6) Подстелите соломку!

Казалось бы, вот оно – всё записано, дело за малым – следовать этому плану, и дело в шляпе! Что же нам мешает? Подумайте о возможных препятствиях и трудностях, а также путях их преодоления.

*Пример: возможно, возникнут сложности с выполнением домашних заданий, особенно если рисование будет даваться мне с трудом и потребует много времени на упражнения. Мои действия: составить план на каждый день, чтобы всё успевать, отказаться от отвлекающих и мешающих дел. Могут быть и личностные препятствия: не хватит терпения, потеряю веру в себя из-за первых неудач. Тогда я буду рисовать своей младшей сестре, ей всегда нравится моё творчество, и это меня вдохновляет. Родители тоже меня поддерживают. Я придумаю себе мотивирующий девиз.*

Затем педагог предлагает ученикам каждому заполнить свою индивидуальную карту, определив самую значимую, большую цель на пути к мечте (слайд 3).

<b>Ставьте свою личную цель</b>	<i>Я хочу стать ... / научиться ... / реализовать ... / получить ... и т. п.</i>
<b>Обозначьте первый этап</b>	<i>Для этого я должен... / мне необходимо ... / я могу...</i>
<b>Опишите точку старта</b>	<i>На сегодняшний день я умею..., знаю..., могу...</i>
<b>Назначьте дату старта</b>	<i>Я начну (дата) ...</i>
<b>Проведите ревизию своих ресурсов</b>	<i>Я обладаю такими-то качествами, которые мне помогут в достижении цели</i>
<b>Подстелите соломку</b>	<i>Мне может помешать... Тогда я сделаю...</i>

После выполнения индивидуального задания учащиеся могут в парах обсудить выполненную работу, отметив, с какими сложностями они при этом столкнулись.



### **Заметки для педагога**

Работа в парах требует от учащихся достаточно высокого уровня доверия и открытости. Если вы не уверены в безопасности такого обсуждения, ограничьтесь групповым разговором о сложностях и тем, что участникам показалось особенно ценным, интересным, необычным в данном упражнении, без уточнения деталей выполненной работы.

### 3. Упражнение «От цели к мечте» (10 мин.)

**Педагог.** Ну вот цели сформулированы, и можно начинать двигаться к их реализации. Но порой это движение бывает не таким простым, как может показаться на первый взгляд.

Педагог предлагает посмотреть фрагмент видеоурока с 9.00 мин. «Итак, цели поставлены» до 12.24 мин. «... стремимся к новому счастью».



#### Вопросы для обсуждения

- *Какие способы самоподдержки вы уже применяете?*
- *Какой из предложенных в видеоуроке способов вам показался достаточно интересным, чтобы его попробовать?*

**Педагог.** Навыки самоподдержки нам необходимы, но человек не может быть абсолютно независимым и обходиться без поддержки других. Я предлагаю вам прямо сейчас посмотреть друг на друга и найти среди своих одноклассников надёжное плечо, открытое сердце, добрые глаза, критический ум, твёрдую руку – то, в чём все мы порой нуждаемся. Просить о помощи и поддержке не является признаком слабости. Скорее, это признак адекватной оценки своих ресурсов. Человек не может и не должен знать и уметь всё. Услышать в ответ отказ не унижительно и точно не повод обидеться. Ведь у каждого свои планы, возможности, приоритеты. И в принятии этого – наша сила. вспомните, пожалуйста, ситуации, когда вы кому-то помогли, кого-то поддержали в трудный момент. Как вы себя тогда чувствовали? (Ответы учащихся.) Практика показывает, что поддерживая другого, помогая нуждающемуся, мы сами становимся сильнее, увереннее в себе, счастливее. Посмотрите ещё раз на свою карту постановки цели. Возможно, вы захотите добавить туда ещё ресурсов и способов справиться с трудностями. Сделайте это прямо сейчас. (Пауза для выполнения.)

**Педагог.** Частой помехой на пути к цели является неумение организовать своё время. Хочу поделиться с вами одним простым способом управления временем. Иногда нам нужно погрузиться в задачу на достаточно продолжительное время. Это требует сосредоточенного внимания и напряжённой работы. Например, если необходимо подготовиться к экзамену. Плюс уроки на завтра, которые тоже в долгий ящик не отложишь. И собака сама себя не выгуляет. В тайм-менеджменте на этот случай есть «Метод помидора» (слайд 4). Вы концентрируетесь на определённое время, потом делаете короткий перерыв. Перед вами алгоритм:

- Запланируйте задачу
- Поставьте таймер на 25 минут
- Работайте, не прерываясь и не отвлекаясь, до звонка
- После первого раунда сделайте перерыв на 3–5 минут
- После каждого четвёртого раунда отдохните 15–30 минут.

Это способ позволяет сохранить работоспособность и многое успеть.



#### 4. Подведение итогов. Рефлексия (10 мин.)

**Педагог.** Итак, цели поставлены, ресурсы определены. О том, как поддерживать себя, чтобы не сворачивать с намеченного пути, мы тоже узнали. А теперь представьте, что ваша мечта сбылась. Постарайтесь увидеть это в ярких красках, почувствуйте это состояние. (Пауза.) Что меняется в ваших ощущениях, когда вы это представляете? Какие эмоции вы испытываете? Как исполнение вашей мечты может повлиять на вас, на ваших близких, на других людей, на мир в целом? (Учащиеся отвечают.) Мотивирует ли это вас настойчивее двигаться к цели? (Учащиеся отвечают.)

Затем педагог просит вспомнить всё содержание урока, выделить из него 2-3 самые важные для каждого лично мысли и записать их. Желающие могут поделиться своими мыслями с классом, прокомментировав, почему это имеет для них такое значение.



В конце занятия педагог напоминает учащимся о видеоуроке и предлагает ещё раз посмотреть его полностью и поделиться им со своими товарищами.

Занятие с использованием видеоурока

## ЗАВИСИМОСТИ И КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ

Доступен для просмотра



Доступен для скачивания



Продолжительность 17 мин. 11 сек.

Презентация доступна для скачивания



Рекомендации по использованию видеоурока «**Зависимости и как их избежать**» при проведении классного часа в форме тренинга по теме 7 «Что имеем, не храним, потерявши, плачем» и теме 8 «Внимание! Опасная кампания!» в 8 классе, теме 1 «Иллюзия радости» и теме 2 «Пивной плен» в 9 классе, теме 1 «Употребление ПАВ» и теме 2 «Риски формирования зависимости» в 10 классе.

## КАК СКАЗАТЬ «НЕТ», ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ СЕБЯ

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

Способствовать развитию навыка сопротивления негативному давлению на примере потребления психоактивных веществ.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся:

- может назвать, в чём вред психоактивных веществ;
- имеет представление о некоторых возможных способах психологического давления;
- умеет отказываться на нежелательные предложения.

### ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

Видеоурок «Зависимости и как их избежать», презентация, доска, флип-чарт, маркеры/мел, стикеры.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Задание / активность	Задачи	Длительность (мин.)
1.	Беседа «От потребностей к результату»	Развивать у обучающихся коммуникативные навыки и способствовать формированию культуры диалога Обсудить причины, побуждающие человека к употреблению психоактивных веществ	20
2.	Мини-тренинг «Как сказать «нет»»	Способствовать развитию у обучающихся умения отказываться от нежелательного предложения	20
3.	Подведение итогов. Рефлексия	Создать условия для рефлексии результата занятия, обобщения полученных знаний и опыта, а также формирования личного отношения к нему	5

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Беседа «От потребностей к результату» (20 мин.)

Педагог предлагает учащимся рассказать о пользе алкоголя, никотина и наркотиков.



#### *Заметки для педагога*

Пусть вас не смущает этот шаг. Большинство подростков неоднократно слышали о вреде алкоголя, наркотиков и пр., и вряд ли они захотят вступать с вами в полемику об их роли в жизни человека, поэтому чтобы избежать желательных, но не вовлекающих в обсуждение ответов, попробуйте начать с парадоксального вопроса. Это, возможно, сначала развеселит класс, но одновременно привлечёт внимание учащихся к разговору и позволит развернуть тему глубже. Помните: запретный плод сладок. Все ответы фиксируйте на доске, к ним вы сможете обратиться по ходу беседы.

**Педагог** демонстрирует слайд 2. Что бы человек ни предпринимал, он делает это для удовлетворения своих потребностей: испытывает голод – ест, жажду – пьёт, одиночество – знакомится, общается, чувствует потребность в познании – учится, в славе – совершает подвиги, в безопасности – прячется и замирает и т.д. То есть, любое действие в итоге должно принести ему пользу, так? Никто из нас не хочет и не любит делать бесполезные и уже тем более приносящие себе вред вещи, не так ли?

Давайте подумаем, какую пользу человек рассчитывает получить, когда курит, выпивает, употребляет наркотики и пр.? Это серьёзный вопрос. Что побуждает человека на эти действия? Какие потребности он хочет удовлетворить (слайд 3)?



### Заметки для педагога

Здесь приводятся одновременно несколько вопросов, чтобы учащиеся услышали наиболее понятный для них. Все ответы фиксируются на доске. Среди высказываний могут быть такие: из любопытства, чтобы успокоиться, забыть о плохом, стать смелее, похудеть, познакомиться, повеселиться, показать свою смелость или взрослость, быть как все или не быть как все и т.д.

**Педагог.** Спасибо! Оказывается, не просто так эти привычки появляются в нашей жизни. Теперь будем разбираться, почему же их считают вредными. Как человек оценивает вред или пользу своих действий? (Учащиеся отвечают.) По результату и своей эмоциональной реакции на него. Был голоден – поел – сыт – доволен. Было одиноко – познакомился – есть близкий человек – счастлив (слайд 4). А к какому результату приводит употребление психоактивных веществ: алкоголя, наркотиков и пр., – независимо от потребностей, которые тебя подтолкнули к этому (слайд 5)? (Ответы учащихся.)



После ответов обучающихся педагог предлагает посмотреть на эту тему фрагмент видеоролика (с 1.09 мин. «вспомним, что такое психоактивные вещества» до 4.11 мин. «после первого употребления»).

**Педагог.** Итак, употребление психоактивных веществ приводит к тому, что из действия с «прикольным» результатом оно очень быстро превращается в потребность (слайды 6, 7). И самое страшное – порой в единственную потребность, делая человека абсолютно зависимым. Как вы думаете, хотели ли те, кто выкурил первую сигарету, выпил первую рюмку, сделал первый укол потерять здоровье, друзей, свободу? Вряд ли. Сделаем следующий шаг в нашем расследовании. Ответьте, пожалуйста!

- Можно ли утолить жажду совсем без воды?
- Можно ли отдохнуть совсем без сна?
- Можно ли познать мир без поиска ответов на вопросы?
- Можно ли повзрослеть без сигареты?
- Справиться с болью потери без алкоголя?
- Быть принятым друзьями без наркотиков?

То есть существуют незаменимые стратегии удовлетворения некоторых потребностей: вода – для утоления жажды, сон – для отдыха. Они являются ресурсом для жизни. А есть вариативные, ситуативные стратегии, которые могут быть уместны в определённых обстоятельствах, при этом тоже оказываясь ресурсными. Например, жажду можно утолить и соком, и чаем, а отдохнуть можно и просто посидев в тишине. Но есть и такие, которые в моменте дарят удовольствие, но в долгосрочной перспективе играют против качества жизни и даже самой жизни. Как вы думаете, почему же человек выбирает способ, за который ему приходится платить очень высокую цену – здоровье и жизнь? (Учащиеся отвечают.) Возможные ответы:

- Не знают о вреде.
- Не задумываются в моменте.
- Не могут вовремя сказать «нет».
- Другие причины.

Если вы всё ещё сомневаетесь в разрушительных последствиях этих привычек и верите в мифы о том, что всегда можно «соскочить» и вам-то это не грозит, посмотрите дома видеоуроков с убедительными фактами, которые развенчивают эти мифы.



Если позволяет время, то можно посмотреть фрагмент видеоурока прямо на занятии с 4.12 мин. «Но ведь люди веками» до 8.50 мин. (Научпок).

Итак, допустим, теперь вы все достаточно хорошо понимаете, чем чревата сиюминутная слабость. Что может вам напомнить об этом в необходимый момент, если такой случится? (Ответы учащихся.)

## 2. Мини-тренинг «Как сказать «нет»» (20 мин.)

**Педагог.** Остаётся ещё один немаловажный момент: как быть, когда на вас давят, принуждая сделать что-то против вашего желания. Кому из вас знакомо это чувство, когда чего-то не хочешь делать, но давление, которое вы испытываете в этот момент, лишает вас прежней решительности?

Сейчас мы прокачаем «мышцу» сопротивления давлению. (Педагог показывает слайд 8.) Прямо сейчас попробуйте оценить у себя по 10-бальной шкале силу этой «мышцы», где 10 баллов – «меня не прогнуть!», 0 – «я сдаюсь при малейшем давлении», 5 – «я готов сдать, если не могу ответить на аргументы, даже если чувствую, что прав я». Запомните свою оценку.

### ■ Упражнение 1. «Я бы сказал»

**Педагог.** (Педагог показывает слайд 9.) Если бы вашей задачей было уговорить друга/подругу попробовать алкоголь/наркотики/вейпы или сигареты, то что бы вы сказали? Запишите каждую реплику на отдельный стикер.

В группах по 4 человека учащиеся собирают свои реплики, повторяющиеся убирают. После этого группы объединяются по две, и ученики снова собирают свои варианты реплик, повторяющиеся убирают. Затем группы еще раз объединяются по две, процедура повторяется. На доске закрепляются стикеры со всеми отобранными учениками репликами. Педагог ещё раз читает их вслух и убирает повторяющиеся. В итоге на доске собираются разные варианты «предложений».



### **Заметки для педагога**

Вы тоже можете предложить свои варианты фраз-манипуляций, особенно если таковых не окажется среди предложенных обучающимися. Например,

«Это круто! Незабываемые ощущения!», «Ты же не хочешь быть таким же как эти слюнтяи!», «Им же можно, значит и тебе тоже! Ты не хуже!», «Будь как все! Не откалывайся от коллектива!», «Ты мой самый лучший друг/подруга, ты не можешь отказать мне в этой просьбе», «Это прикольно! Где ты ещё такое попробуешь!», «Это халява! Ничего не будет, не бойся!».



### Вопросы для обсуждения

- Когда вы формулировали своё «предложение» попробовать алкоголь, наркотики, вейпы или сигареты, какие чувства вы хотели вызвать у того, к кому обращались? Почему ваше предложение должно было сработать, по вашему мнению?
- Можно ли назвать это предложением? Чем предложение отличается от давления и манипуляции?

(Педагогу: во-первых, предложение подразумевает готовность услышать «нет», давление же и манипуляции не допускают отказа, во-вторых, манипулятор действует только в своих интересах, забота и озвучиваемые им желания сделать добро, доставить удовольствие – мнимые, ненастоящие.)

### ■ Упражнение 2. Как сказать «нет»

**Педагог.** Прежде чем мы приступим к следующему этапу я хочу рассказать вам одну историю.

Поймал Дракон в лесу Волка и говорит ему:

— Так, волк, сегодня придешь ко мне на обед, я тебя съем. Понял?

— Понял.

— Я записываю. Есть вопросы?

— Нет.

Пошел Волк понурый. Идет дальше Дракон по лесу. Поймал Лису.

— Смотри, Рыжая, сегодня ты придешь ко мне на ужин я тебя съем. Поняла?

— Поняла.

— Я записываю. Вопросы есть?

— Нет.

Пошла Лиса, закручинилась.

А Дракон дальше идет. Поймал Зайца, говорит:

— Смотри, Косой, записываю, завтра придешь ко мне на завтрак, я тебя съем. Понял?

— Понял.

— Вопросы есть?

— Есть.

— Задавай!

- А можно не приходить?
- Можно. Вы-чер-ки-ва-ю!

**Педагог.** О чём эта история? Чему она учит?

Учащиеся делятся мнениями.

**Педагог.** Не нужно бояться спрашивать и быть не согласным. Не всегда молчание золото, некоторые воспринимают его как знак согласия. (Педагог демонстрирует слайд 10.) Не торопитесь принимать ситуацию как безвыходную. Бывает, что достаточно просто не торопиться с ответом, оттянуть, и собеседник отстанет. Если же он продолжает настаивать, то есть несколько вариантов отказа.

1. На помощь может прийти юмор. Педагог предлагает поискать шуточные отказы на предложения с доски. Важно, чтобы они не были оскорбительными для собеседника, зато пошутить над собой может оказаться сильным ходом. Удачные ответы желательно фиксировать на доске или стикерах.
2. Иногда предложение замаскировано под заботу: «Попробуй и тебе сразу станет легче». Помните, что любая душевная боль проходит, обстоятельства меняются, а зависимость подчиняет себе всю вашу жизнь. Можно ответить на такую «заботу»: «Спасибо, что беспокоишься обо мне, но я найду другой способ. Так что нет».
3. Ещё одной формой манипуляции является обращение к потребности человека быть принятым в сообществе: «Если хочешь, чтобы мы тебя уважали, то...». Как вы думаете, если бы они вас уважали, то приняли бы ваш выбор, каким бы он ни был? И правда ли, что уважение должно проявляться в такой поступке? Может быть как-то иначе? В ответ на такое «предложение» можно так и ответить: «Если ты меня уважаешь, то тебе должно быть важно моё мнение».
4. Бывает полезно взять паузу: «Я должен подумать. Дай мне время». Манипулятор часто обращается к потребностям, стараясь зацепить, задеть за живое. Важно в этот момент постараться критически отнестись к его предложению, поставить на паузу и подумать. (Педагог перелистывает слайды 11-15.)

*Это круто! – Что именно круто? Круто ли это для меня? Для кого я хочу стать крутым?*

*Только слабак откажется! – В чём сила? В том, что я позволю другим людям, вредным веществам управлять своим состоянием, перестану быть хозяином своей жизни?*

*Им же можно, значит и тебе тоже! Ты не хуже! – Да, не хуже, и мне тоже можно, но я выбираю от этого отказаться – в этом моя воля и свобода выбирать.*

*Будь как все! Не откалывайся от коллектива! – Хочу ли я быть в этом коллективе, где люди не заботятся ни о себе, ни о других? Что я здесь получаю, чего не нахожу в другом месте? Как иначе я могу это получить?*

*Это прикольно! – Да, таких ощущений я может быть и не испытаю, но вопрос в цене: а стоит ли оно того? Совершая выбор, мы всегда что-то получаем, а что-то теряем. Здесь я получаю какие-то новые ощущения на ограниченное время и постоянную тягу к ним, которая будет управлять мною всю дальнейшую жизнь. Теряю независимость в принятии решений, здоровье, хорошие от-*



ношения... и, что немаловажно, еще и трату на это деньги. Точно стоит подумать.

5. Просто сказать «нет» (Педагог показывает слайд 16.) Это нужно постараться сказать спокойно и чётко, желательно глядя на собеседника. Иногда помогает усилить отрицание жестом.

Педагог предлагает выполнить упражнение. Учащиеся в парах или четвёрках произносят «нет» в ответ на предложение, стараясь сделать это как можно более уверенно и твёрдо.

Педагог просит учеников поделиться своими ощущениями, когда они произносили «нет». Далее он предлагает всем почувствовать опору под собой, выпрямить спину, расправить плечи, сделать вдох и выдох, представить себя сильными, что за их спиной поддержка и ещё раз произнести «нет». Почувствовали ли они разницу?

**Педагог.** Напряжение в теле и сжатие усугубляет страх и неуверенность, поэтому в таких ситуациях бывает полезно обратить внимание на телесные ощущения, принять более устойчивую и уверенную позу, и это придаст сил.

Учащиеся снова пробуют произнести «нет».

6. Если же собеседник по-прежнему не оставляет вас в покое – будьте настойчивы в своём решении, в конце концов скажите, что будете вынуждены обратиться за помощью.

### 3. Подведение итогов. Рефлексия (5 мин.)

Педагог предлагает обучающимся ещё раз вспомнить все способы отказаться от «предложения» (слайд 17), затем снова обратить внимание на свою «мышцу» сопротивления давлению и измерить её силу по предложенной шкале. (Педагог показывает слайд 18.)

Затем просит вспомнить всё содержание урока, выделить из него 2-3 самые важные лично для каждого мысли и записать их. Желающие могут поделиться своими мыслями с классом, прокомментировав, почему это имеет для них такое значение.



В конце занятия педагог напоминает учащимся о видеоуроке и предлагает ещё раз посмотреть его полностью дома и поделиться им со своими товарищами.

Занятие с использованием видеоурока

## НАСИЛИЕ И ТРАВЛЯ. КАК ИХ НЕ ДОПУСТИТЬ И КАК ОТ НИХ ЗАЩИТИТЬСЯ

Доступен для просмотра



Доступен для скачивания



Продолжительность 23 мин. 15 сек.

Презентация доступна для скачивания



Рекомендации по использованию видеоурока «Насилие и травля. Как их не допустить и как от них защититься» при проведении классного часа в форме тренинга по теме 9 «Я взрослею. Насилие» в 6 классе и по теме 5 «Как защитить себя от насилия» в 7 классе.

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ НАСИЛИЯ

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

Способствовать недопущению насилия и травли.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся:

- может назвать действия, подпадающие под категорию насилия, как физического, так и психологического, а также травли;
- способен проявить эмпатию и посмотреть на ситуацию насилия и травли с позиций всех участников взаимодействия;
- замечает нетерпимое отношение к индивидуальности других людей;
- умеет делать выбор, опираясь на свои и общечеловеческие ценности.

### ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

Видеоурок «Насилие и травля. Как их не допустить и как от них защититься», презентация, доска, флип-чарт, маркеры/мел, стикеры или бумага для записей.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Задание / активность	Задачи	Длительность (мин.)
1.	Беседа «Кто лучше?»	Актуализировать проблему несправедливого отношения к человеку	10
2.	Упражнение «Как поступить?»	Создать условия для развития эмпатии, способности видеть ситуацию глазами разных участников. Способствовать пониманию сложности нравственного выбора и умению принимать решения, опираясь на свои и общечеловеческие ценности	20
3.	Стратегии поведения в ситуации травли	Способствовать формированию у обучающихся навыка поиска приемлемых стратегий поведения в ситуации травли для разных групп участников ситуации	10
4.	Подведение итогов. Рефлексия	Создать условия для обобщения полученных знаний и опыта, а также формирования личного отношения к теме	5

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Беседа «Кто лучше?» (10 мин.)

**Педагог.** Представьте себе, что однажды в некоей стране полноправными гражданами стали считаться только те, кто родились зимой и летом. Поднимите руки те, кто родились зимой и летом. Представьте себе, что вы жители той страны и теперь только вам можно сидеть за теми партами, которые вы выберете сами, а остальным — только за последними партами, но только если они не заняты рождёнными зимой и летом. Зимним и летним можно высказывать своё мнение, остальным — нет. Их будут кормить в школьной столовой, остальных — нет. Им можно участвовать в городских мероприятиях. Остальные должны сидеть дома и могут выходить только, чтобы пойти на работу или в школу.



#### **Заметки для педагога**

Выдержите небольшую паузу, чтобы учащиеся успели прочувствовать ситуацию. Обратите внимание на реакции, но ни в коем случае не переходите на личности при обсуждении. Можно сказать: «Мы наблюдали разные реакции – всё, как в жизни. И у вас получилось изобразить все или почти все возможные модели поведения в подобных ситуациях».



## Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, как будут чувствовать себя те, кто родились зимой и летом?
- А остальные?

## 2. Упражнение «Как поступить?» (20 мин.)

Педагог предлагает учащимся помочь своим сверстникам разрешить несколько ситуаций. Для этого ученики объединяются в четвёрки. Затем педагог показывает по одному слайды 2-5 с описанием ситуаций и вопросами для размышления и зачитывает ситуации. В течение 5 минут ученики в группах обсуждают их по предложенным вопросам. После обсуждения группа, которая первой выразила желание поделиться своими мыслями, озвучивает их. Участники остальных групп могут комментировать, задавать вопросы, предлагать свои варианты ответов.

### ■ Ситуация 1. Клим

На прошлой неделе в наш класс пришёл новенький, и я чувствую, что ему пока трудно вписаться в наш коллектив. В первый день он пришёл в школу в странной одежде. У нас большинство ходит в джинсах и футболке, поэтому его вид вызвал у многих смех. А некоторые решили, что он хочет казаться круче всех, поэтому так оделся. На перемене он упал, зацепился за свой развязавшийся шнурок на ботинке, а в обед не решился сесть за общий стол, потому что ребята подсмеивались над ним. Вся эта ситуация мне жутко не нравится, я бы, наверное, хотел с ним подружиться. Но боюсь, что, если я это сделаю, ребята начнут издеваться надо мной. Что мне делать?

#### Вопросы для размышления

- В чём сложность ситуации?
- Как вы думаете, что чувствует новый ученик?
- Как вы думаете, что чувствует Клим?
- Какие у Клина есть варианты действий?
- Каковы возможные положительные или отрицательные последствия этих действий?
- Какой вариант выбираете вы и почему?

### ■ Ситуация 2. Вова

В нашем классе есть мальчик, он немного странный и большинство ребят смотрит на него косо. С ним постоянно что-то происходит, что вызывает смех. Вчера на уроке он умудрился споткнуться и упасть, когда выходил к доске, а в столовой пролил на себя апельсиновый сок. В общем, частенько он становится предметом дурацких шуток. Мне плохо, когда я оказываюсь свидетелем всего этого, я бы даже хотел подружиться с ним, но боюсь, что, если я это сделаю, одноклассники могут начать смеяться и надо мной, а то и издеваться. Что мне делать?

### Вопросы для размышления

- В чём сложность ситуации?
- Как вы думаете, что чувствует новый ученик?
- Как вы думаете, что чувствует Вова?
- Какие у Вовы есть варианты действий?
- Каковы возможные положительные или отрицательные результаты этих действий?
- Какой вариант выбираете вы и почему?

### ■ Ситуация 3. Ван Ли

Меня зовут Ван Ли, мой папа – китаец. И я действительно горжусь своими китайскими корнями, но боюсь говорить об этом в школе, потому что я недавно перешёл сюда, и ребята смотрят на меня как будто с недоверием. Я мог бы рассказать много интересного про Китай, его культуру, и, возможно, моим одноклассникам было бы это интересно. Но одновременно я опасаясь, что я и моя семья с её китайскими традициями и особенностями покажутся всем странными, и никто не захочет со мной общаться. Тогда я останусь совсем без друзей в новой школе. Что же мне делать?

### Вопросы для размышления

- В чём сложность ситуации?
- Как вы думаете, что чувствует Ван Ли?
- Какие варианты выхода из ситуации есть у мальчика?
- Каковы возможные положительные или отрицательные результаты этих действий?
- Какой вариант выбираете вы и почему?
- А что бы вы посоветовали новым одноклассникам Ван Ли?

### ■ Ситуация 4. Анна

В нашем классе появился новый ученик – Руслан. Мы с ним очень похожи: любим одних и тех же животных, играем в одни и те же компьютерные игры и читаем одинаковые книги! Я думаю, что мы могли бы стать лучшими друзьями! Но мои друзья сказали, что я не должна дружить с Русланом, потому что он немного отличается от нас – он пользуется инвалидным креслом. Но я вовсе не считаю это препятствием для дружбы. Руслан рассказал мне о том, что его мышцы работают немного по-другому и его инвалидное кресло помогает ему передвигаться точно так же, как мои ноги помогают мне. Я действительно хочу, чтобы мы все могли дружить и играть вместе. Но мои друзья, к сожалению, этого пока не понимают. Я чувствую, что они не очень-то вежливы. Что мне делать?

### Вопросы для размышления

- В чём сложность ситуации?
- Как вы думаете, что чувствует Анна? А Руслан?

- Какие варианты выхода из ситуации есть у Анны?
- Каковы возможные положительные или отрицательные последствия этих действий?
- Какой вариант выбираете вы и почему?



### **Заметки для педагога**

В зависимости от активности учащихся и оставшегося времени можно обсудить любые 2 ситуации вместо 4.



### **Вопросы для обсуждения**

- *Сталкивались ли вы с ситуациями, когда кто-то считал себя лучше или хуже другого человека? Что служило основанием для этого? Как вы к этому относитесь? Прокомментируйте своё мнение.*
- *Вспомните случай, когда вы сами смеялись или говорили неприятные вещи тому, кто был, по вашему мнению, хуже вас. Или были свидетелями подобной картины. Не нужно говорить об этом вслух, просто вспомните. Что вы тогда чувствовали? (Пауза.) А как вы думаете, что чувствовали другие участники ситуации?*
- *Как бы вы поступили сейчас, окажись в подобной ситуации?*
- *Какое убеждение могло бы помочь человеку удержаться от травли и насилия?*
- *Как вы думаете, что способствует распространению несправедливого отношения к другому человеку и жестокости?*



После обсуждения педагог предлагает в качестве обобщения посмотреть фрагмент видеурока с самого начала до 6.05 мин. «... боясь стать новой мишенью травли».

## **3. Стратегии поведения в ситуации травли (10 мин.)**

**Педагог.** В ситуации травли есть те, кто обижает, есть те, кого обижают, и те, кто наблюдает за этим со стороны. Есть те, кто готов защитить слабых и восстановить справедливость. Давайте попробуем сформулировать несколько советов тем, кто оказался в этой непростой ситуации.

Учащиеся снова объединяются в четвёрки. В течение 5 минут несколько групп формулируют и записывают рекомендации для тех, над кем насмеются и издеваются; другие – для тех, кто стал свидетелем несправедливого отношения; третьи – для тех, кто позволяет себе издевки по отношению к другому.

По истечении времени учащиеся озвучивают свои варианты рекомендаций, дополняя друг друга.



### **Заметки для педагога**

Если позволяет время, то после обсуждения рекомендаций можно посмотреть ещё один фрагмент видеоурока с 18.04 мин. «Как же поступить, когда обижают...» до конца (5 мин.). После просмотра дайте ученикам возможность дополнить свои рекомендации.

## **4. Подведение итогов. Рефлексия (5 мин.)**

Педагог предлагает поделиться своими мыслями и выводами, которые учащиеся сделали для себя в результате сегодняшнего разговора и, возможно, договориться о том, как они будут относиться друг к другу, какими принципами руководствоваться в отношениях и поступках, чтобы не допускать жестокости и несправедливости.



Педагог рекомендует дома ещё раз посмотреть видеоурок и поделиться им со своими друзьями.

---



