

Бюджетное учреждение Вологодской области  
«Областной центр психолого-медико-социального сопровождения»  
(БУ ВО «Областной центр ППМСП»)

**Профилактическая программа  
«Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков»**

Авторы-разработчики программы:

Соболева Мария Евгеньевна, директор БУ ВО «Областной центр ППМСП»

Загоскина Татьяна Викторовна, заместитель директора по организационно-педагогической работе БУ ВО «Областной центр ППМСП»,

Силинская Юлия Павловна, заместитель директора по информационно-методической работе БУ ВО «Областной центр ППМСП»,

Брейдак Татьяна Анатольевна, социальный педагог, методист БУ ВО «Областной центр ППМСП»,

Шибеева Екатерина Александровна, педагог-психолог, методист БУ ВО «Областной центр ППМСП»,

Галацан Юлия Владиславовна, педагог-психолог БУ ВО «Областной центр ППМСП»,

Чиркова Анна Алексеевна, социальный педагог БУ ВО «Областной центр ППМСП»

г. Вологда,  
2020 год

## Оглавление

1.	Пояснительная записка.....	5
1.1	Актуальность, описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа.....	5
1.2	Сведения о виде/направленности программы.....	6
1.3	Цель программы.....	6
1.4	Задачи программы.....	6
1.5	Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа.....	6
1.6	Описание целевой аудитории, целевой группы.....	7
1.7	Сведения о типах трудностей и проблем, на решение которых направлена программа.....	9
1.8	Организационные условия проведения занятий (этапы, длительность реализации программы).....	10
1.9	Методическое обеспечение реализации программы.....	11
1.10	Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.....	13
	<i>Требования к специалистам.....</i>	<i>13</i>
	<i>Перечень методических материалов.....</i>	<i>14</i>
	<i>Требования к материально-технической оснащенности организации.....</i>	<i>14</i>
	<i>Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы.....</i>	<i>14</i>
1.11	Описание используемых методов, методик, технологий реализации программы.....	14
1.12	Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы.....	15
1.13	Обеспечение гарантии прав участников программы.....	17
1.14	Ожидаемые результаты реализации программы.....	18
1.15	Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	18
1.16	Описание инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов.....	19
1.17	Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	20
1.18	Факторы, влияющие на достижение результатов программы.....	20
1.19	Сведения о практической апробации программы.....	20
1.20	Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы.....	21
1.21	Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию.....	23
2.	Учебно-тематический план.....	24
3.	Содержание программы.....	25
4.	Список литературы.....	29
5.	Конспекты занятий.....	30
6.	Приложения.....	86

## 1. Пояснительная записка

### *1.1 Актуальность*

В настоящее время происходит нарастание распространения в обществе, и особенно в детской и подростковой среде, различных форм девиантного поведения. Периодически в образовательных организациях Российской Федерации, в том числе и на территории Вологодской области, возникают различные социально-негативные явления среди несовершеннолетних. В течение последнего года поводом для обращений к специалистам центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Вологодской области стали ситуации буллинга, скулшутинга, распространения фейковой информации, проявления детьми самоповреждающего и суицидального поведения, безнадзорность детей, которая приводит к ситуациям риска, угрозе жизни и здоровью детей. Анализ случаев проявления детьми и подростками нежелательного поведения, возникающих в школах и учреждениях среднего профессионального образования области, позволяет сделать выводы о недостаточной эффективности организованной профилактической работы в учреждениях образования. Всё это указывает на необходимость организации целенаправленной систематической профилактической работы с участниками образовательных отношений, направленной на недопущение возникновения подобных случаев в учреждениях образования.

Важно обратить внимание на необходимость трансформации содержания профилактической работы с обучающимися. Современные дети и подростки пребывают в новой социальной ситуации развития на фоне стремительного распространения цифровых технологий. Виртуальная реальность стала новой средой общения, включающей в себя не только новые возможности, но и различные социальные риски, которые могут приводить к появлению психологических проблем у детей.

Практика работы специалистов БУ ВО «Областной центр ППМСП» позволяет отметить тенденцию омоложения аудитории, вовлекаемой в правонарушения и отклоняющееся поведение (если ранее понятия девиантного и делинквентного поведения рассматривались применительно к подростковому и юношескому возрасту, то в настоящее время значительно увеличивается количество младших школьников, проявляющих различные формы девиантного и противоправного поведения).

### *Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа*

Актуальность профилактики деструктивных форм поведения подростков обусловлена постоянной трансформацией общественно-экономических и социально-психологических отношений, негативным влиянием некоторых деструктивных аспектов школьного и семейного воспитания, воздействием СМИ и стереотипов массового сознания, а также такими особенностями подросткового возраста, как повышенная чувствительность, эмоциональная нестабильность, отсутствие опыта преодоления серьезных неудач, представления о ценности собственной жизни и здоровья [10]. Подростки наиболее чувствительны к социальным и психологическим стрессам. Для того, чтобы обучающиеся осваивали действительно конструктивные формы общения и деятельности, необходимо управление процессами, происходящими в подростковых сообществах со стороны взрослых, прежде всего, через

трансляцию коммуникативно-ориентированных (понимающих и одновременно развивающих) способов разрешения конфликтов и, соответственно, способностей понимать другого, рефлексии собственных действий и осмысления собственной позиции в различных ситуациях [7].

В целях повышения эффективности профилактической работы необходимо учитывать условия усвоения информации на когнитивном, эмоционально-волевом и поведенческом уровнях. Полученная информация на когнитивном уровне преобразуется в знания, а затем в убеждения, установки, мысли намерения. На эмоционально-волевом уровне формируется определенное эмоциональное отношение и принятие соответствующих установок и убеждений, которые на поведенческом уровне проявляются в виде конкретных поступков и привычек.

Отсутствие целенаправленной профилактической работы с обучающимися или недостаточное количество и качество превентивных мероприятий может способствовать закреплению у подростков убеждений и установок, «разрешающих» негативные поступки, и проявлению различных форм деструктивного поведения.

Для организации целенаправленной профилактической работы с несовершеннолетними специалистами БУ ВО «Областной центр ППМСП» разработана профилактическая программа «Прокачай свои ресурсы. Лайфхаки для подростков» (далее - программа).

*1.2 Сведения о виде / направленности программы.* Программа является профилактической психолого-педагогической программой, обеспечивающей создание условий образовательной среды, направленных на:

- предупреждение психологических трудностей в социальной адаптации,
- профилактику психологического неблагополучия обучающихся,
- формирование и поддержание здорового и безопасного образа жизни обучающихся,
- развитие личностных ресурсов, системы убеждений и ценностно-смысловых установок подростков,
- повышение психологической защищенности обучающихся.

*1.3 Цель программы:* первичная позитивная профилактика социально-негативных явлений среди несовершеннолетних.

*1.4 Указанная цель реализуется посредством решения следующих задач:*

- 1) способствовать формированию у детей позитивной временной перспективы и позитивного мышления;
- 2) обучать детей способам принятия осознанных и взвешенных решений
- 3) формировать навыки безопасного поведения обучающихся в интернет-пространстве;
- 4) обучать детей способам конструктивного общения и взаимодействия;
- 5) повышать психолого-педагогическую компетентность родителей (законных представителей) по вопросам профилактики социально-негативных явлений среди несовершеннолетних.

*1.5 Программа реализуется для обучающихся, получающих основное общее образование.*

*Новизна программы* определяется оптимальным сочетанием форм и методов работы с целевой аудиторией, учетом требований новых нормативных правовых и методических документов, регламентирующих организацию и содержание профилактической работы, а также апробацией и внедрением авторских разработок. Авторскими разработками в содержании программы являются следующие конспекты занятий:

- «Где фейк, а где рил ток?» Обучение способам распознавания недостоверной информации.
- «PROинфу». Обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений
- «Часто агрисься? Исправляем ситуацию». Триада «мысли-чувства-действия» в профилактике агрессии.

*Оригинальность программы* заключается в следующем:

1) использование в содержании занятий популярного и знакомого для подростков сленга, что способствует формированию интереса целевой аудитории и мотивированию обучающихся к участию в занятиях;

2) применение единых подходов к логике проведения занятий: несмотря на различную тематику, содержание каждого мероприятия программы предполагает формулирование важных выводов («лайфхаков» для подростков) по содержанию занятий;

3) вариативность реализации программы обеспечивается возможностью:

- проведения цикла занятий специалистами психолого-педагогического профиля (педагогом-психологом, социальным педагогом) в рамках групповой профилактической работы;

- использования отдельных тематических занятий в рамках воспитательной работы классного руководителя. Возможно включение тематических занятий программы в содержание вариативного модуля «Профилактика социально-негативных явлений среди несовершеннолетних» рабочей программы воспитания образовательной организации. Образовательным организациям Вологодской области рекомендовано включение данного модуля в рабочую программу воспитания.

*Описание целевой аудитории, целевой группы*

*Целевая аудитория несовершеннолетних*, включенных в реализацию программы, определена в соответствии с Методическими рекомендациями по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях, утвержденными распоряжением Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях», и включает следующие целевые группы:

1) нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом взросления. К данной категории несовершеннолетних относится большинство обучающихся общеобразовательных организаций. Нормотипичные дети могут сталкиваться с различными трудностями, обусловленными изменением их социальной ситуации раз-

вития: трудности конструктивного поведения в конфликтах, трудности адаптации к различным жизненным ситуациям, к изменяющимся условиям обучения; трудности принятия осознанных решений, толерантного отношения к окружающим и другие;

2) дети, испытывающие трудности в обучении: в сфере освоения универсальных учебных действий (в учебной мотивации, в выполнении учебных действий, в формировании навыков саморегуляции), в коммуникативной сфере (проблемы в общении со сверстниками и учителями), в сфере социальной адаптации (отклонения от школьных норм поведения, асоциальное поведение);

3) некоторые категории детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (нуждающихся в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости):

– дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей. Особенности социальной ситуации развития, наличие негативного социального опыта обуславливают возникновение у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей ряда трудностей: в сфере освоения универсальных учебных действий (трудности в понимании материала, в использовании полученных знаний на практике, в применении продуктивных способов решения учебных задач, низкий уровень мотивации к обучению, низкий уровень самоконтроля, повышенная ситуативность, снижение вербально-логического мышления, слабая познавательная активность, несформированность навыков критического мышления), в коммуникативной сфере (коммуникативные трудности, свойственные для подростков, субъективно переживаются более болезненно, их деструктивная роль в общении наиболее объективизирована; отмечается нежелание вступать в контакт, отсутствие сочувствия к другому, трудности эмпатии, излишняя подозрительность, проявление агрессии), в сфере социальной адаптации (эмоциональная незрелость, затруднения в установлении межличностных связей, личностная тревожность; поведенческие проблемы, конфликтные отношения со сверстниками взрослыми; протестная реакция на негативное отношение со стороны педагогов и родителей, «семейных» подростков);

– дети с отклоняющимся поведением. Социально-психологическими особенностями детей являются: невысокий уровень качества жизни, снижение критичности к своему поведению, когнитивные искажения (восприятия и понимания происходящего), снижение самооценки и эмоциональные нарушения. Индивидуально-личностные особенности подростков с девиантным поведением обуславливают ряд трудностей: в сфере освоения универсальных учебных действий внимания (утрата учебной мотивации, снижение когнитивных, регуляторных функций и физических сил, педагогическая запущенность) в коммуникативной сфере (снижение потребности в установлении контактов, неспособность к конструктивному диалогу со взрослыми, негативизм; затруднения в установлении контактов со сверстниками), в сфере социальной адаптации: членство в асоциальной группе; свертывание социальных контактов, отказ от внеучебной общественной и творческой/спортивной/развивающей деятельности) [8].

Программа направлена на профилактику социально-негативных явлений среди обучающихся, относящихся к выше перечисленным *целевым группам*, на преодоление у несовершеннолетних трудностей в коммуникативной сфере и в социальной адаптации (таблица 1).

1.7 Сведения о типах трудностей и проблем, на решение которых направлена программа

Таблица 1.

Типы трудностей и проблем, на решение которых направлена программа

Целевая группа	Сферы трудностей	Направления профилактической работы
Нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом взросления	<i>Трудности в коммуникативной сфере:</i> трудности конструктивного поведения в конфликтах; трудности адаптации к различным жизненным ситуациям, к изменяющимся условиям обучения; трудности принятия осознанных решений	Формирование коммуникативных навыков, навыков бесконфликтного общения; профилактика агрессивного поведения
	<i>Трудности в социальной адаптации</i> низкая устойчивость к манипуляциям и провокациям; трудности саморегуляции; несформированность навыков безопасного поведения в интернет-пространстве	Формирование критического мышления; обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений; обучение способам снятия психоэмоционального напряжения; формирование навыков безопасного поведения в интернет-пространстве
Дети, испытывающие трудности в обучении	<i>Трудности в коммуникативной сфере:</i> в общении и взаимодействии с учителями: конфликтные отношения с отдельными учителями, неготовность проявлять к ним уважение и следовать требованиям; в общении и взаимодействии со сверстниками: вовлеченность в буллинг в роли жертвы или агрессора	Формирование коммуникативных навыков, навыков бесконфликтного общения; профилактика агрессивного поведения; формирование толерантного отношения к окружающим
	<i>Трудности в социальной адаптации:</i> отклонения от школьных норм поведения: появление внешкольных интересов, уход в виртуальную реальность; асоциальное поведение: членство в асоциальной группе; несформированность толерантного отношения к окружающим;	Формирование толерантного отношения к окружающим; формирование критического мышления; обучение способам снятия психоэмоционального напряжения; формирование навыков безопасного поведения в интернет-пространстве; обучение способам распознавания недостоверной информации
Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей	<i>Трудности в коммуникативной сфере:</i> трудности взаимодействия; трудности, связанные с нежеланием вступать в контакт, отсутствием сочувствия к другому, проявлением агрессии;	Формирование критического мышления; обучение способам распознавания недостоверной информации; обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений; формирование безопасного поведения

	<p>защитно-оборонительная позиция в общении;  нечувствительность к чужим проблемам, просьбам;  излишняя подозрительность.</p>	<p>ния в интернет-пространстве;  профилактика агрессивного поведения;  профилактика конфликтов среди обучающихся.</p>
	<p><i>Трудности в сфере социальной адаптации:</i>  эмоциональная незрелость, затруднения в установлении межличностных связей;  недостаточная способность к эмпатии, признаки личностной тревожности;  поведенческие проблемы, в том числе, в аспекте антисоциального поведения;  выраженная протестная реакция на негативное отношение со стороны педагогов и родителей, «семейных» подростков;  высокие общие показатели «интровертных» характеристик;  нарушение отношений со сверстниками.</p>	<p>Формирование позитивного мышления;  формирование толерантного отношения к окружающим;  сплочение коллектива обучающихся;  обучение способам снятия психоэмоционального напряжения.</p>
<p>Дети с отклоняющимся поведением</p>	<p><i>Трудности в коммуникативной сфере:</i>  снижение потребности в установлении контактов;  неспособность к конструктивному диалогу со взрослыми, негативизм;  затруднения в установлении контактов со сверстниками;  конфликтное поведение.</p>	<p>Формирование критического мышления;  обучение способам распознавания недостоверной информации;  обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений;  формирование безопасного поведения в интернет-пространстве;  профилактика агрессивного поведения;  профилактика конфликтов среди обучающихся.</p>
	<p><i>В сфере социальной адаптации:</i>  членство в асоциальной группе;  свертывание социальных контактов;  отказ от внеучебной общественной и творческой/спортивной/развивающей деятельности;  агрессивное поведение;  конфликтное поведение.</p>	<p>Формирование позитивного мышления;  формирование толерантного отношения к окружающим;  сплочение коллектива обучающихся;  обучение способам снятия психоэмоционального напряжения.</p>

### 1.8 Организационные условия проведения занятий (этапы, длительность реализации программы)

*Этапы реализации программы:*

#### 1. Подготовительный этап (вводное занятие)

На вводном занятии обучающиеся:

- знакомятся с программой и тематикой занятий,
- определяют правила работы группы,
- знакомятся с терминологией, используемой в подростковой и молодежной среде и включенной в содержание тематических занятий;
- участвуют в анкетировании с целью оценки уровня информированности участников по вопросам, включенным в содержание программы.

#### *2. Основной этап (2 - 11 занятия):*

- организация и проведение тематических занятий с обучающимися;
- консультирование родителей (законных представителей) обучающихся по актуальным вопросам профилактики социально-негативных явлений среди несовершеннолетних;
- распространение информационно-раздаточных материалов для обучающихся, их родителей (законных представителей) по актуальным вопросам профилактики социально-негативных явлений среди несовершеннолетних.

#### *Заключительный этап (итоговое занятие)*

На итоговом занятии обучающиеся:

- обобщают изученный в ходе реализации программы материал;
- составляют чек-лист лайфхаков для подростков по изученным темам в рамках позитивной профилактики негативных явлений среди несовершеннолетних;
- участвуют в анкетировании с целью оценки уровня информированности участников по вопросам, включенным в содержание программы.

Программа включает 12 тематических занятий (14 академических часов), продолжительность каждого занятия – 45 минут. Режим занятий - один раз в неделю. *Длительность реализации программы – 12 недель (3 месяца) при режиме занятий один раз в неделю.*

#### *1.9 Методическое обеспечение программы:*

1) *нормативно-правовое обеспечение программы* представлено нормативно-правовыми документами, регламентирующими организацию и содержание профилактической работы с несовершеннолетними:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 года №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2019 года № 2098-р «Об утверждении комплекса мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних»;
- Концепция развития психологической службы в системе общего и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена Министром просвещения от 20 мая 2022 года № СК-7/07вн;

– Регламент межведомственного взаимодействия в случаях незавершенного и завершенного суицида несовершеннолетнего, совершения несовершеннолетним самоповреждающих действий, утвержденный Постановлением областной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 09 апреля 2021 года №3;

2) *научно-методическое обеспечение программы* представлено методическими документами, регламентирующими организацию и содержание профилактической работы с несовершеннолетними:

– распоряжение Минпросвещения России от 28 декабря 2020 года № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»);

– письмо Минобрнауки России от 18 января 2016 года № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»;

– письмо Минобрнауки России от 24 мая 2017 года № 07-2732 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике зацепинга среди несовершеннолетних»);

– письмо Минобрнауки России от 26 декабря 2017 года № 07-7657 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по внедрению восстановительных технологий (в том числе медиации) в воспитательную деятельность образовательных организаций»);

– письмо Минкомсвязи России от 10 апреля 2020 года №ЛБ-С-088-8929 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями для общеобразовательных организаций по обеспечению комплексной безопасности»);

– письмо Минпросвещения России от 31 марта 2020 года № 07-2477 «О направлении методических рекомендаций по развитию деятельности педагогических сообществ по актуальным вопросам профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

– письмо Минпросвещения России от 30.06.2021 № 07-3586 «О направлении методического письма» (вместе с «Рекомендациями по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения»);

– методические рекомендации по внедрению в практику образовательных организаций современных методик в сфере профилактики деструктивного поведения подростков и молодежи (на основе разработок российских ученых), разработанные Федеральным институтом оценки качества образования.

Важным аспектом обеспечения эффективности работы с обучающимися в рамках реализации программы является учет современных подходов к организации превентивных мероприятий:

1. При реализации программы для детей целевых групп предусмотрена консультационная подготовка родителей (законных представителей), что отвечает требованиям Распоряжения Министерства просвещения России от 28 декабря 2020 года

№Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях».

2. Содержание программы отвечает принципам первичной позитивной профилактики, важность которых отмечена в нормативных правовых и методических документах федерального уровня. В соответствии с рекомендациями по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения (Письмо Министерства просвещения России от 30 июня 2021 года № 07-3586 «О направлении методического письма») в качестве приоритетных задач профилактики отмечаются:

- создание условий для всестороннего развития детей и подростков,
- формирование у них позитивных конструктивных жизненных установок, навыков совладания со стрессом, здорового и ответственного поведения.

*Научной и методологической основой программы* являются следующие теоретические подходы

- личностно-ориентированный подход, направленный на создание условий для полноценного проявления и развития личностных особенностей обучающихся, раскрытие возможностей личности ребёнка (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, Г.А. Цукерман, И.С. Якиманская и др.) [11];
- аксиологический подход, направленный на приобщение обучающихся к общественным ценностям, формирование способов поведения, адекватных требованиям образовательной среды (В.П. Бездухов, Г.Е. Залесский) [1];
- субъектный подход, направленный на формирование личности как активного субъекта, способного самостоятельно, творчески осуществлять свою деятельность (Л.И. Анциферова) [2].

#### *1.10 Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы*

##### *Требования к специалистам, реализующим программу*

Специалисты, осуществляющие реализацию программы, должны:

- иметь высшее психологическое образование;
- обладать профессиональными компетентностями в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования): планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации (обобщенная трудовая функция: психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ) [6];
- знать психофизические и возрастные особенности развития детей подросткового возраста;
- владеть современными технологиями и методами профилактической работы (например, технология развития критического мышления, методы первичной позитивной профилактики и др.);

– обеспечить повышение квалификации по вопросам профилактики социально-негативных явлений в образовательной среде.

*Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:*

– буклеты по темам: «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков», «Телефон доверия для детей, подростков и их родителей» (Приложение 1);

– информационные карточки по темам: «Как не поддаваться на провокацию», «Как достичь эмоционального равновесия», «Предупредим конфликт», «Позитивное мышление. Что это такое и зачем оно нужно», «Правила безопасного поведения в Интернете» (Приложение 2);

– инфографика по темам: «Как распознать фейк (ложную новость)?»; «Мы разные, но равные! Поговорим о толерантности» (Приложение 3);

– карточки с описанием ситуативных задач;

– памятка со словариком сленговых слов и выражений подростков;

– бланки: для выполнения заданий в рамках групповой работы «Анализ полученной информации», для проведения анкетирования участников; для анализа персональных страниц в социальной сети Вконтакте;

– конспекты занятий по программе в соответствии с учебно-тематическим планом;

– описание техники «Кубик Блума»;

– методические рекомендации для использования в консультировании родителей.

*Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы.*

Для проведения занятий по программе необходимо:

– просторное помещение;

– столы (парты) и стулья;

– оборудование для демонстрации мультимедийной презентации (компьютер или ноутбук, экран или интерактивная доска, мультимедийный проектор, слайдер);

– классная доска или флипчарт,

– мел,

– бумага и маркеры для флипчарта,

– канцелярские принадлежности (бумага формата А4, карандаши, ручки).

*Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы*

Для успешной реализации программы необходимы: доступ в Интернет; компьютер/ноутбук, мультимедийный проектор, экран/ интерактивная доска.

*1.11 Описание используемых методов, методик, технологий реализации программы*

При реализации программы используются следующие методы и технологии работы:

1) Активные методы социально-психологического обучения: упражнения, ролевые игры, работа в парах и мини-группах, дискуссии, мозговой штурм, case-study (анализ конкретных ситуаций) направлены на приобретение нового социального опыта, снижение психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных умений и навыков, развитие произвольности, формирование уверенного поведения [3].

2) Технология развития критического мышления - целостная система, формирующая навыки работы с информацией. Она представляет собой совокупность разнообразных приёмов, направленных на то, чтобы сначала заинтересовать обучающихся (пробудить в них исследовательскую, творческую, познавательную активность), затем предоставить им условия для осмысления материала и, наконец, помочь им обобщить приобретённые знания [4].

3) Технологии здоровьесбережения. Реализация профилактических мероприятий с детьми, целью которых является сбережение и преумножение ресурса здоровья. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – одна из главных задач, обозначенных в нормах ФГОС [9]. Важно создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу, условия для сохранения и поддержания физического, нравственного и социального здоровья. Направлены на соблюдение требования к продолжительности занятий для детей, обеспечение смены видов деятельности обучающихся, учет индивидуальных особенностей и возможностей детей, обеспечение позитивной динамики результатов профилактической работы с обучающимися, проведение тематических физкультминуток, дыхательной гимнастики, элементов психогимнастики, соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, режима труда и отдыха, двигательной активности и др.

4) Игровые технологии - использование игры для развития мыслительной деятельности, познавательных, психических процессов, развития коммуникативных умений и навыков, что способствует снижению усталости, снятию психоэмоционального напряжения у детей [5]. В программе используются коммуникативные, дидактические, интерактивные игры.

5) Методами работы по реализации программы также являются информирование, беседа, обсуждение.

*1.12 Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы (специалистов, детей, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, педагогов)*

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы: образовательной организации, педагога-психолога, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, обучающихся представлено в таблице 2.

Таблица 2.

Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Участники программы	Сферы ответственности	Основные права	Основные обязанности
Образовательная организация	<p>Соблюдение действующего законодательства Российской Федерации в части защиты персональных данных обучающихся и их родителей (законных представителей), противодействия коррупции.</p> <p>Соблюдение прав и свобод обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, работников образовательной организации.</p>	<p>Право на ведение консультационной, просветительской деятельности, деятельности в сфере охраны здоровья граждан</p>	<p>Обеспечение условий для проведения занятий в соответствии с требованиями, обозначенными в программе.</p> <p>Оказание психолого-педагогической помощи детям на основании заявления или согласия в письменной форме их родителей (законных представителей).</p> <p>Предоставление педагогическим работникам свободы в выборе форм обучения, методов обучения и воспитания.</p>
Педагог-психолог	<p>Соблюдение действующего законодательства Российской Федерации в части защиты персональных данных, противодействия коррупции.</p> <p>Соблюдение принципов профилактической деятельности: системности, комплексности, содержательной насыщенности, целостности, взаимосвязанности, пролонгированности, преемственности, скоординированности психолого-педагогического сопровождения</p>	<p>Право на повышение своей профессиональной компетентности по программам дополнительного профессионального образования по программе повышения квалификации или профессиональной переподготовки.</p> <p>Право на внесение изменений в содержание программы с учетом индивидуальных особенностей детей.</p> <p>Право на выбор и использование педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания</p>	<p>Организация и сохранение положительного характера обратной связи «Психолог-родитель», «Психолог-ребенок</p> <p>Создание в течение занятия спокойной психоэмоциональной атмосферы, благоприятных условий для эмоционального и личностного развития, усвоения норм поведения в группе</p> <p>соблюдение должностной инструкции</p>
Родители (законные представители) несовершеннолетних	<p>Соблюдение действующего законодательства Российской Федерации в части противодействия коррупции.</p> <p>Соблюдение Устава образовательной организации, требований локальных актов образовательной организации</p>	<p>Право на ознакомление с программой</p> <p>Право на обращение на консультации к педагогу-психологу</p>	<p>Обеспечение посещаемости детьми занятий, соблюдение расписания занятий.</p> <p>Выполнение рекомендаций педагога-психолога</p>
Обучающиеся	<p>Соблюдение Устава образовательной организации, требований локальных актов образовательной</p>	<p>Право на уважение человеческого достоинства, охрану и защиту здоровья</p> <p>Право на предоставление</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности, правил внутреннего распорядка обучающихся обра-</p>

	организации	условий для обучения с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в том числе получение социально-педагогической и психологической помощи, бесплатной психолого-медико-педагогической коррекции	зовательной организации
--	-------------	---	-------------------------

### *1.13 Обеспечение гарантий прав участников программы:*

Право образовательной организации на ведение консультационной, просветительской деятельности, деятельности в сфере охраны здоровья граждан гарантируется наличием лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Право педагога-психолога на повышение своей профессиональной компетентности по программам дополнительного профессионального образования по программе повышения квалификации или профессиональной переподготовки гарантируется обязательным повышением квалификации специалиста как минимум раз в 3 года.

Права педагога-психолога на внесение изменений в содержание программы с учетом индивидуальных особенностей детей, на выбор и использование педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания гарантируются профессиональной компетентностью специалиста (наличием профессионального образования по профилю деятельности, соответствующей квалификации, профессиональных компетенций, предусмотренных профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»).

Право родителей (законных представителей) несовершеннолетних на ознакомление с программой гарантируется размещением программы на официальном сайте образовательной организации в сети Интернет.

Право родителей (законных представителей) на обращение на консультации к педагогу-психологу гарантируется предоставлением информации родителям (законным представителям) несовершеннолетних о порядке оказания консультативных услуг специалистами образовательной организации, размещением данной информации на официальном сайте образовательной организации в сети Интернет.

Право обучающихся на уважение человеческого достоинства, охрану и защиту здоровья гарантируется обеспечением комплексной безопасности образовательной организации, профессиональной компетентностью специалиста (наличием профессионального образования по профилю деятельности, соответствующей квалификации, профессиональных компетенций, предусмотренных профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»).

Право обучающихся на предоставление условий для обучения с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в том числе получение социально-педагогической и психологической помощи, бесплатной психолого-медико-педагогической коррекции гарантируется государственным заданием об-

разовательной организации, профессиональной компетентностью специалиста (наличием профессионального образования по профилю деятельности, соответствующей квалификации, профессиональных компетенций, предусмотренных профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»).

#### *1.14 Ожидаемые результаты реализации программы*

В ходе реализации программы участники:

1) узнают:

- правила ответственного и безопасного поведения в сети Интернет;
- понятие и принципы толерантности;
- понятие и важность позитивного и критического мышления

2) научатся:

- планировать;
- формулировать свои цели;
- распознавать достоверную и ложную информацию;
- определять собственное эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих людей;

3) отработают:

- способы принятия групповых решений;
- способы конструктивного взаимодействия;
- приемы снятия психоэмоционального напряжения;
- способы принятия осознанных и взвешенных решений;

4) приобретут:

- опыт работы в команде;
- опыт выстраивания позитивной временной перспективы;
- опыт разрешения различных жизненных ситуаций, характерных для подросткового и раннего юношеского возраста.

#### *1.15 Критерии оценки достижения планируемых результатов*

В качестве критериев оценки достижения планируемых результатов реализации программы выступают количественные и качественные показатели.

Количественные показатели результативности профилактической программы определяются методом опроса посредством оценки содержания программы ее участниками. В рамках оценки достижения планируемых результатов в данном случае учитывается удельный вес участников, положительно оценивших актуальность, полезность и возможность применения полученных знаний в различных жизненных ситуациях, в общей численности участников.

Качественные показатели определяются оценкой влияния программы на ее участников: наличие изменений в когнитивной (на уровне знаний) и поведенческой (на уровне поступков) сферах. Необходимо отметить, что результативность любой профилактической программы, а именно достоверный результат оценки ее эффективности, может быть получен спустя некоторое время, так как любой процесс профилактики имеет пролонгированный характер, а результаты отсрочены во времени. В данном случае имеется возможность оценить результаты реализации программы

путем экспертной оценки изменений в поведении участников программы их родителями (законными представителями) и педагогическими работниками.

Основными качественными показателями достижения планируемых результатов программы являются:

1. Уровень информированности (наличие знаний) участников по вопросам, рассматриваемым в содержании программы:

- о способах распознавания недостоверной информации;
- о способах принятия осознанных и взвешенных решений;
- о правилах безопасного поведения в интернет-пространстве;
- о способах снятия психоэмоционального напряжения;
- о правилах поведения в конфликтных ситуациях;
- о толерантности как качестве личности.

2. Положительные изменения в поведении участников программы.

#### *1.16 Описание инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов*

Оценка достижения планируемых результатов проводится самими участниками программы. Основной метод – метод экспертной оценки посредством использования анкетирования и опроса. Экспертами в данном случае являются сами участники программы.

После реализации программы участники заполняют анкету обратной связи (Приложение 4). По результатам проведенного анкетирования формулируются выводы об актуальности, полезности и возможности применения участниками полученных знаний в различных жизненных ситуациях.

Уровень информированности (наличие знаний) участников по вопросам, рассматриваемым в содержании программы, проводится путем анализа результатов опроса (анкетирования), который проводится до начала занятий и после завершения программы. Анкета участника программы «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков» позволяет оценить уровень информированности участников по вопросам, рассматриваемым в содержании занятий (Приложение 5). Работа по реализации программы может считаться эффективной, если по результатам итогового опроса наблюдается повышение информированности участников по вопросам, рассматриваемым в содержании программы:

- о способах распознавания недостоверной информации,
- о способах принятия осознанных и взвешенных решений,
- о правилах безопасного поведения в интернет-пространстве,
- о способах снятия психоэмоционального напряжения,
- о правилах поведения в конфликтных ситуациях,
- о толерантности как качестве личности.

Для оценки изменений в поведении участников программы по завершению программы используется опросник «Анализ конкретных ситуаций» (Приложение 6). Качественный анализ данных опросника позволяет отметить наличие изменений в поведении участников программы. Работа по программе может считаться эффективной, если по результатам итогового опроса наблюдается наличие позитивных

изменений в поведении участников программы относительно аспектов, включенных в ее содержание.

*1.17 Система организации внутреннего контроля за реализацией программы* включает ряд мероприятий:

1) проведение систематических административных проверок ведения рабочей документации специалистов (журнала групповых форм работы, проверка посещаемости);

2) методическое сопровождение (оценка соответствия конспектов занятий содержанию программы, утверждение программы на педагогическом совете, посещение открытых профилактических занятий);

3) презентация опыта работы на городских, областных мероприятиях (методические объединения специалистов психолого-педагогического профиля, конкурсы и т.д.);

4) мониторинг удовлетворенности родителей (законных представителей) услугами специалистов, условиями проведения, материально-техническим обеспечением.

*1.18 Факторы, влияющие на достижение результатов программы:*

– введение ограничительных мероприятий, направленных на профилактику распространения вирусных инфекций, является фактором риска реализации программы;

– низкая мотивация обучающихся на участие в занятиях по программе (в данном случае необходимо проведение дополнительных мероприятий, направленных на повышение мотивации обучающихся и их интереса к занятиям);

– обстоятельства, в силу которых обучающиеся не посещают занятия (например, длительное лечение и др.).

*1.19 Сведения о практической апробации и реализации программы*

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков» разработана в августе 2020 года.

В сентябре-декабре 2020 года программа апробирована на детях, посещающих занятия в БУ ВО «Областной центр ППМСП». По результатам апробации программы проведена корректировка и доработка содержания программы.

С января 2021 года и по декабрь 2022 года организовано проведение полного цикла занятий по программе для целевых групп:

- нормотипичных обучающихся общеобразовательных организаций г. Вологды и трех муниципальных районов Вологодской области (в условиях общеобразовательных школ): 9 циклов занятий, 167 обучающихся);

- детей, испытывающих трудности в обучении (в условиях БУ ВО «Областной центр ППМСП»): 5 циклов, 41 участник;

- детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, включенных в состав групп обучающихся общеобразовательных организаций (в условиях общеобразовательных школ): 6 человек;

- детей с отклоняющимся поведением (в условиях Бюджетного общеобразовательного учреждения Вологодской области «Специальное учебно-воспитательное учреждение» (закрытого типа)): 1 цикл, 19 детей.

Выбор образовательных организаций определялся с учетом результатов социально-психологического тестирования обучающихся, проведенного в 2021 и в 2022 годах.

Таким образом, общее количество участников программы - 231 обучающийся 7-8 классов общеобразовательных организаций.

В таблице 3 указано количество участников программы, принявших участие в ее реализации, включая данные по целевым группам.

Таблица 3.

Количество участников профилактической психолого-педагогической программы «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков»

Год	Кол-во участников	Из них:			
		нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом взросления	дети, испытывающие трудности в обучении	дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей	дети с отклоняющимся поведением
2020	17	17	-	-	-
2021	43	27	14	2	-
2022	140	90	27	4	19
Итого	200	134	41	6	19

В декабре 2021 года профилактическая психолого-педагогическая программа «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков» представлена на VI региональный конкурс развивающих и профилактических программ «Здоровье и безопасность в образовании – 2021/2022» и заняла 1 место в номинации «Реализация развивающих программ в образовательных организациях» (Приложение 7).

Фотоматериалы апробации и реализации программы представлены в Приложении 8.

### *1.20 Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы*

Анализ результатов анкеты обратной связи показал, что 100% обучающихся, принявших участие в занятиях по программе, отметили, полезность для них занятий, возможность спокойно высказывать собственное мнение, 98% отметили, что занятия произвели на них большое впечатление, они узнали много нового, 89% участников будут пользоваться полученными знаниями в реальных жизненных ситуациях. Таким образом, по результатам анкетирования можно сделать вывод об актуальности, полезности содержания программы для обучающихся и возможности применения полученных знаний участниками программы в различных жизненных ситуациях.

Анализ данных опроса по изучению информированности участников по вопросам, рассматриваемым в содержании программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Уровень информированности участников программы по вопросам, рассматриваемым в содержании программы  
(по результатам анкеты «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков»)

Уровень информированности	2020 год (17 участников)		2021 год (43 участника)		2022 год (140 участников)		Всего за период реализации программы (200 участников)	
	до занятий	после занятий	до занятий	после занятий	до занятий	после занятий	до занятий	после занятий
Высокий	1/6%	16/94%	3/7%	36/84%	17/12%	124/89%	21/10%	176/88%
Средний	5/29%	1/6%	12/28%	7/16%	26/19%	16/11%	43/22%	24/12%
Низкий	11/65%	0/0%	28/65%	0/0%	97/69%	0/0%	136/68%	0/0%

Программу можно считать эффективной, так как по результатам итогового опроса наблюдается повышение информированности участников по вопросам, рассматриваемым в содержании программы. Наибольший уровень информированности по программе после ее реализации отмечается по следующим вопросам:

- способы распознавания недостоверной информации,
- правила безопасного поведения в интернет-пространстве,
- способы принятия осознанных и взвешенных решений,
- способы снятия психоэмоционального напряжения.

Качественные показатели достижения планируемых результатов также изучены посредством применения опросника «Анализ конкретных ситуаций», который позволяет оценить позитивные изменения в поведении участников программы по ее завершению.

Позитивные изменения в поведении отметили 100% участников программы. 87% участников привели примеры использования полученных знаний в реальных жизненных ситуациях, 64% обучающихся привели более одной жизненной ситуации. Наибольшее количество ситуаций было проведено о правилах безопасного поведения в интернет-пространстве (98%), по способам распознавания недостоверной информации (93%), правилах поведения в конфликтных ситуациях (87%). Наименьшее количество ситуаций участники программы привели по способам противостояния провокациям и манипуляциям (58%).

Данные опросника позволяют сделать вывод, что работа по программе может считаться эффективной, поскольку большинство участников программы отмечают позитивные изменения в своем поведении.

Таким образом, анализ результатов апробации профилактической психолого-педагогической программы «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков» и оценка эффективности ее реализации показывают реальные возможности достижения цели программы и ожидаемых результатов ее реализации. Программа может успешно применяться с целью первичной позитивной профилактики социально-негативных явлений среди подростков.

### *1.21 Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию программы*

Программа не апробирована в работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития, умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)), поэтому не рекомендуется применение ее содержания в отношении указанных категорий несовершеннолетних.

В перспективе планируется:

– разработать программу повышения профессиональной компетентности педагогов образовательных организаций по вопросам профилактики деструктивного поведения обучающихся с целью применения педагогами содержания профилактической психолого-педагогической программы «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков» в рамках профилактической и воспитательной работы с обучающимися;

– расширить содержание программы вопросам превенции форм деструктивного поведения несовершеннолетних, не включенных в содержание программы: профилактики рискованного поведения, жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних, формирования жизнестойкости и развития стрессоустойчивости.

Разработчики программы гарантируют *соблюдение правил заимствования.*

## 2. Учебно-тематический план профилактической программы «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков»

№ пп	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	«Лайк позитиву». Формирование позитивной временной перспективы и позитивного мышления	2
3.	«Где фейк, а где рил ток?» Обучение способам распознавания недостоверной информации	1
4.	«PROинфу». Обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений	1
5.	«Прокачка мозга». Формирование критического мышления	2
6.	«Нетикет: я ты и инет». Формирование безопасного поведения в интернет-пространстве	1
7.	«Вайб и муд: учусь управлять собой». Обучение способам снятия психоэмоционального напряжения.	1
8.	«Часто агрисься? Исправляем ситуацию». Триада мысли-чувства-действия в профилактике агрессии	1
9.	«Трабл в отношениях». Профилактика конфликтов среди обучающихся	1
10.	«Мои дноклы». Сплочение коллектива обучающихся	1
11.	«Мы разные, мы равные!» Формирование толерантного отношения к окружающим	1
12.	«Лайфхаки для подростков». Итоговое занятие	1
	Итого:	14

### 3. Содержание профилактической психолого-педагогической программы «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков»

№ пп	Тема занятия	Цели, задачи	Содержание занятия
1.	Вводное занятие	<p><b>Цель:</b> ознакомление участников с программой занятий.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– познакомить участников с программой и тематикой занятий;</li> <li>– определить правила работы группы;</li> <li>– обсудить с участниками терминологию, используемую в подростковой и молодежной среде и включенную в содержание тематических занятий;</li> <li>– повысить мотивацию обучающихся к участию в занятиях;</li> <li>– провести анкетирование для оценки уровня информированности участников по вопросам, включенным в содержание программы.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Ознакомление участников со значением слов подросткового и молодежного сленга</li> <li>3. Ознакомление участников с содержанием программы и тематикой занятий</li> <li>4. Анкетирование участников</li> <li>5. Определение правил работы группы</li> <li>6. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)</li> </ol>
2.	«Лайк позитиву». Формирование позитивной временной перспективы и позитивного мышления	<p><b>Цель:</b> формирование у подростков позитивной временной перспективы и навыков позитивного мышления.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать навыки планирования и формулирования своих целей;</li> <li>– формировать позитивный образ будущего;</li> <li>– помочь обучающимся осознать значимые жизненные цели;</li> <li>– актуализировать смысловое содержание жизненного пути</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Мини-лекция по теме: «Позитивное мышление».</li> <li>3. Упражнение «Три волшебных вопроса».</li> <li>4. Мини-лекция по теме: «Временная перспектива».</li> <li>5. Упражнение. «Линия жизни» (В.Н. Куницына)</li> <li>6. Упражнение «Плюсы и минусы».</li> <li>7. Упражнение «20 горошин».</li> <li>8. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)</li> </ol>
3.	«Где фейк, а где рил ток?» Обучение способам распознавания недостоверной информации	<p><b>Цель:</b> обучение участников способам распознавания недостоверной информации.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– познакомить участников с понятием «фейк»;</li> <li>– научить распознавать ложную информацию, отличать ее</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Информирование о фейках и особенностях предъявления и распространения недостоверной информации.</li> <li>3. Анализ конкретных ситуаций</li> <li>4. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов</li> </ol>

		от достоверной; – обучить способам реагирования на получение фейковой информации.	по итогам занятия)
4.	«PROинфу». Обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений	<b>Цель:</b> обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений, умения не поддаваться на провокации. <b>Задачи:</b> – познакомить подростков с понятием «информация»; – проанализировать различные реакции людей на информацию; – обсудить с участниками важность и способы проверки информации; познакомить участников с алгоритмом анализа полученной информации	1. Ритуал приветствия 2. Обсуждение по теме «Информация» 3. Обсуждение по теме «Реакция на информацию» 4. Обсуждение по теме «Проверка информации» 5. Обсуждение по теме «Анализ полученной информации» 6. Анализ конкретных ситуаций по предложенному алгоритму 7. Обсуждение по теме «Принятие осознанного решения» 8. Анализ ситуаций с помощью приема «Кубик Блума» 9. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
5.	«Прокачка мозга». Формирование критического мышления	<b>Цель:</b> формирование критического мышления. <b>Задачи:</b> – познакомить подростков с понятием «критическое мышление»; – проанализировать личностные качества, значимые для критического мышления; – тренировать умение критически воспринимать информацию.	1. Ритуал приветствия 2. Мини-лекция по теме: «Критическое мышление» 3. Упражнение «Верю - не верю» 4. Упражнение «Качества человека, мыслящего критически» 5. Анализ ситуаций с помощью приема «Кубик Блума» 6. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
6.	«Нетикет: я ты и инет». Формирование безопасного поведения в интернет-пространстве	<b>Цель:</b> формирование безопасного поведения в интернет-пространстве. <b>Задачи:</b> – познакомить обучающихся с различными видами опасностей сети Интернет; – обсудить правила ответственного и безопасного поведения в интернет-пространстве; – формировать умения распознавать и оценивать риски различных интернет-угроз; – формировать представления о способах защиты от киберугроз.	1. Ритуал приветствия 2. Информирование о рисках в интернет-пространстве 3. Работа в группах. «Интернет: плюсы и минусы» 4. Мини-лекция по теме: «Классификация рисков в сети Интернет» 5. Анализ ситуативных задач 6. Упражнение «Кто я в соцсети?» 7. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)

7.	«Вайб и муд: учусь управлять собой». Обучение способам снятия психоэмоционального напряжения.	<p><b>Цель:</b> обучение способам снижения психоэмоционального напряжения.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить понимать собственное эмоциональное состояние;</li> <li>– формировать способы регуляции эмоциональных состояний и поведения;</li> <li>– познакомить со способами повышения стрессоустойчивости;</li> <li>– тренировать умение конструктивно выразить свое эмоциональное состояние.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Информирование по теме занятия</li> <li>3. Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения</li> <li>4. Упражнение «Улыбка»</li> <li>5. Упражнение «Левостороннее дыхание»</li> <li>6. Упражнение «Колба»</li> <li>7. Упражнение «Ладони»</li> <li>8. Упражнение «Техника «глубокого дыхания»</li> <li>9. Упражнение «Техника «управления гневом»</li> <li>10. Упражнение «Тигриное рычание».</li> <li>11. Упражнение «Муха».</li> <li>12. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)</li> </ol>
8.	«Часто агриваешься? Исправляем ситуацию». Триада мысли-чувства-действия в профилактике агрессии	<p><b>Цель:</b> знакомство с понятием «агривное поведение» с использованием техники «Триада «чувства-мысли-действия».</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить различать эмоцию гнева и чувства агривного человека;</li> <li>– проанализировать «ложные» деструктивные убеждения и конструктивные высказывания агривного человека;</li> <li>– рассмотреть приемлемые и неприяемые способы выражения агривии;</li> <li>– развивать коммуникативные навыки, навыки работы в группе;</li> <li>– познакомить обучающихся с некоторыми приемами самоконтроля и саморегуляции.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Обсуждение по теме: «Агривия».</li> <li>3. Задания в технике «Триада «чувства-мысли-действия»</li> <li>4. Упражнение «Кулачки»</li> <li>5. Упражнение «Воздушный шарик»</li> <li>6. Упражнение «Сержусь, но улыбаюсь»</li> <li>7. Упражнение «Связующая нить»</li> <li>8. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)</li> </ol>
9.	«Трабл в отношениях». Профилактика конфликтов среди обучающихся	<p><b>Цель:</b> формирование навыков конструктивного взаимодействия у обучающихся.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– познакомить обучающихся с понятием «конфликт», его составляющими;</li> <li>– проанализировать стратегии поведения в конфликте;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Упражнение «На льдине»</li> <li>3. Мини-лекция по теме: «Что такое конфликт»</li> <li>4. Упражнение «Причина конфликта»</li> <li>5. Упражнение «Рисунок вдвоем»</li> <li>6. Информирование «Как разре-</li> </ol>

		– обсудить способы конструктивного разрешения конфликтов.	шать конфликт» 7. Ролевая игра «Необитаемый остров» 8. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
10.	«Мои дноклы». Сплочение коллектива обучающихся	<b>Цель:</b> формирование и развитие у подростков навыков группового взаимодействия. <b>Задачи:</b> – формировать групповую сплоченность; – создать атмосферу психологической комфортности; – способствовать приобретению опыта работы в команде; отработать способы принятия групповых решений	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Дом» 3. Упражнение «Клад» 4. Упражнение «Поиск сходства» 5. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
11.	«Мы разные, мы равные!» Формирование толерантного отношения к окружающим	<b>Цель:</b> воспитание толерантного отношения к окружающим. <b>Задачи:</b> – учить пониманию особенностей разных людей; – познакомить с понятием и принципами толерантности; – воспитывать гуманное отношение к окружающим.	1. Ритуал приветствия 2. Мини-лекция «Разговор о толерантности» 3. Упражнение «2 портрета» 4. Упражнение «В купе поезда» 5. Обсуждение по теме «Принципы толерантности» 6. Упражнение «Чем мы похожи?» 7. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
12.	«Лайфхаки для подростков». Итоговое занятие	<b>Цель:</b> подведение итогов работы участников по программе занятий. <b>Задачи:</b> – обобщить знания обучающихся, полученные в ходе реализации программы; – провести анкетирование для оценки результатов реализации программы.	1. Ритуал приветствия 2. Подведение итогов работы по программе с использованием техники «Кубик Блума» 3. Анкетирование участников 4. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)

#### 4. Список литературы

1. Бездухов, В. П. Формирование гуманистических взглядов учащихся в деятельности классного руководителя / В. П. Бездухов, В. И. Гусаров. – Самара: Изд-во Сам. гос. пед. ун-та, 2000. – 163 с.
2. Журавлев, Е. Л. Психология личности как открытой и развивающейся системы / А. Л. Журавлев, Н. Е. Харламенкова // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30, №6. – С. 30-39.
3. Кутбиддинова, Р. А. Методы активного социально-психологического обучения: учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2014 – 136 с.
4. Муштавинская, И. В. Технология развития критического мышления на уроке и в системе подготовки учителя: учебно-методическое пособие / Муштавинская И. В. – С-Пб: КАРО, 2017. – 144 с.
5. Остапчук, Л. В. Игровые методы как средство активизации познавательной активности обучающихся (из опыта работы) / Л. В. Остапчук. // Молодой ученый. – 2016. – № 8 (112). – С. 1007-1009.
6. Приказ Минтруда России от 21.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2015 №38575) источник публикации: Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 20.08.2015.
7. Профилактика саморазрушающего поведения обучающихся: методические рекомендации / авт.-сост. С. А. Кузикова, Е. В. Куренная. – Краснодар: ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2015. – 83 с.
8. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»).
9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://standart.edu.ru/>
10. Федяй, Д. С. Профилактика деструктивного поведения у детей и подростков как направление социально-психологического сопровождения участников образовательных отношений: учебно-методическое пособие / Д. С. Федяй, Е. П. Федотова, Я. К. Нелюбова. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 80 с.
11. Якиманская, И.С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения / И.С. Якиманская // Вопросы психологии. - 1995 – №2. – С.31-41.

## 5. Конспекты занятий

### Занятие 1. Вводное

**Цель:** ознакомление участников с программой занятий.

**Задачи:**

- познакомить участников с программой и тематикой занятий;
- определить правила работы группы;
- обсудить с участниками терминологию, используемую в подростковой и молодежной среде и включенную в содержание тематических занятий;
- повысить мотивацию обучающихся к участию в занятиях;
- провести анкетирование для оценки уровня информированности участников по вопросам, включенным в содержание программы.

**Оборудование и материалы:** оборудование для демонстрации мультимедийной презентации, бланки для проведения анкетирования, памятки со словариком сленговых слов и выражений подростков, ручки.

#### Ход мероприятия

Добрый день ребята!

Сегодня у нас вводное занятие по программе «Прокачай свои ресурсы. Лайфхаки для подростков».

Эта программа разработана специально для вас. Надеюсь, что участие в занятиях будет для вас интересным и полезным. Я тоже вместе с вами узнаю много нового для себя, ведь когда я прочитала названия занятий, поняла далеко не всё. Мне пришлось даже обратиться к словарю подросткового и молодежного сленга. Посмотрите на экран. Все эти слова пригодятся нам в ходе работы. Наверняка, многие из этих слов вы знаете, а возможно и используете в своей речи.

*На экране транслируется слайд со словами:*

лайк, фейк, рил ток, инфа, прокачка, Нетикет, вайб, муд, агриться, трабл, дноклы, лайфхаки, хай.

Ребята, вам знакомы эти слова? Давайте вместе определим их значение. Участники называют значение слов, в случае затруднений ведущий им помогает.

**Агриться** – сердиться, злиться, затевать ссору, проявлять агрессию.

**Вайб** – чувство атмосферы вокруг чего-либо, общее настроение.

**Дноклы** – одноклассники.

**Инфа** – информация, какие-либо сведения.

**Лайк** – это форма одобрения сообщений, постов в соцсетях. Лайкнуть – выразить одобрение, оценить.

**Лайфхаки** – хитроумный прием, небольшое изобретение или полезный совет, которые могут облегчить либо ускорить процесс в той или иной области.

**Муд** – это настроение, душевное состояние, самочувствие.

**Нетикет** – сетевой этикет, происходит от английского net — «сеть» и французского etiquette — «этикет». Развитие всемирной сети сопровождается появлением все новых форм для общения людей (чаты, форумы, «аськи», социальные сети), а потому возникает определенная культура взаимодействия между людьми, вырабатывается негласный свод правил.

**Прокачка** – улучшение, повышение уровня.

**Рил ток** – это выражение дословно переводится как «реальный (настоящий) разговор», или «действительно», «правда». Молодежь вкладывает в это понятие следующие выражения: «правду говорю», «зуб даю», «вот те крест», «мамой клянусь» и т. п.

**Трабл** – проблема, тоска, неприятность, забота, неудача, хандра.

**Фейк** (англ. fake – подделка, фальшивка, обман, мошенничество) – что-либо ложное, недостоверное, сфальсифицированное, выдаваемое за действительное, реальное, достоверное с целью ввести в заблуждение.

**Хай** – приветствие, выражение своего положительного отношения к окружающим.

*После обсуждения каждого слова его значение демонстрируется на слайде. После обсуждения участникам выдаются памятки со значением сленговых слов и выражений.*

Теперь мы знаем все эти слова и даже можем поприветствовать друг друга. Давайте хором скажем друг другу: «Хай, дноклы!»

*Участники хором приветствуют друг друга: «Хай, дноклы!»*

Молодцы! Так мы с вами будем приветствовать друг друга на каждом занятии.

Ребята, в ходе наших занятий мы с вами:

- узнаем, как развить навыки позитивного и критического мышления;
- научимся распознавать недостоверную информацию;
- познакомимся со способами принятия осознанных и взвешенных решений;
- обсудим правила ответственного и безопасного поведения в интернет-пространстве;
- обучимся способам снятия психоэмоционального напряжения;
- познакомимся с приемами самоконтроля и саморегуляции;
- обсудим способы конструктивного разрешения конфликтов;
- приобретем опыт работы в команде;
- познакомимся с понятием и признаками толерантности.

Для того, чтобы мне оценить вашу осведомленность по темам занятий, предлагаю вам заполнить небольшую анкету. Эту же анкету мы заполним на заключительном занятии и проанализируем результаты нашей совместной работы.

*Участники заполняют анкеты.*

Для эффективной работы мы определим некоторые правила, которые будем соблюдать на наших занятиях. Если у вас есть предложения, мы можем расширить список правил.

На слайде транслируются правила группы, которые обсуждаются с участниками:

1. Быть в моменте – остро осознавать происходящее прямо сейчас, не отвлекаясь на другие вещи, мысли и дела.
2. Быть в потоке – чувствовать себя энергичным и увлечённым делом.
3. Быть в ресурсе — ощущать себя на подъёме и полным сил.

Ребята, каждое занятие мы с вами будем завершать, формулируя полезные лайфхаки для подростков.

Сегодня мы также сформулируем два лайфхака для вас:

1. Будьте в теме. Изучите значение слов подросткового и молодежного сленга. Некоторые из этих слов могут вам пригодиться, а некоторые лучше исключить из своего активного словаря.

2. Иногда правила очень помогают. Не забывайте их: будьте в моменте, будьте в потоке, будьте в ресурсе!

## Приложение к занятию 1

### Памятка для подростков

#### Словарь терминов подросткового и молодежного сленга

**Агриться** – сердиться, злиться, затевать ссору, проявлять агрессию.

**Вайб** – чувство атмосферы вокруг чего-либо, общее настроение.

**Дноклы** – одноклассники.

**Инфа** – информация, какие-либо сведения.

**Лайк** – это форма одобрения сообщений, постов в соцсетях. Лайкнуть – выразить одобрение, оценить.

**Лайфхаки** – хитроумный прием, небольшое изобретение или полезный совет, которые могут облегчить либо ускорить процесс в той или иной области.

**Муд** – это настроение, душевное состояние, самочувствие.

**Нетикет** – сетевой этикет, происходит от английского net — «сеть» и французского etiquette — «этикет». Развитие всемирной сети сопровождается появлением все новых форм для общения людей (чаты, форумы, «аськи», социальные сети), а потому возникает определенная культура взаимодействия между людьми, вырабатывается негласный свод правил.

**Прокачка** – улучшение, повышение уровня.

**Рил ток** – это выражение дословно переводится как «реальный (настоящий) разговор», или «действительно», «правда». Молодежь вкладывает в это понятие следующие выражения: «правду говорю», «зуб даю», «вот те крест», «мамой клянусь» и т. п.

**Трабл** – проблема, тоска, неприятность, забота, неудача, хандра.

**Фейк** (англ. fake – подделка, фальшивка, обман, мошенничество) – что-либо ложное, недостоверное, сфальсифицированное, выдаваемое за действительное, реальное, достоверное с целью ввести в заблуждение.

**Хай** – приветствие, выражение своего положительного отношения к окружающим.

## Занятие 2. «Лайк позитиву».

### Формирование позитивной временной перспективы и позитивного мышления

**Цель:** формирование у подростков позитивной временной перспективы и навыков позитивного мышления.

**Задачи:**

- формировать навыки планирования и формулирования своих целей;
- формировать позитивный образ будущего;
- помочь обучающимся осознать значимые жизненные цели;
- актуализировать смысловое содержание жизненного пути.

**Оборудование и материалы:** оборудование для демонстрации мультимедийной презентации, ручки, карандаши, бумага, ручки, карандаши, линейки.

#### Ход мероприятия

Добрый день ребята!

Сегодня у нас второе занятие по программе «Прокачай свои ресурсы. Лайфхаки для подростков».

На первом занятии мы выбрали вариант приветствия, давайте сейчас поприветствуем друг друга. *Участники хором приветствуют друг друга: «Хай, днюклы!»*

На слайде транслируются правила группы:

1. Быть в моменте – остро осознавать происходящее прямо сейчас, не отвлекаясь на другие вещи, мысли и дела.
2. Быть в потоке – чувствовать себя энергичным и увлечённым делом.
3. Быть в ресурсе — ощущать себя на подъёме и полным сил.

Тема этого занятия «Лайк позитиву». Кто помнит, что такое лайк? Лайкать? *Участники отвечают.*

Молодцы! Действительно, лайк – это форма одобрения сообщений, постов в соцсетях. Лайкнуть – выразить одобрение, оценить.

**Мини-лекция по теме: «Позитивное мышление».**

Позитивное мышление (позитив) — это такой тип мыслительного процесса, когда человек видит в большинстве своем достоинства при решении каких-либо жизненных ситуаций и воспринимает окружающий мир в наиболее выгодном для себя свете.

#### Способы формирования позитивного мышления:

*1. Улыбайтесь каждый день!*

Улыбка — это уже положительный настрой, который посылает в мозг сигнал о том, что мы счастливы. Дальше к процессу подключаются эндорфины, настроение продолжает улучшаться и ваш позитивный настрой распространяется на всё вокруг.

*2. Заведите «Блокнот благодарностей».*

Ежедневно выражайте свою благодарность. Не важно кому и не важно за что. Записывайте все пункты вашей жизни, за которые вы благодарны. Выражение благодарности улучшает настроение, активизирует положительную энергию и оказывает положительное влияние на мышление.

### 3. Визуализируйте свою мечту!

Создайте свою «Карту желаний», прикрепляйте даже те фото, которые просто немислимы на данный момент: главное — искренне верить, желать и уделять хотя бы по 5-10 минут в день на визуализацию (созерцание вашей «карты») с представлением того, что всё это вы уже имеете и действительно счастливы.

#### 1. Выбирайте здоровый образ жизни:

- правильно питайтесь;
- уделяйте достаточно времени отдыху и любимому хобби;
- займитесь спортом/йогой;
- занимайтесь медитацией.
- высыпайтесь!

#### 5. Используйте позитивные фразы.

Положительные слова эквивалентны положительным мыслям и наоборот.

Старайтесь больше читать позитивные рассказы, положительные аффирмации и развивающую литературу. Излагайте мысли, опираясь на позитивные словосочетания, и старайтесь всё реже использовать фразы с негативным настроением: «Я не смогу», «У меня не получится», «Я не вижу выхода», «Такое невозможно», и т.п.

#### 6. Отслеживайте свои мысли и эмоции.

Мыслить постоянно только положительно невозможно (хотя, может, это просто вопрос времени), просто не забывайте про тот факт, что за свои мысли ответственны только вы. Чем чаще вы стараетесь мыслить в положительном ключе, тем больше приятных эмоций и моментов станет в вашей жизни, вас будет труднее вывести из себя — а это сохранит вашу энергию для благих деяний как в личной жизни, так и в вашем деле.

#### 7. Взаимодействуйте с позитивными людьми.

Окружайте себя позитивными людьми и открытыми людьми, отзывчивыми друзьями.

#### **Упражнение «Три волшебных вопроса».**

Вспомните какое-либо нежелательное событие, которое вызвало у вас негативные эмоции.

Проанализируйте данную ситуацию, ответив на 3 вопроса:

- что в случившемся хорошего?
- чему я могу научиться?
- как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?

*Вывод:* позитивное мышление заключается в том, чтобы научиться сознательно изменять отношение к сложившейся ситуации. Для этого необходимо выявить, чем мы владеем, каковы наши ресурсы.

#### **Мини-лекция по теме: «Временная перспектива».**

Понятие «*Временная перспектива*» используется для описания «жизненного пространства личности», которое включает прошлое, настоящее и будущее. Она представляет собой своего рода точку отсчета, относительно которой человек воспринимает и оценивает своё прошлое, настоящее и будущее.

Наше поведение, эмоции, мотивация находятся под влиянием временной перспективы. Поэтому очень важно научиться определять цели своей жизни, развивать навыки планирования, соотносить ближнюю и дальнюю перспективу.

### **Упражнение «Линия жизни» (В.Н. Куницына)**

*Инструкция:* начертите горизонтальную линию, которая будет означать Ваш жизненный путь от рождения до смерти. Затем поставьте на ней две точки («рубежи»), отграничивающие Ваше прошлое от настоящего и настоящее от будущего. Напишите, какие события, причины, факты послужили для определения "Рубежа". Подчеркните главные события.

*Вопросы:*

1. Вспомните и проанализируйте чувства, которые вы испытывали в каждой значимой ситуации. С течением времени они изменились?
2. Какие качества и ценности вы для себя открыли или приобрели в тех или иных событиях?
3. Какой я хочу видеть свою жизнь: завтра, через неделю, через месяц, через год, через 5 лет, через 10 лет, к середине своей жизни?
4. Кем я хочу быть сегодня, через несколько лет?
5. Какие способности и возможности я имею, чтобы стать таким?
6. Какие препятствия могут возникнуть на моем пути, как их преодолеть?

### **Упражнение «Плюсы и минусы».**

*Инструкция:* придумайте и кратко, 1-2 фразами, опишите примеры двух жизненных событий — хорошего и плохого.

Объединитесь в подгруппы по 3-4 человека, в них обменяйтесь своими примерами и придумайте в каждом из этих событий по три положительных момента и по три отрицательных. Так, например, положительное событие «внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» — дать возможность прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п.)

Когда эта часть работы завершена (10-15 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

*Обсуждение:*

Часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно трудно разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть?

*Подводится итог:* Лишь некоторые жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них, так или иначе, присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Часто стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем. Поэтому важно научиться гибко воспринимать происходящие события.

### **Упражнение «20 горошин»**

Предлагаю вам технику 20 горошин или как изменить вашу жизнь к лучшему.

Единственный человек, которого вы можете изменить — это вы сами. Только вы ответственны за вашу жизнь целиком и полностью. Вы можете взять 20 горошин, фасолин, 20 бусин или пуговиц, камешков, монеток — это может быть все, что угодно. Утром положите их в свой карман или в кошелек. И начинайте замечать что-то позитивное и благоприятное в своей жизни, это может быть любая мелочь:

- прохожий просто улыбнулся вам,
- вы вышли из дома и дождь закончился,
- сразу подошел автобус к остановке,
- кто-то вам подсказал или помог в чем-то,
- вы увидели радугу,
- случилось что-то неожиданно приятное...

В общем, любая ситуация, за которую стоит сказать «спасибо», которой можно порадоваться и улыбнуться.

Каждая такая приятная, радостная мелочь — это одна горошина. Вы перекладываете эту горошину из одного кармана в другой, или из одного отделения кошелька в другое. И так нужно переложить за день все 20 горошин.

По опыту использования этой техники, в первые дни люди перекладывают всего 4 — 5 горошин. Они забывают про горох в кармане или не замечают эти ситуации.

Многие из нас, склонны хорошее принимать как должное, а вот плохое... Его нужно рассказать всем, обсудить, долго мусолить и носить с собой в мыслях. Эта техника поможет сместить фокус внимания.

Кому то могут показаться смешными эти манипуляции с горошинами. С помощью этих горошинок, вы быстро научитесь замечать хорошее, позитивное в вашей жизни. С каждым днём количество горошин увеличивается. И на 10-15-й день вы переложите все горошины, а может и не раз. То есть обнаружите, что каждый день у вас есть множество радостных моментов, за которые можно и нужно благодарить. Вы научитесь фокусироваться на приятном. Вы приучите себя замечать прекрасные возможности, благоприятные ситуации, радость, доброту и позитив вашей жизни.

За 21 день вы легко сформулируйте у себя новую привычку и это существенно улучшит жизнь, улучшит ваше настроение, изменит качество вашей жизни.

### **3 лайфхака по формированию позитивной временной перспективы и позитивного мышления:**

1. Наши эмоции и поведение влияют на временную перспективу.
2. Важно гибко воспринимать происходящие события.
3. Сталкиваясь с трудностями, мы приобретаем важные качества личности и формируем социальные ценности, необходимые для эффективного функционирования.

Приложение к занятию 2.

Памятка с характеристиками людей с позитивным и негативным мышлением



### Занятие 3. «Где фейк, а где рил ток?»

#### Обучение способам распознавания недостоверной информации

**Цель:** обучение участников способам распознавания недостоверной информации.

**Задачи:**

- познакомить участников с понятием «фейк»;
- научить распознавать ложную информацию, отличать ее от достоверной;
- обучить способам реагирования на получение фейковой информации.

**Оборудование и материалы:** оборудование для демонстрации мультимедийной презентации, инфографика «Как распознать фейк (ложную новость)?» (по числу участников), карточки с описанием ситуаций.

#### Ход мероприятия

Добрый день ребята!

Сегодня у нас третье занятие по программе «Прокачай свои ресурсы. Лайфхаки для подростков».

Вначале мы по традиции поприветствуем друг друга. *Участники хором приветствуют друг друга: «Хай, днюклы!»*

Давайте вспомним правила, которые мы договорились соблюдать на наших занятиях.

На слайде транслируются правила группы:

4. Быть в моменте – остро осознавать происходящее прямо сейчас, не отвлекаясь на другие вещи, мысли и дела.
5. Быть в потоке – чувствовать себя энергичным и увлечённым делом.
6. Быть в ресурсе — ощущать себя на подъёме и полным сил.

Тема этого занятия «Где фейк, а где рил ток?». Кто помнит, что такое фейк? А что такое рил ток? *Участники отвечают.*

Молодцы! Действительно, фейк – что-либо ложное, недостоверное, сфальсифицированное, выдаваемое за действительное, реальное, достоверное с целью ввести в заблуждение. Проще говоря, фейк – это ложная информация.

Рил ток – это выражение дословно переводится как «реальный (настоящий) разговор», или «действительно», «правда».

Послушайте реальную ситуацию из жизни.

В Казани искали маму мальчика Глеба из четвертого подъезда дома номер 5 по улице Заречной. Достаточно было открыть карту Казани, чтобы узнать, что улица Заречная в городе есть, но это частный сектор, и никакого многоподъездного дома там быть не может. В итоге выяснилось, что дело было в Новосибирске в январе 2016 года, мама мальчика нашлась в течение пары часов. С тех пор Глеб «поселился» в интернете, его до сих пор «ищут» то в Нижнем Новгороде, то в Томске, то в Тюмени.

Сегодня мы будем учиться способам распознавания недостоверной информации.

В целях распознавания фейка необходимо обращать внимание на источник, способ подачи и распространения информации, наличие призыва.

У фейковых сообщений нет надежного источника, в них может содержаться ссылка на близкого родственника, хорошего знакомого или известного человека.

Информация подается крайне эмоционально и может содержать:

- ужасающие факты,
- нагнетание,
- данные, которые отсутствуют в новостных лентах,
- информацию об угрозе жизни неограниченного количества людей,
- призыв к максимальному распространению информации и к каким-либо конкретным действиям.

Участники делятся на 4 группы. Для каждой группы выдается инфографика «Как распознать фейк?» и ситуация, которую участники должны проанализировать.

#### *Ситуация 1:*

Внимание! «Ревакцинация убивает организм» - врач-иммунолог Татьяна Шарковская раскрыла чудовищные факты о прививках. Нас обманывают, а мы умираем!!! Ежедневно погибает в 1000 раз больше людей, чем указано в официальной статистике. Срочно предупредите родных и знакомых, чтобы сохранить их жизнь! **МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕПОСТ!!!**

#### *Ситуация 2:*

Появился новый вид насекомого. «В случае укуса человек сходит с ума и умирает в течение двух часов», - предупреждают очевидцы. Рекомендуются носить с собой дихлофос. Давайте будем осторожны, перешлем важную информации всем знакомым, предупредим друзей.

#### *Ситуация 3:*

Внимание! В школах города раздают жвачки с наркотиками. Их предлагают детям и, как только это попробуешь, моментально развивается зависимость. Потом уже без этой жвачки не обойтись. В 12 школах города уже выявлены случаи. Трое умерло. Срочно предупредите детей, родителей, чтобы сохранить жизнь! **МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕПОСТ!!!**

#### *Ситуация 4:*

Внимание! Срочно надо из питомника забрать 150 породистых щенков, иначе их усыпят. Они этого не заслужили! **МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕПОСТ!!!**

При получении новости, похожей на фейк, не следует рассылать сообщения, не убедившись в достоверности информации, и слепо следовать призывам, содержащимся в сообщении.

В такой ситуации важно успокоиться, проверить информацию в официальных источниках, связаться с организацией или людьми, которые упоминаются в тексте, и, в случае необходимости, обратиться в правоохранительные органы.

Важно отметить, что развитие информационных технологий позволяет редактировать любой контент, включая фотографии и видеозаписи.

Обучающихся следует проинформировать об ответственности, предусмотренной законодательством, за размещение фейковой информации,

**Завершая занятие давайте вместе сформулируем 3 лайфхака для распознавания фейковой информации:**

1. Относитесь скептически к любым новостям или фактам до получения подтверждения их достоверности, каким бы авторитетным ни казался человек, их распространяющий.
2. Ошибиться может каждый – это нормально.
3. Если информация важна, всегда ищите первоисточник.

Приложения к занятию 3.

#### Ситуации для выполнения задания «Как распознать фейк?»

##### *Ситуация 1:*

Внимание! «Ревакцинация убивает организм» - врач-иммунолог Татьяна Шарковская раскрыла чудовищные факты о прививках. Нас обманывают, а мы умираем!!! Ежедневно погибает в 1000 раз больше людей, чем указано в официальной статистике. Срочно предупредите родных и знакомых, чтобы сохранить их жизнь! **МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕПОСТ!!!**

##### *Ситуация 2:*

Появился новый вид насекомого. «В случае укуса человек сходит с ума и умирает в течение двух часов», - предупреждают очевидцы. Рекомендуются носить с собой дихлофос. Давайте будем осторожны, перешлем важную информации всем знакомым, предупредим друзей.

##### *Ситуация 3:*

Внимание! В школах города раздают жвачки с наркотиками. Их предлагают детям, и как только это попробуешь, моментально развивается зависимость. Потом уже без этой жвачки не обойтись. В 12 школах города уже выявлены случаи. Трое умерло. Срочно предупредите детей, родителей, чтобы сохранить жизнь! **МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕПОСТ!!!**

##### *Ситуация 4:*

Внимание! Срочно надо из питомника забрать 150 породистых щенков, иначе их. Они этого не заслужили! **МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕПОСТ!!!**

*Инфографика «Как распознать фейк?»*

## Как распознать фейк (ложную новость)?



## Что делать, если Вы получили новость, похожую на фейк?



## Занятие 1. «PROинфу».

### Обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений

**Цель:** обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений, умения не поддаваться на провокации.

#### Задачи:

- познакомить подростков с понятием «информация»;
- проанализировать различные реакции людей на информацию;
- обсудить с участниками важность и способы проверки информации;
- познакомить участников с алгоритмом анализа полученной информации;

**Оборудование и материалы:** оборудование для демонстрации мультимедийной презентации, мультимедийная презентация по содержанию занятия, доска или флипчарт, мел, бумага и маркеры для флипчарта, бланки для групповой работы «Анализ полученной информации», кубик Блума.

### Ход мероприятия

#### Участники хором приветствуют друг друга: «Хай, днюклы!»

Наше сегодняшнее занятие называется «PROинфу». Тема очень важная, ведь все мы каждый день получаем разную информацию и нам нужно справляться с ее потоком, не заблудиться и уметь ориентироваться в ней.

#### Обсуждение по теме «Информация»

Наша жизнь немыслима без обмена самой различной информацией. Каждую секунду в мире выходят тысячи газет, журналов, телевизионных программ. Мы, затаив дыхание, наблюдаем за игрой любимой команды, и результат соревнований для болельщиков является самой ценной и важной информацией.

Информация – это сведения, которые помогают нам существовать в окружающем мире, которые сопровождают человека всю его жизнь, и необходимы ему как воздух и вода.

С участниками необходимо обсудить вопрос: **откуда люди получают информацию?** Ответы могут быть следующими:

- от общения с близкими людьми,
- от друзей,
- из социальных сетей, мессенджеров
- в СМИ (радио, телевидение, интернет) и т.д.

Ответы участников фиксируются на доске, в случае необходимости, дополняются педагогом-психологом.

Действительно существует много разных способов получения информации. Сложно представить, что произойдет, если нас лишит возможности получать информацию посредством радио, телефона, или сети Интернет.

#### Обсуждение по теме «Реакция на информацию»

Участники отвечают на вопрос: **как люди реагируют, когда получают какую-либо информацию?** Ответы могут быть следующими:

- верим,

- игнорируем,
- проверяем,
- сомневаемся,
- не верим и др.

Как вы думаете, отчего зависит наша реакция на ту или иную информацию?

**Важно обсудить, как люди могут эмоционально реагировать на какую-либо информацию:**

- не придают значения,
- волнуются,
- радуются,
- беспокоятся,
- боятся и др.

Важно отметить, что информация, связанная с нашими убеждениями, установками, или ситуацией, которую мы прожили или проживаем сейчас, воспринимается нами более эмоционально. Также более эмоционально воспринимается информация, которая касается лично нас или близких нам людей. Эмоциональное восприятие информации повышает риск принятия спонтанного нерационального решения. Поэтому важно, понять и проговорить свои чувства в связи с этой ситуацией (страх, тревога, беспокойство, стыд, волнение). Такая тактика поможет принять не эмоциональное, а рациональное (разумное) решение.

### **Обсуждение по теме «Проверка информации»**

Обсудим вопрос: **надо ли проверять полученную информацию и как это делать?**

Участники отвечают на вопрос, ответы фиксируются ведущим.

Для проверки информации важно:

- использовать несколько источников информации: изучить и сравнить разные источники, определить, с чем мы согласны, а что у нас вызывает сомнения;
- подумать, можно ли проверить источник и узнать, заслуживает ли он доверия;
- отделять факты от мнений. Факт - то, что случилось или существовало на самом деле. Мнение – всего лишь чья-то точка зрения. Единственного правильного ответа может и не быть. В таком случае наша задача - рассмотреть ситуацию с разных сторон.

Важно акцентировать внимание на том, что любая информация должна проверяться, за исключением научно доказанных фактов; проверять информацию рекомендуется не менее чем в трех разных источниках (например, спросить у взрослого (родитель, педагог, тренер), которому доверяешь; изучить проверенные официальные сайты, официальные средства массовой информации (радио, телевидение)).

### **Обсуждение по теме «Анализ полученной информации»**

С участниками обсуждается следующий алгоритм анализа информации, содержащей призыв к чему-либо.

№ пп	Алгоритм анализа информации	Предмет обсуждения
1.	Определить, кто предлагает совершить какие-либо действия	– знакомы ли нам люди, выступающие с призывом, какая у них репутация
2.	Выяснить, кто распространяет информацию (какие ресурсы используются)	– можно ли однозначно доверять источникам информации и людям, которые ее распространяют
3.	Понять цель призыва	– для чего это нужно тем, кто распространяет информацию
4.	Определить, может ли информация содержать провокацию	– есть ли в призыве что-либо настораживающее
5.	Подумать о том, какова моя роль в этом, зачем мне это надо, что мне это даст	– для чего нужно моё участие; – какую пользу я получу для себя, приняв участие в предлагаемых действиях; – какую пользу я принесу окружающим, приняв участие в предлагаемых действиях
6.	Понять, стоит ли мне участвовать в распространении полученной информации	– не является ли полученная информация фейком; – могу ли я кому-либо навредить, распространяя полученную информацию
7.	Оценить возможные риски для кого-либо в результате моих действий	– не возникнет ли вреда для кого-либо в результате моих действий (например, для моих друзей, родителей, одноклассников, педагогов и т.д.)
8.	Подумать, к каким последствиям может привести мое участие,	– каковы позитивные и негативные последствия моего участия в предлагаемых действиях
9.	Оценить какая ответственность может наступить вследствие моих действий	– какая ответственность предусмотрена для меня, моих родителей и других лиц

Алгоритм анализа информации, отраженный в первом столбце таблицы, транслируется для участников на доске или на экране.

В данном блоке особенно важно подробно рассмотреть возможные риски, последствия и ответственность за те или иные действия.

Участники делятся на несколько групп. По указанному алгоритму группы разбирают одну ситуацию. Примеры ситуаций:

- в школе предлагают принять участие в акции в поддержку бездомных животных,
- призыв поучаствовать в акции «Подарок солдату»,
- призыв в соцсетях «Будь независимым, будь в тренде - приди 1 октября в 16.00 на площадь Революции».

После обсуждения один участник от каждой группы зачитывает ситуацию и по алгоритму представляет результат обсуждения.

### **Обсуждение по теме «Принятие осознанного решения»**

Важно акцентировать внимание участников на том, что после пошагового анализа информации, повышается вероятность принятия взвешенного и обдуманного решения (например, буду ли я распространять данную информацию или нет, буду участвовать в предлагаемой акции или нет).

### **Анализ ситуаций с помощью приема «Кубик Блума».**

На гранях кубика написано: назови, почему, объясни, предложи, придумай, поделись.

Все участники или выборочно по очереди передают друг другу кубик, сами выбирают грань и кратко отвечают.

Возможные вопросы и темы для ответов:

1) *Назови:*

- 3 способа получения информации;
- 3 способа реагирования на информацию;
- 3 эмоциональные реакции на информацию.

2) *Почему:*

- почему важно проверять информацию?
- почему мы по-разному реагируем на одну и ту же информацию?
- почему прежде чем выполнить чью-то просьбу или призыв важно подумать о последствиях?

3) *Объясни:*

- для чего люди распространяют ложную информацию?
- какие цели могут преследовать

4) *Предложи:*

- способы проверки информации

5) *Придумай:*

- способ проверки информации в случае телефонного звонка мошенников;
- способ отказа от предложения поучаствовать в сомнительной акции, не вызывающей у тебя доверия к ее организаторам

6) *Поделись:*

- получал(а) ли ты недостоверную информацию
- приходилось ли тебе когда-либо проверять недостоверную информацию?

В завершении занятия по традиции вместе сформулируем

### **3 лайфхака для принятия осознанных и взвешенных решений, умения не поддаваться на провокации**

1. Анализируйте свое отношение к информации, в том числе на эмоциональном уровне.
2. Проверяйте информацию с разных сторон.
3. В ситуации какого-либо призыва оценивайте возможные риски, последствия принятых решений и ответственность, которая может наступить в результате ваших действий.

Приложения к занятию 1.

Карточки с описанием ситуаций

В школе предлагают принять участие в акции в поддержку бездомных животных

**Призыв поучаствовать в акции «Подарок солдату»**

**Призыв в соцсетях «Будь независимым, будь в тренде - приди 1 октября в 16.00 на площадь Революции»**

**Бланк для групповой работы по теме «Анализ полученной информации»**

<b>№ пп</b>	<b>Алгоритм анализа информации</b>	<b>Предмет обсуждения</b>	<b>Выводы по результатам работы в группе</b>
1.	Определить, кто предлагает совершить какие-либо действия	– знакомы ли нам люди, выступающие с призывом, какая у них репутация	
2.	Выяснить, кто распространяет информацию (какие ресурсы используются)	– можно ли однозначно доверять источникам информации и людям, которые ее распространяют	
3.	Понять цель призыва	– для чего это нужно тем, кто распространяет информацию	
4.	Определить, может ли информация содержать провокацию	– есть ли в призыве что-либо настораживающее	
5.	Подумать о том, какова моя роль в этом, зачем мне это надо, что мне это даст	– для чего нужно моё участие; – какую пользу я получу для себя, приняв участие в предлагаемых действиях; – какую пользу я принесу окружающим, приняв участие в предлагаемых действиях	
6.	Понять, стоит ли мне участвовать в распространении полученной информации	– не является ли полученная информация фейком; – могу ли я кому-либо навредить, распространяя полученную информацию	
7.	Оценить возможные риски для кого-либо в результате моих действий	– не возникнет ли вреда для кого-либо в результате моих действий (например, для моих друзей, родителей, одноклассников, педагогов и т.д.)	
8.	Подумать, к каким последствиям может привести мое участие,	– каковы позитивные и негативные последствия моего участия в предлагаемых действиях	
9.	Оценить какая ответственность может наступить вследствие моих действий	– какая ответственность предусмотрена для меня, моих родителей и других лиц	



## Занятие 5. «Прокачка мозга». Формирование критического мышления

**Цель:** формирование критического мышления.

**Задачи:**

- познакомить подростков с понятием «критическое мышление»;
- проанализировать личностные качества, значимые для критического мышления;
- тренировать умение критически воспринимать информацию.

**Оборудование и материалы:** оборудование для демонстрации мультимедийной презентации, мультимедийная презентация по содержанию занятия канцелярские принадлежности, карточки с описанием ситуаций, кубик Блума, лист с изображением диаграммы.

### Ход мероприятия

**Участники, по традиции, хором приветствуют друг друга: «Хай, днюклы!»**

Давайте вспомним правила, которые мы договорились соблюдать на наших занятиях.

На слайде транслируются правила группы:

1. Быть в моменте – остро осознавать происходящее прямо сейчас, не отвлекаясь на другие вещи, мысли и дела.
2. Быть в потоке – чувствовать себя энергичным и увлечённым делом.
3. Быть в ресурсе — ощущать себя на подъёме и полным сил.

Тема нашего занятия «Прокачка мозга». Кто напомним, что такое прокачка?  
*Участники отвечают.*

*Прокачка* – это улучшение, повышение уровня. Поэтому сегодня на занятии мы будем прокачивать наш мозг, то есть развивать его, формировать навыки критически мыслить и анализировать информацию.

*Мини-лекция по теме: «Критическое мышление».*

Сегодня, в XXI веке, информация окружает нас повсюду. Она транслируется через телевизионные и печатные СМИ, сочится через интернет и социальные сети, доносится посредством сарафанного радио. Порой эта информация является противоречивой и ложной. Только представьте себе, какая каша могла быть намешана в наших головах, если бы мы не умели отделять зерна от плевел. А помогает нам в этом ни что иное, как критическое мышление.

Критическое мышление — это навык анализа поступающей со всех сторон информации и возможность на его основе принимать решения, делать суждения, а также формировать и отстаивать собственное мнение.

Другими словами – это умение ясно и трезво мыслить, сопоставлять факты, анализировать, взвешивать и на основе всего этого процесса принимать какие-то решения.

Этот навык очень полезен не только в повседневной жизни, но также в учебе и работе. Как правило, людям, у которых развито критическое мышление, не свойственно сразу безоговорочно принимать факты на веру – они предпочитают уточнять, проверять, взвешивать.

Критическое мышление – это навык, который успешно нарабатывается. Стоит только приложить некоторые усилия и провести работу с самим собой.

### Упражнение «Верю - не верю».

Класс в произвольном порядке делится на группы по 6 человек. На экране размещаются утверждения. Ведущий зачитывает первое утверждение из списка и предлагает, обсудив в группах, принять решение о его истинности или ложности. После того, как каждая подгруппа высказывается, ведущий говорит правильный ответ, после чего переходит к следующему утверждению. Таким образом, участники обсуждают каждое указанное ниже утверждение.

*Утверждения:*

- Расстояние между Россией и США - менее 4 километров (правда)
- С 2003 года официально существует вид спорта, объединяющий бокс и шахматы – шахбокс (правда)
- Мёд никогда не портится (ложь)
- У женщин в среднем IQ выше, чем у мужчин (правда)
- Генномодифицированные продукты питания меняют ДНК людей (ложь)
- У однояйцевых близнецов разные отпечатки пальцев (правда)
- Люди с голубыми глазами лучше видят в темноте (правда)
- Кошки не мяукают друг другу, а делают это специально для людей (ложь)
- Одним из ингредиентов кока-колы раньше был кокаин (правда)

### Упражнение «Качества человека, мыслящего критически».

Участники по кругу называют по одному качеству, необходимому критически мыслящему человеку. Ведущий фиксирует их на доске. После этого группе предлагается выбрать шесть самых важных в этом плане. Потом рисуется диаграмма. Далее ведущий демонстрирует ранее заготовленную диаграмму (рис. 1), но в рамках упражнения участники могут самостоятельно выбирать необходимые качества.



*Обсуждение результатов работы:*

Посмотрите на свою диаграмму и подумайте над тем, какие качества у вас развиты достаточно хорошо, а какие бы вы хотели развить? Есть ли кто-нибудь, кто бы хотел поделиться результатами? Что у вас получилось?

### Анализ ситуаций с помощью приема «Кубик Блума».

Понадобится обычный бумажный куб, на гранях которого написано:

1) *Назови*. Предполагает воспроизведение знаний. Это самые простые вопросы. Предлагается просто назвать предмет, явление, термин, факт и т.д.

2) *Почему*. Это блок вопросов позволяет сформулировать причинно-следственные связи, то есть описать процессы, которые происходят с указанным предметом, явлением, фактом.

3) *Объясни*. Это вопросы уточняющие. Они помогают увидеть проблему в разных аспектах и сфокусировать внимание на всех сторонах заданной проблемы.

4) *Предложи*. Ученик должен предложить свое видение проблемы, свои идеи, то есть, объяснить, как использовать то или иное знание на практике для решения конкретных ситуаций.

5) *Придумай* — это вопросы творческие, которые содержат в себе элемент предположения, вымысла.

6) *Поделись* — вопросы этого блока предназначены для активации мыслительной деятельности учащихся, учат их анализировать, выделять факты и следствия, оценивать значимость полученных сведений, акцентировать внимание на их оценке.

Формулируется вопрос. Педагог бросает кубик. Выпавшая грань укажет, какого типа вопрос следует задать. Удобнее ориентироваться по слову на грани кубика — с него и должен начинаться вопрос.

*Примеры ситуативных задач:*

1. Человек очень любил летать, но с некоторого времени перестал пользоваться самолетом.
2. Они сели за столик. Поели, поболтали. А когда он ушел, она долго смеялась над собой.
3. Все пять сестер чем-то заняты:
  - ✓ Катя играет на пианино.
  - ✓ Маша стирает.
  - ✓ Ольга играет в шахматы.
  - ✓ Алиса готовит пирог.

Вопрос: Чем занята Наташа?

**В завершении занятия давайте вместе сформулируем**

**3 лайфхака для формирования критического мышления:**

- собирайте и анализируйте полученную информацию;
- рассматривайте вопрос с разных точек зрения;
- осознавайте последствия.

Приложения к занятию 5.

*Диаграмма «Качества человека, мыслящего критически».*



*Примеры ситуаций для анализа с помощью приема «Кубик Блума»:*

- 1) человек очень любил летать, но с некоторого времени перестал пользоваться самолетом;
  - 2) они сели за столик. Поели, поболтали. А когда он ушел, она долго смеялась над собой;
  - 3) все пять сестер чем-то заняты:
    - ✓ Катя играет на пианино.
    - ✓ Маша стирает.
    - ✓ Ольга играет в шахматы.
    - ✓ Алиса готовит пирог.
- Вопрос: Чем занята Наташа?

### **Описание приема «Кубик Блума» в рамках применения технологии критического мышления**

Критическое мышление – это важная способность, которая должна быть сформирована у каждого ребенка. Педагогический прием Кубик Блума хорошо реализует эту задачу, а игровая форма работы делает процесс интересным и увлекательным.

Кубик Блума – это прием технологии критического мышления, который предложил американский ученый, психолог Бенджамин Блум. Бенджамин Блум известен как автор уникальной системы алгоритмов педагогической деятельности. Ребенку предлагают не готовое знание, а проблему. А он, используя свой опыт и познания, должен найти пути разрешения этой проблемы.

Суть этого педагогического приема заключается в следующем: нужно бросить кубик, похожий на игральные кости. На каждой грани написан свой вопрос. Всего их 6.

Кубик Блума – это бумажный куб, на гранях которого написаны начала вопросов: «Почему...», «Объясни...», «Назови...», «Предложи...», «Придумай...», «Поделиться...». Вопросы можно формулировать по желанию. Важно следить за тем, чтобы они затрагивали все стороны темы обсуждения. Прием можно применять с детьми начиная с младшего школьного возраста и старше. Он поможет детям научиться

четко, логично и последовательно выстроить устный ответ, пересказывать тексты, строить развернутое, полное высказывание, эффективно участвовать в диалоге, дискуссии, выслушивать ответы сверстников и вступать с ними в диалог.

Можно изменить внешний вид кубика, например, написав на одной из граней слово «Практика». Если ребенку выпадает эта грань, он открывает кубик, внутри которого находятся свернутые листочки с заданиями. Так ребенку предоставляется возможность вытянуть случайную тему для работы, которую он должен выполнить к следующему занятию. Предварительно необходимо подготовить задания по теме. Можно вместо шестиугольного кубика сделать многоугольник, который состоит из восьми граней. А на грани «Практика» поместить конвертик для вопросов.

### *Как работать с кубиком Блума*

Возможны два варианта:

- Вопросы формулирует сам педагог. Это более легкий способ, используемый на начальной стадии - когда необходимо показать детям примеры, способы работы с кубиком.

Начиная работать с кубиком Блума, можно бросать его и задавать вопросы, подготовленные до занятия. Эффективно использование приема на этапе закрепления знаний, так как он предполагает, что дети уже имеют знания по обсуждаемой теме.

- Вопросы формулируют сами учащиеся. Этот вариант требует определенной подготовки от детей, определенного навыка.

На занятиях дети могут обмениваться составленными вопросами и анализируют ответы одноклассников.

«Назови» - вопросы, предполагают воспроизведение знаний. Они самые простые, например, назови предмет, его цвет, размер.

«Почему» - вопросы, которые позволяют описать процессы, которые происходят с указанным предметом, явлением. Например, почему важно уметь общаться конструктивно? Почему важно принимать осознанные и взвешенные решения?

«Объясни» – это вопросы уточняющие. Они помогают увидеть проблему в разных аспектах и сфокусировать внимание на всех сторонах заданной проблемы: объясни, как ты можешь распознать ложную новость?

«Предложи» – ученик должен объяснить, как использовать знание на практике для решения конкретных ситуаций. Например, предложи, как можно проявлять толерантное отношение к окружающим.

«Придумай» – это вопросы творческие, которые содержат в себе элемент предположения, вымысла. Например, придумай, как закончить сказку, рассказ, историю, стихотворение; как бы жил герой дальше, если бы не узнал о случившемся; задание для одноклассников на тему. На этой грани пригодится умение мыслить творчески, креативно. Главная задача вопроса – активизировать мыслительный процесс, работу головного мозга.

«Поделись» – вопросы, которые начинаются с данного слова нужны, чтобы активировать мыслительную деятельность детей, учат их анализировать, выделять факты и следствия, оценивать значимость полученных сведений, акцентировать

внимание на их оценке. Например, поделись, какими правилами поведения в школе ты пользуешься.

*Дополнительные вопросы для граней кубика Блума,  
которые можно применять в работе*

Вопросы на гранях кубика можно варьировать по своему желанию. Важно только, чтобы они затрагивали все стороны заданной темы.

1. Опиши. Форму, размер, цвет, назови по имени и т. д.
2. Сравни. То есть сравни заданный предмет или явление с подобными, укажи сходства и различия.
3. Назови ассоциацию. С чем ассоциируется у тебя данный предмет, явление?
  1. Сделай анализ. То есть расскажи, из чего это состоит, как сделано, как применять и прочее.
5. Примени. Приведи примеры использования или покажи применение.
6. Оцени. То есть укажи все «плюсы» и «минусы».

Использование «Кубика Блума» имеет ряд *преимуществ*:

- помогает понять проблему;
- побуждает искать причинно-следственные связи;
- предлагает посмотреть на предмет или объект с другой стороны, выяснить все его аспекты;
- возможность проявить свою фантазию, придумать свой путь развития событий;
- развитие стратегического мышления.

*Макет кубика Блума*



## Занятие 6. «Нетикет: я ты и инет».

### Формирование безопасного поведения в интернет-пространстве

**Цель:** формирование безопасного поведения в интернет-пространстве.

**Задачи:**

- познакомить обучающихся с различными видами опасностей сети Интернет;
- обсудить правила ответственного и безопасного поведения в интернет-пространстве;
- формировать умения распознавать и оценивать риски различных интернет-угроз;
- формировать представления о способах защиты от киберугроз.

**Оборудование и материалы:** оборудование для демонстрации мультимедийной презентации, мультимедийная презентация по содержанию занятия, канцелярские принадлежности, карточки с описанием ситуативных задач, примеры персональных страниц в социальной сети Вконтакте.

### Ход занятия

#### Ребята приветствуют друг друга «Хай, днюклы!».

Давайте вспомним правила, которые мы договорились соблюдать на наших занятиях.

На слайде транслируются правила группы:

1. Быть в моменте – остро осознавать происходящее прямо сейчас, не отвлекаясь на другие вещи, мысли и дела.
2. Быть в потоке – чувствовать себя энергичным и увлечённым делом.
3. Быть в ресурсе — ощущать себя на подъёме и полным сил.

Тема сегодняшнего занятия «Нетикет: я, ты и инет»?». Кто помнит, что такое Нетикет? *Участники предлагают свои ответы.*

Действительно, *Netiket* – сетевой этикет, происходит от английского *net* — «сеть» и французского *etiquette* — «этикет». Всемирная сеть активно развивается, потому возникает определенная культура взаимодействия между людьми, вырабатывается негласный свод правил.

Сегодня реальность во многом заменяется виртуальным пространством. Мы знакомимся, общаемся и играем в Интернете; у нас есть друзья, с которыми в настоящей жизни мы никогда не встречались, но доверяемся таким людям больше, чем близким. Мы создаем своего виртуального прототипа на страничках в социальных сетях, выкладывая информацию о себе.

Многие, к сожалению, думают, что это безопасно, потому что мы делимся всего лишь информацией о себе и к нашей обычной жизни это вроде бы не относится. Но информация о человеке, его персональные данные могут использоваться по-разному:

- кто-то использует эти данные для того, чтобы при помощи рекламы продать вам какую-то вещь;

- кому-то вы просто не нравитесь, и в Интернете вас могут пытаться оскорбить, выставить вас в дурном свете, создать плохую репутацию;
- с помощью ваших персональных данных мошенники, воры, могут украсть ваши деньги, шантажировать вас и заставлять совершать какие-то действия;
- и многое другое.
- Поэтому очень важно научиться правильному и безопасному поведению в сети Интернет.

### **Работа в группах. «Интернет: плюсы и минусы»**

Класс делится на две группы. Каждая приводит примеры, которые записываются на доске. После работы в группах идет обсуждение.

*Вывод.* В сети Интернет есть как плюсы, так и минусы, плохое и хорошее. Наша задача – научиться извлекать из ресурсов только хорошее и безопасное.

Для обеспечения собственной безопасности в сети Интернет необходимо знать виды Интернет - угроз, уметь их распознавать и предотвращать.

### **Мини-лекция по теме: «Классификация рисков в сети Интернет»** (демонстрируются на экране)

#### **1. Контентные риски (информация нежелательного характера)**

К такой информации относится:

- информация о насилии, жестокости и агрессии;
- информация, разжигающая расовую ненависть, нетерпимость;
- пропаганда суицида;
- пропаганда азартных игр;
- пропаганда и распространение наркотических веществ, алкоголя;
- пропаганда деятельности различных сект, неформальных молодежных движений;
- эротика и порнография;
- нецензурная лексика и т.д.

#### **2. Коммуникационные риски или риски общения в сети Интернет**

Примерами коммуникационных рисков могут быть:

- *знакомства в сети и встречи с Интернет-знакомыми* (в таких ситуациях есть опасность разглашения личной информации о себе и своей семье; также вы рискуете подвергнуться оскорблениям, запугиванию и домогательствам);

- *интернет-хулиганство*: преследование, запугивание и оскорбления (кибербуллинг). Основной площадкой для кибербуллинга являются социальные сети.

#### **3. Электронные риски**

*Вредоносные программы* – различное программное обеспечение (вирусы, черви, «троянские кони», шпионские программы и др.), которое может нанести вред компьютеру и нарушить конфиденциальность хранящейся в нем информации.

#### **4. Потребительские риски**

- хищение персональной информации (паролей, имен пользователей, номеров кредитных карт) с целью кибермошенничества;
- потеря денежных средств без приобретения товара или услуги;

(«нигерийские письма», письма, содержащие душещипательную историю);

- *риск приобретения товара низкого качества, различные подделки;*
- *азартные игры на деньги.*

### **Анализ ситуативных задач.**

На карточках написаны ситуации. Класс делится на группы по 5-6 человек. Участникам предлагается обсудить и ответить, как бы они поступил, если бы оказались в данной ситуации.

**Ситуация 1.** Ты общаешься в социальной сети со своими друзьями. Неожиданно от незнакомого тебе человека приходит сообщение: «Привет, у тебя отличные фото! Только у меня все равно круче! Жми скорее сюда!». Предлагается перейти по ссылке для просмотра фотографий. Как следует поступить в данной ситуации?

**Ситуация 2.** Ты находишься в сети Интернет, изучаешь сайты с информацией о далеких планетах. Вдруг наталкиваешься на сайт, который предлагает составить твой личный гороскоп. Ты переходишь по ссылке, отвечаешь на все предложенные вопросы. В конце опроса тебе предлагается ввести номер мобильного телефона. Какими будут твои действия? Почему?

**Ситуация 3.** Тебе позвонил друг и сообщил, что увидел в Интернет сообщение о срочном сборе средств для больного ребенка. Деньги предлагается перевести на счет указанного мобильного телефона или на электронный кошелек. Твой друг настаивает на помощи ребенку. Какими будут твои действия? Почему?

**Ситуация 1.** Во время общения в социальной сети тебе приходит сообщение: «Привет! Мы с тобой как-то виделись у наших общих друзей. Решил тебя найти в сетях. Классная у тебя страничка! Может пойдем вечером гулять?» Как ты поступишь в этой ситуации? Почему?

**Ситуация 5.** Привет! Меня зовут Катя, мне 13 лет. Мой аккаунт в социальной сети «ВКонтакте» взламывали пять раз в течение этой недели. Мне это надоело, потому что мне нужно постоянно переписываться с друзьями дома, в школе и на улице. Компьютер я проверила антивирусом: ничего подозрительного не найдено. Почему Катин аккаунты взламывают так часто? О чем нужно знать Кате, чтобы в дальнейшем не попадать в такие ситуации?

### **Упражнение «Кто я в соцсети».**

Участники делятся на команды по 5-6 человек. Командам предоставляются картинки с изображением страниц пользователей социальной сети ВКонтакте.

Задача команд:

- проанализировать ошибки при заполнении персональной информации на личной странице в Вконтакте;
- написать как можно больше качеств человека, которого они видят.

После обсуждения в командах, капитаны команд презентуют свои списки.

Обсуждение:

1. Что можно сказать, изучив профиль незнакомца в социальной сети?
2. Какие моменты вызвали негативную реакцию?
3. Какие данные профиля раскрыли для вас персонажа с хорошей стороны?

4. Рассматриваете ли вы свой аккаунт в соцсети с позиции незнакомого Вам человека? Что о Вас говорит Ваш профиль?

**Подводя итоги сегодняшнего занятия, предлагаю вместе сформулировать 3 лайфхака для безопасного поведения в интернет-пространстве:**

1. Придерживайтесь тех же стандартов общения и поведения, что и в реальной жизни, соблюдай сетевой этикет.
2. Помните, что вы в киберпространстве, где вас могут поджидать различные киберугрозы.
3. Соблюдайте правила конфиденциальности при размещении персональной информации.

Приложения к занятию 6.

*Карточки с описанием ситуаций*

*Ситуация 1.* Ты общаешься в социальной сети со своими друзьями. Неожиданно от незнакомого тебе человека приходит сообщение: «Привет, у тебя отличные фото! Только у меня все равно круче! Жми скорее сюда!». Предлагается перейти по ссылке для просмотра фотографий. Как следует поступить в данной ситуации?

*Ситуация 2.* Ты находишься в сети Интернет, изучаешь сайты с информацией о далеких планетах. Вдруг наталкиваешься на сайт, который предлагает составить твой личный гороскоп. Ты переходишь по ссылке, отвечаешь на все предложенные вопросы. В конце опроса тебе предлагается ввести номер мобильного телефона. Какими будут твои действия? Почему?

*Ситуация 3.* Тебе позвонил друг и сообщил, что увидел в Интернет сообщение о срочном сборе средств для больного ребенка. Деньги предлагается перевести на счет указанного мобильного телефона или на электронный кошелек. Твой друг настаивает на помощи ребенку. Какими будут твои действия? Почему?

*Ситуация 1.* Во время общения в социальной сети тебе приходит сообщение: «Привет! Мы с тобой как-то виделись у наших общих друзей. Решил тебя найти в сетях. Классная у тебя страничка! Может пойдем вечером гулять?» Как ты поступишь в этой ситуации? Почему?

*Ситуация 5.* Привет! Меня зовут Катя, мне 13 лет. Мой аккаунт в социальной сети «ВКонтакте» взламывали пять раз в течение этой недели. Мне это надоело, потому что мне нужно постоянно переписываться с друзьями дома, в школе и на улице. Компьютер я проверила антивирусом: ничего подозрительного не найдено. Почему Катинины аккаунты взламывают так часто? О чем нужно знать Кате, чтобы в дальнейшем не попадать в такие ситуации?

Примеры персональных страниц в социальной сети ВКонтакте

**Ольга Бузова** закрывает глаза в 22:28

Директор - Артем Арчер +7(919)77-11-777, PR, реклама - #АнголАнтонАнтон +7 (916) 748-83-05

День рождения: 20 января 1986 г.  
 Город: Санкт-Петербург  
 Место работы: ОАО ТНТ-Телевидение  
 Веб-сайт: <https://www.instagram.com/buzova86/>

Показать подробную информацию

710K подписчиков 90 друзей 9822 фотографии 227 видеозаписей 29 аудиозаписей

Друзья 90 новости

Подарки 9302

Интересные страницы 10

**Даша Макарова** закрывает 44 минуты назад

это так похоже на нас с тобой

День рождения: 19 октября  
 Город: Кострома

Основная информация

Родной город: Кострома  
 Язык: Русский  
 Мать: Евгения Макарова  
 Братья, сестры: Степан Макаров, Даша Рукавицникова

Контактная информация

Моб. телефон: 9\*\*\*\*\*

Образование

Школа: Лицей №17 Кострома, 2014-2021 (к)  
 Школа: Школа №27 Кострома, 2011-2014 (б)

Жизненная позиция

Главное в жизни: Саморазвитие  
 Главное в людях: Доброта и честность  
 Отн. к курению: Негативное  
 Отн. к алкоголю: Негативное  
 Вдохновение: Музыка, люди

3 общие друга 253 друга 194 подписчика 217 фотографий 48 видеозаписей

**Анастасия Падерина**

День рождения: 22 июня 1990 г.  
 Город: Молочное  
 Семейное положение: в активном поиске

Основная информация

Родной город: вологда  
 Язык: Русский  
 Братья, сестры: Лева Кочов

Контактная информация

Моб. телефон: 79517302399  
 Дел. телефон: Информация скрыта

Образование

Школа: Школа №6 '05 Молочное, 1996-2005 (г)

Жизненная позиция

Полит. предпочтения: Умеренные  
 Мирозрение: Православие

Личная информация

Деятельность: РАБОТА!!  
 Интересы: ОЧЕНЬ МНОГО!  
 Любимая музыка: ШАНСОНГИТАРА!  
 Любимые фильмы: ОЧЕНЬ МНОГО!  
 Любимые телешоу: СВОИ ГИТАРИСТЫ!!!!!!  
 Любимые книги: О РАСТЕНИЯХ!  
 Любимые игры: ВОЛЬБЕЛЛ ФУТБОЛ

**Егор Крид** закрывает глаза в 22:07

ПРЕМЬЕРА НОВОГО КЛИПА #МиллионАльмРоз уже на YouTube!

День рождения: 25 июня 1994 г.  
 Город: Москва  
 Место учебы: РМ им. Гнесиных  
 Веб-сайт: <http://kontakte.ru/egorkreed>  
[http://kontakte.ru/egorkreed\\_official](http://kontakte.ru/egorkreed_official)  
<http://www.youtube.com/EgorKreed>  
<http://www.odnoklassniki.ru/officialkreed>

Основная информация

Родной город: Пенза - Москва  
 Язык: Русский

Контактная информация

Instagram: egorkreed  
 Twitter: egorkreed

Образование

Вуз: РМ им. Гнесиных  
 Факультет: Профессорский  
 Школа: 2 Современных технологий управления Пенза

Жизненная позиция

Главное в жизни: Саморазвитие  
 Главное в людях: Доброта и честность  
 Отн. к курению: Негативное  
 Отн. к алкоголю: Негативное

Личная информация

## Занятие 7. «Вайб и муд: учусь управлять собой».

### Обучение способам снятия психоэмоционального напряжения

**Цель:** обучение способам снижения психоэмоционального напряжения.

#### Задачи:

- научить понимать собственное эмоциональное состояние;
- формировать способы регуляции эмоциональных состояний и поведения;
- познакомить со способами повышения стрессоустойчивости;
- тренировать умение конструктивно выражать свое эмоциональное состояние.

**Оборудование и материалы:** оборудование для демонстрации мультимедийной презентации, канцелярские принадлежности.

### Ход мероприятия

Здравствуйтесь, ребята!

Вначале мы по традиции поприветствуем друг друга. *Участники хором приветствуют друг друга: «Хай, днюклы!»*

Давайте вспомним правила, которые мы договорились соблюдать на наших занятиях.

На слайде транслируются правила группы:

7. Быть в моменте – остро осознавать происходящее прямо сейчас, не отвлекаясь на другие вещи, мысли и дела.
8. Быть в потоке – чувствовать себя энергичным и увлечённым делом.
9. Быть в ресурсе — ощущать себя на подъёме и полным сил.

Сегодня тема занятия: «Вайб и муд: учусь управлять собой».

Предлагаю вспомнить, что же такое «вайб» и «муд»? *Участники отвечают.*

Молодцы! **Вайб** – чувство атмосферы вокруг чего-либо, общее настроение.

**Муд** – это настроение, душевное состояние, самочувствие.

Как вы думаете, можно ли жить без стресса? (ответы)

Какие ситуации могут вызывать у вас волнения и переживания? (ответы)

### Информирование по теме занятия

Итак, что же такое эмоциональное напряжение? Эмоциональное напряжение – это совокупность эмоциональных переживаний. Состояние эмоционального напряжения сопровождается ощущением беспомощности человека перед жизненными обстоятельствами, собственной ненужностью, ощущением потери смысла жизни или цели деятельности. Работа выполняется формально, интерес к другим поддерживается социальными требованиями, апатия постепенно начинает заполнять все сферы жизни. В эмоциях преобладает раздражение, подозрительность и нервозность. Увеличивается ощущение беспричинной тревожности, беспокойства.

Нарастает усталость, которая не проходит ни после отдыха, ни после ночного сна, но увеличивается даже при минимальных физических нагрузках.

Своевременное снятие эмоционального напряжения помогает избежать тяжелых последствий, но также стоит позаботиться о профилактических методах, что-

бы не допустить скопления напряжения. Те, кто регулярно имеет возможность поделиться своими переживаниями с близкими людьми или психологом, имеют меньше шансов накопить разрушающий объем напряжения. Некоторые собственные личностные черты способствуют накоплению эмоций внутри – это постоянная потребность все контролировать, боязнь довериться потоку событий, невозможность подстраиваться под изменяющиеся условия, стремление переделать окружающих и прочее. Такие тенденции забирают много энергии и заставляют человека постоянно быть в активном и мобилизованном внутреннем состоянии. Стоит постоянно искать что-то новое в путях собственного развития.

Давайте поразмышляем, что может вызвать эмоциональное напряжение?

Кроме объективных причин: ссора с родителями или друзьями, плохие оценки, трудности в спорте и другие, есть и внутренние причины эмоционального напряжения.

Состояние эмоционального напряжения в большинстве случаев вызвано неумением человека выражать свои эмоциональные и чувственные переживания. Обычно это касается переработки и выплеска негативных эмоций, которые оказывают наиболее разрушительное воздействие на психику. Именно в выражении подобных чувств многие люди испытывают трудности. Это связано с социальными нормами поведения, запретами на выражение агрессивности и недовольства. Многим с детского возраста внушается, что нельзя злиться на определенных людей или сопротивляться каким-то действиям. Воспитание силы воли и характера приводит к созданию внешне позитивного и желательного образа человека. Который не плачет, не злится, не обижается, который способен простить все и наслаждается тем, что неприемлемо. Проблема в том, что подобные переживания никуда не исчезают и начинают разрушать не только психику, но и физическое здоровье человека.

Метафора «Кувшин эмоций»: из человека выливается то, чем он наполнен...

Что же с этим делать?

Как вы с этим справляетесь? Опишите конкретные действия, которые вам помогают (ответы)

Я вам расскажу и покажу некоторые упражнения.

**Упражнение 1.** Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

**Упражнение 2.** «Улыбка». Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

**Упражнение 3.** Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

**Упражнение 1.** «Левостороннее дыхание». Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

**Упражнение 5.** Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

**Упражнение 6. «Колба».** Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются.

**Упражнение 7. «Ладони».** Трите ладони друг о друга, пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

**Упражнение 8. «Техника «глубокого дыхания».** Сделайте глубокий вдох и в уме досчитайте до 10, затем сделайте глубокий выдох.

**Упражнение 9. «Техника «управления гневом».** Делаем глубокий, плавный вдох, на задержке дыхания сжимаем сильно кулак (сначала левый), делаем глубокий выдох. Затем правый кулак, затем оба кулака.

**Упражнение 10. «Тигриное рычание».** Вы пришли из школы и злитесь. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и... рычите. Громко. С выражением. Излейте в рыке всю ярость, гнев, обиду. Как настоящий тигр, рвущий добычу.

Но рычание не всем подходит. В этих случаях агрессию можно перенести на неодушевленные предметы.

Достаточно лечь на кровать и минут 5-10 с силой колотить пятками по матрасу – такое упражнение не только снимает внутреннее психологическое напряжение, но и неплохо тренирует мышцы ног и брюшного пресса.

Помогает и битье подушек.

**Упражнение 11. «Муха».** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение 12.** Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточив-

шись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

Снятие эмоционального напряжения подразумевает серьезную внутреннюю и внешнюю работу, тонкое чувство своих потребностей и возможностей, а также терпение, поскольку невозможно за пару минут снять то, что накапливалось месяцами.

### **Рекомендации по снижению психоэмоционального напряжения.**

#### **1. Займитесь уменьшением стресса в будничных ситуациях.**

Как съесть слона? (Разрезать на кусочки и съесть). Так же и с целями. Для этого отлично подходит стратегия мелких задач – когда одна большая работа разбивается на несколько составляющих. Восприятие человека устроено так, что если план глобален (например, сдать экзамены), то ничего кроме паники такая цель не вызовет, а откладывание выполнения будет вызывать нарастание внутреннего напряжения. Следует поставить много маленьких задач, которые в итоге приведут к желаемому. Их можно выполнять периодически и не ощущать возникающего давления.

**2. Максимально снижайте уровень неопределенности** – ищите детальную информацию, проводите сравнение с аналогичными проектами. Чем больше будет ваша осведомленность о реальном положении дел, тем меньше будет разница между вашими ожиданиями и реальностью. Кроме того, это позволяет оптимально спланировать собственное время и процессы. Продумывайте возможные варианты развития событий и свои действия в них. Это уберет вас от пустого фантазирования, повышения тревожности и панического ожидания. Когда ситуация повернет не в выбранный самый позитивный вариант.

**3. Увеличивайте физическую нагрузку** – это отличный способ проработки многих эмоций. Причем, вид занятий можно подбирать относительно возникающих негативных эмоций.

Если это [страх](#), то начинайте бегать, если [злость](#) – запишитесь на бокс, повышенная [раздражительность](#) – вам в бассейн. Также необходимо слушать собственное тело – если хочется потянуться, то не заставляйте себя поднимать штангу. В процессе спортивных и физических нагрузок происходит не только проработка эмоций, выплеск лишнего адреналина, но также выработка позитивных гормонов, что стабилизирует эмоциональное состояние.

**4.** Если заметили нарастающее эмоциональное напряжение, то можно прямо в этот момент снизить его при помощи **дыхательных техник**. Тут нет однозначного рецепта, стоит пробовать. Однако точно помогает переносить внимание с процесса мыслей на процесс дыхания.

**5.** Выпустить скопившиеся эмоции можно самостоятельно через **спорт, танцы, пение, рисование** (причем даже раскрашивание), **лепку**. Все виды творчества отлично подходят, как способ выражения своего внутреннего состояния, да еще и в форме искусства.

В психологии разработано много методов и приемов, которые помогают снять или снизить уровень эмоционального напряжения. Некоторые из них необходимо

выполнять только со специалистом, но есть и ряд методик, доступные для самостоятельного использования.

**1.** Так, очень эффективна **смена деятельности**, причем необходимо выбирать что-то требующее сильного мышечного напряжения или физической активности. Длительность такой смены может быть от пяти до пятнадцати минут. Можно выполнить необходимую мелкую работу по дому – помыть обувь или посуду, вынести мусор, выгулять собаку. Если есть возможность, то самое простое и действенное – пройтись в быстром темпе, хорошо сочетать это с дыхательными упражнениями.

**2.** **Подходят разного типа визуализации.** Когда чувствуете напряжение, стоит представить его в качестве жидкости определенного цвета и представить, как она вытекает из вас сквозь ноги в землю. Данная техника очень заземляет, особенно хорошо, если есть возможность разуться и полностью касаться стопой поверхности земли.

**3.** **Анализируйте ситуацию.** Когда что-то заставляет серьезно переживать, можно в письменной форме разложить ситуацию, ответив на вопросы: что вас зацепило, какие выводы можно сделать, что привело к возникновению такой ситуации, на что она влияет, что могло спровоцировать других людей, как можно избежать или как использовать для себя. В процессе такого анализа вы не только приобретаете стратегию совладания с подобными происшествиями на будущее, но и стабилизируете свои эмоции в настоящем.

**4.** **Избавляйтесь от грустных мыслей**, окружайте себя позитивными людьми, поделившись с которыми печалью, вы сможете перевести восприятие из трагического в комический ракурс. Планируйте свой день таким образом, чтобы в нем всегда было место чему-то радующему или дарящему успокоение, и старайтесь ставить это на вечер – такая расстановка поможет накапливать силы в спокойные дни и нивелировать негативное воздействие в неудачные.

**В завершении занятия давайте вместе сформулируем 3 лайфхака для поддержания стабильного эмоционального состояния:**

- быть в моменте — остро осознавать происходящее прямо сейчас, не отвлекаясь на бесплотные мыслительные конструкции;
- быть в потоке — чувствовать себя энергичным и увлечённым делом;
- быть в ресурсе — ощущать себя на подъёме и полным сил.

## **Занятие 8. «Часто агрисься? Исправляем ситуацию».** **Триада мысли-чувства-действия в профилактике агрессии**

**Цель:** знакомство с понятием «агрессивное поведение» с использованием техники «Триада «чувства-мысли-действия».

**Задачи:**

- научить различать эмоцию гнева и чувства агрессивного человека;
- проанализировать «ложные» деструктивные убеждения и конструктивные высказывания агрессивного человека;
- рассмотреть приемлемые и неприемлемые способы выражения агрессии;
- развивать коммуникативные навыки, навыки работы в группе;
- познакомить обучающихся с некоторыми приемами самоконтроля и саморегуляции.

**Оборудование и материалы:** оборудование для демонстрации мультимедийной презентации; канцелярские принадлежности, фотографии людей, выражающих различные эмоции, карточки, на которых написаны различные чувства, кружки зеленого и красного цвета, лист с изображением силуэта человека.

### **Ход занятия**

Добрый день ребята!

Сегодня у нас восьмое занятие по программе «Прокачай свои ресурсы. Лайфхаки для подростков».

**Вначале мы по традиции поприветствуем друг друга. Участники хором приветствуют друг друга: «Хай, днюклы!»**

Давайте вспомним правила, которые мы договорились соблюдать на наших занятиях.

На слайде транслируются правила группы:

1. Быть в моменте – остро осознавать происходящее прямо сейчас, не отвлекаясь на другие вещи, мысли и дела.
2. Быть в потоке – чувствовать себя энергичным и увлечённым делом.
3. Быть в ресурсе — ощущать себя на подъёме и полным сил.

Кто помнит, что такое *агриться*? *Участники отвечают.*

**Агриться – сердиться, злиться, затевать ссору, проявлять агрессию.**

*Обсуждение по теме «Агрессия».*

Достаточно часто мы сталкиваемся с тем, что люди ругаются, конфликтуют, вступают в драки. Как вы думаете, что является причиной такого поведения?»  
Как вы думаете, о чем в связи с этим, мы с вами сегодня будем говорить?

*Вопросы для обсуждения:*

1. «Что такое агрессия?» Агрессия – это физическое или словесное поведение (противоречит нормам и правилам, принятым в обществе), направленное на оскорбление, причинение вреда другим.

2. «На что похожа агрессивность, если сравнивать с животными, растениями, явлениями природы?»

*Вывод:* агрессивный человек – тот человек, который проявляет агрессию – ругается, дерется, конфликтует, оскорбляет других и т.д. Он испытывает определенные ЧУВСТВА, ДУМАЕТ определенным образом и совершает определенные ПОСТУПКИ.

Сегодня у вас появится возможность самим создать портрет агрессивного человека так, как вы его видите и представляете (*на доску прикрепляется силуэт человека*). Я предлагаю придумать ему имя или прозвище.

**Задание 1.** Чтобы составить портрет агрессивного человека, мы должны проанализировать какие чувства он испытывает? Для этого я предлагаю вам выполнить задание.

Перед вами на столах лежат фотографии людей, выражающих различные эмоции и карточки, на которых также написаны различные чувства.

А) Выберите фотографии, на которых изображен агрессивный человек (По каким внешним признакам вы это определили? Как это проявляется в мимике, жестах?)

Б) Выберите те карточки, на которых указаны чувства, которые может испытывать человек, проявляющий агрессию. Объясните свой выбор.

- я злюсь,
- меня все раздражает,
- я в ярости,
- я обеспокоен,
- мне страшно,
- мне обидно,
- мне интересно,
- я удивлен,
- я сомневаюсь.

Далее карточки с чувствами прикрепляются на доску на силуэт человека.

Вам нравится такой человек?

**Задание 2.** Человек, проявляющий агрессию, думает определенным образом, верно? Обратите внимание, я прикрепил на доску его мысли. Ребята, как вы думаете, такие мысли помогают человеку, проявляющему агрессию, добиться своих целей? А решить ситуацию? Эти мысли «ложные», они мешают нам, «засоряют» наше мышление, затрудняют разрешение проблемной ситуации.

Давайте поможем нашему человеку изменить его «ложные» убеждения (обсуждение всей группой).

*Как мы можем переубедить нашего человека?*

Ложные (деструктивные) установки агрессивного человека	Конструктивные мысли, высказывания
Меня все будут бояться, значит уважать	Назови свое самое лучшее качество, черту, которой ты гордишься (уважают за положительные качества)
Я докажу, что я чего-то стою	Назови, что ты умеешь делать очень хоро-

	шо (Я здорово умею играть в футбол, быстрее всех бегаю на физ.культуре, лучше всех пою и т.п.)
Всё будет по-моему	Мои права заканчиваются ровно там, где начинаются права другого человека (у каждого свое мнение, свой вкус и т.п.)

**Задание 3.** Агрессивный человек совершает определенные поступки. Каким способами он может проявлять агрессию?

*Ответы: крики, оскорбления, угрозы, грубость, драки, удары, толчки, грубость, злые шутки* (записываются на доске).

Сейчас я буду называть различные способы выражения агрессии. Ваша задача – определить, какой это способ выражения агрессии: неприемлемый (опасный) или приемлемый (безопасный) для применения в школе. Если я называю приемлемый способ, вы поднимаете вверх зеленый круг, если неприемлемый, то красный круг.

- Громко спеть любимую песню.
- Устроить соревнование «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
- Пометать дротики в мишень.
- Попрыгать на скакалке.
- Попрыгать на месте
- Заполнить «листок гнева» (в нем написать все, что беспокоит)
- Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
- Устроить «бой» с боксерской грушей.
- Пробежать по стадиону.
- «Попинать» подушку.
- Скомкать несколько листов бумаги, выплеснув всю свою злость, а затем их выбросить.
- Сильно потопать ногами.
- Нарисовать свою злость.
- Умыться холодной водой.
- Сломать какую-то вещь.

Обсуждение.

Ребята, я думаю, что вы со мной согласитесь: «Управлять своим гневом – значит уметь его правильно выражать, а не искусно прятать».

Существуют так называемые приемы «выпускания пара» - избавления от агрессии, гнева и других негативных чувств и эмоций. Давайте все вместе научим нашего агрессивного человека этим приемам, для этого выполним некоторые упражнения.

**Упражнение «Кулачки» («Лимон»).** Инструкция: встаньте прямо, опустите руки вдоль туловища, представьте, что в руках сдавливаете лимон, выжимая лимонный сок – полностью, без остатка (обратить внимание на разницу между ощущениями, которые они испытывают в напряженном и в расслабленном состоянии).

Дети рассказывают о своих впечатлениях. Это упражнение позволяет сдержать первый импульс, побуждающий к физической агрессии.

**Упражнение «Воздушный шарик».**

*Инструкция:* Ребятам предлагается превратиться в воздушный шарик. Поднимите руки вверх, изображая воздушный шарик; глубоко вдохните – наполните шарик воздухом и задержите дыхание. После – медленно выдыхайте, выпустив воздух из шарика, при этом руки медленно опускайте вниз. Шарик сдулся и стал похож на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. Упражнение выполняется 2-3 раза.

Упражнение также можно использовать для снятия гнева или злости. Если не поднимать руки вверх, то его можно делать совсем незаметно для окружающих.

**Упражнение «Сержусь, но улыбаюсь».**

В течение 1 минуты нужно топтать ногами, сохраняя при этом улыбку на лице. Как вы сейчас себя чувствуете?

Я уверена, эти упражнения помогут контролировать себя, когда захочется проявить агрессию.

**Задание 1. Подведение итогов.**

У нас на доске получилась схема «Чувства-мысли-действия».

Как вы думаете, зачем мы выполняли сегодня такие разные задания? Для чего это необходимо знать?

*Эти три составляющие влияют друг на друга, поэтому, изучая агрессивное поведение, мы с вами подробно анализировали, что чувствует, что думает и какие действия совершает агрессивный человек.*

**Задание 5. Упражнение «Связующая нить».**

У меня в руках клубок ниток. Я предлагаю вам пожелать друг другу что-то хорошее и доброе. Кто бы хотел начать? (либо начинает ведущий). Оставляя себе конец клубка, перекидывай одному из участников клубок ниток, и пожелай, что хочешь, тому участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка.

*Вопросы:*

- что, на ваш взгляд, напоминает эта связывающая нить?
- какие ассоциации вызывает?

Наша группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен. Я желаю вам всегда помнить об этом, внимательно относиться к чувствам других людей, поддерживать атмосферу взаимопомощи.

**Лайфхаки для профилактики агрессивного поведения:**

1. Прежде, чем перейти к действию, скажи себе «Стоп!».
2. Прежде, чем перейти к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.
3. Прежде, чем перейти к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до 10 раз.
1. Прежде, чем перейти к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.
5. Говори уважительно с окружающими.
6. Держи руки при себе.

<b>я злюсь</b>	<b>я удивлен</b>
<b>мне страшно</b>	<b>мне интересно</b>
<b>я в ярости</b>	<b>мне обидно</b>
<b>я обеспокоен</b>	<b>я сомневаюсь</b>
<b>меня все раздражает</b>	

**Меня все будут бояться,  
значит уважать**

**Я докажу, что я чего-то  
стою**

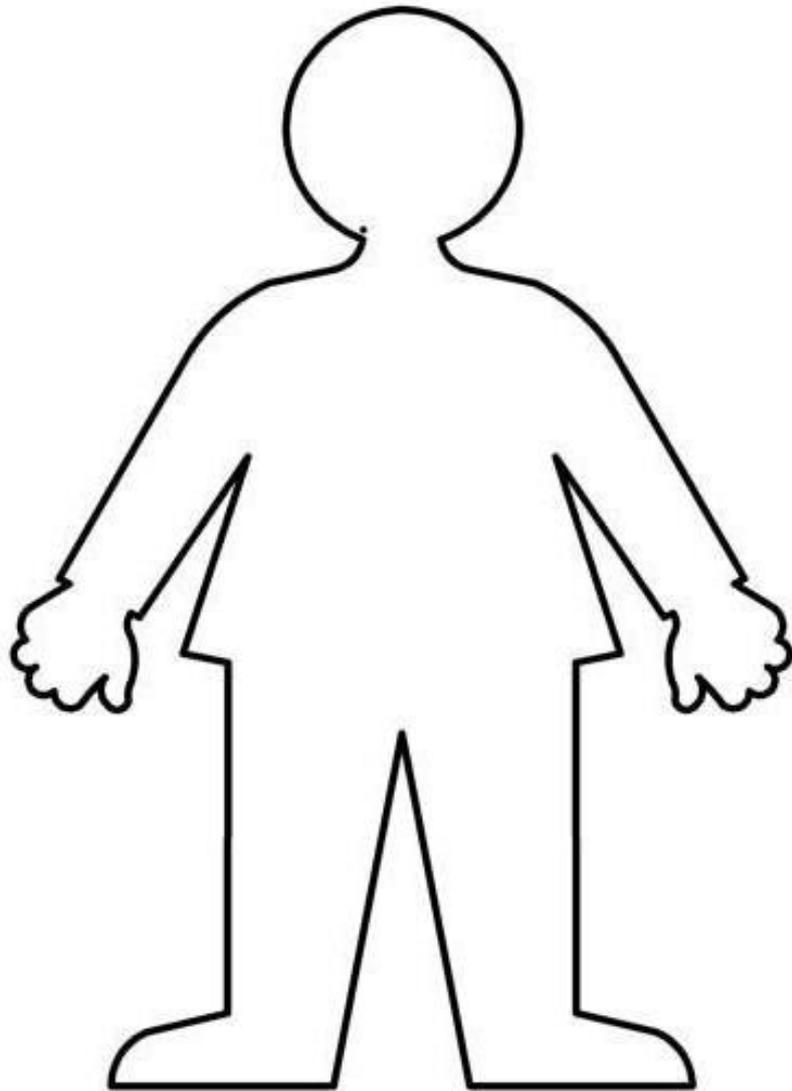
**Всё будет по-моему**







*Силуэт человека*



## Занятие 9. «Трабл в отношениях».

### Профилактика конфликтов среди обучающихся

**Цель:** формирование навыков конструктивного взаимодействия у обучающихся.

**Задачи:**

- познакомить обучающихся с понятием «конфликт», его составляющими;
- проанализировать стратегии поведения в конфликте;
- обсудить способы конструктивного разрешения конфликтов.

**Оборудование и материалы:** оборудование для демонстрации мультимедийной презентации; видеоролики; канцелярские принадлежности.

#### Ход мероприятия

Добрый день ребята!

Вначале мы по традиции поприветствуем друг друга. *Участники хором приветствуют друг друга: «Хай, дноклы!»*

На слайде транслируются правила группы:

1. Быть в моменте – остро осознавать происходящее прямо сейчас, не отвлекаясь на другие вещи, мысли и дела.
2. Быть в потоке – чувствовать себя энергичным и увлечённым делом.
3. Быть в ресурсе — ощущать себя на подъёме и полным сил.

Тема нашего занятия «Трабл в отношениях». Кто может объяснить, что означает слово «трабл»?

Действительно, «трабл» - это проблема, тоска, неприятность, забота, неудача, хандра. Сегодня мы будем говорить о проблемах, конфликтах, трудностях в установлении отношений.

#### 1. Упражнение «На льдине».

Участвуют не менее 8-10 человек из класса, либо возможно разделить класс на 3 команды по 8-10 человек. Ведущий предлагает участникам представить, что развёрнутый лист газеты – это льдина, и отправиться в плавание по Северному Ледовитому океану. Участники встают на газету.

Ведущий начинает рассказ: «Вы, друзья, отправились в путешествие по Северному Ледовитому океану. Начался шторм, кусочек льдины откололся, но вам нужно спастись всем, продержаться на льдине до тех пор, пока к вам не придет помощь». Ведущий постепенно загибает газету или отрывает ее часть, тем самым «откалывая» кусочек за кусочком от льдины. Задача участников: как можно дольше и в большем количестве остаться на льдине.

В конце организуется обсуждение: как долго и сколько участников смогли удержаться на льдине. Что помогло в выполнении задания? Что мешало? Кто мешал? Какими нужно быть, чтобы хорошо выполнить это задание?

#### 2. Мини-лекция «Что такое конфликт» (демонстрируется на экране).

**Конфликт** – это столкновение интересов, противостояние, стремление приобрести ценности за счёт ущемления интересов других. Конфликт является неотъем-

лемой частью нашей жизни. При своей негативной окраске (большие эмоциональные затраты, ухудшение здоровья, снижение работоспособности), конфликты выполняют и позитивную функцию (способствует получению новой информации, разрядке напряжённости, стимулирует позитивные изменения, помогает прояснить отношения).

### **3. Упражнение «Причина конфликта»**

Давайте подумаем, а что может быть причиной конфликта? Для этого предлагаю вам закончить предложение: «Причиной конфликта было то, что...» (из-за чего может происходить конфликт?)

Как мы видим, конфликты возникают по самым разным поводам, но причины у всех схожие:

- люди не понимают друг друга;
- люди не владеют своими эмоциями, не сдерживаются, сразу кричат, ругаются;
- люди не принимают чужого мнения, считают себя всегда правыми;
- люди не считаются с правами других;
- люди пытаются во всем быть первыми;
- люди не умеют слушать других, только делают вид, что слушают;
- люди умышленно обижают других (обзывают, дерутся).

Для того чтобы научиться разрешать конфликты, нужно научиться осознавать проблему, открыто обсуждать и знать пути разрешения конфликтов.

### **1. Упражнение «Рисунок вдвоем».**

Класс делится на пары, каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать запрещается. Необходимо взять один карандаш вдвоем и так, чтобы оба партнера держали его, нарисовать рисунок на свободную тему.

Далее происходит обсуждение по следующим вопросам:

- что нарисовала пара?
- почему именно это?
- испытывали ли какие-то трудности?
- как удалось договориться?

Подводится итог: в ситуации, когда интересы партнеров не совпадают или недостаточно ясны, могут возникнуть конфликты. Однако, в конфликтных ситуациях можно вести себя совершенно по-разному.

### **5. Информирование «Как решать конфликт» (демонстрируются на экране).**

Какие пути разрешения конфликтных ситуаций вы можете назвать? Как вы разрешали споры?

Существуют пять основных способов разрешения конфликтов:

1. Соревнование (конкуренция) - человек сосредотачивает внимание только на своих интересах, полностью игнорируя интересы других. Данная стратегия вызывает негатив со стороны других людей.

2. Избегание (уклонение) - человек показывает отсутствие внимания как к своим интересам, так и к другим. Он откладывает разрешение конфликта, надеясь, что ситуация разрешится сама собой.

3. Приспособление - человек отступает от своей точки зрения и соглашается с интересами другого, лишь бы не ссориться.

1. Компромисс - достижение "половинчатой" выгоды каждой стороной. Люди идут на взаимные уступки.

5. Сотрудничество - учитываются интересы обеих сторон, находится взаимоприемлемый вариант, который устраивает обоих.

### **5. Ролевая игра «Необитаемый остров».**

Представлена ситуация, что ребята оказались на необитаемом острове, где нет никаких средств и возможностей для существования. Участники делятся на несколько команд по 6-8 человек. Раздаются ручки и бумага. Участникам необходимо договориться и выбрать 10 предметов, которые, по их мнению, пригодятся им на этом острове для существования.

Далее происходит обсуждение по следующим вопросам:

- что было легче, отстаивать свое мнение или соглашаться с другими?
- удалось ли взять то, что действительно необходимо, чтобы выжить?
- из-за чего чаще всего возникали конфликты (споры)?
- как вы пришли к общему мнению?

**В завершении занятия давайте вместе сформулируем 3 лайфхака для осуществления конструктивного взаимодействия с окружающими:**

- обсуждайте конфликт. Стремитесь услышать и понять мнение другого человека;
- научитесь отслеживать и контролировать собственные эмоции и эмоции окружающих;
- признавайте свои ошибки. Извинитесь, если чувствуете, что не правы.

## Занятие 10. «Мои дноклы». Сплочение коллектива

**Цель:** формирование и развитие у подростков навыков группового взаимодействия.

**Задачи:**

- формировать групповую сплоченность;
- создать атмосферу психологической комфортности;
- способствовать приобретению опыта работы в команде.
- отработать способы принятия групповых решений;

**Оборудование и материалы:** листы бумаги, ручка или карандаш.

### Ход мероприятия

**Участники хором приветствуют друг друга: «Хай, дноклы!»**

На слайде транслируются правила группы:

1. Быть в моменте – остро осознавать происходящее прямо сейчас, не отвлекаясь на другие вещи, мысли и дела.
2. Быть в потоке – чувствовать себя энергичным и увлечённым делом.
3. Быть в ресурсе — ощущать себя на подъёме и полным сил. Наше приветствие очень подходит к теме сегодняшнего занятия «Мои дноклы».

Как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить?

*Участники высказывают свои мнения.*

Действительно, сегодня мы поговорим об отношениях в классном коллективе. В любом классном коллективе, как правило, формируются минигруппы, в которых одноклассники тесно общаются. При этом роль каждого ученика важна не только для этой минигруппы, но и для всего класса. Чем здоровее отношения в классе, чем благоприятнее атмосфера в нем, тем более сплоченным и дружным будет весь классный коллектив, который будет способен решать любые, даже сложные задачи.

Сейчас мы с вами выполним несколько упражнений, которые помогут нам убедиться либо опровергнуть этот факт.

### Упражнение «Дом»

Участники делятся на 3 группы. Инструкция детям: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

*Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.*

**Обсуждение:**

- Как проходило обсуждение в командах?
- Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»?
- Почему вы выбрали именно эту роль?

Я думаю, вы все поняли, что каждая часть вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

Участникам любого коллектива вместе приходится решать различные задачи. Иногда членам коллектива сразу удается договориться, в некоторых случаях приходится идти на компромисс, а бывает и так, что участникам трудно принять чужую точку зрения, в связи с чем возникают ссоры. При выполнении следующего упражнения мы будем учиться договариваться между собой.

### **Упражнение «Клад»**

Участники делятся на группы по 5-6 человек

Инструкция детям: Представьте, что ваша группа, находясь в походе, нашла настоящий клад. И у вас после этого оказалась 1000 золотых монет старинной чеканки. Ваша задача – разделить эти деньги. Как вы будете это делать, решать вам самим. Критерии отбора и процедуру принятия решения определите самостоятельно. У вас на это есть 5 минут.

Запрещено: бросать жребий и распределять вознаграждение поровну.

Если вы не сумеете разделить деньги за отведенное время, их у вас конфискуют.

Обсуждение:

- Удалось ли вам договориться между собой?
- С какими трудностями вы столкнулись?

### **Упражнение «Поиск сходства»**

Участники делятся на две группы. Первая группа должна написать на листе черты сходства ее участников, а вторая – черты различия участников своей группы.

Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств или различий и их качество.

*Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.*

Выполнение упражнений позволяет нам сформулировать

### **3 лайфхака для сплочения классного коллектива:**

- 1) Участники коллектива очень разные, но у них много общего.
- 2) Роль каждого в коллективе очень важна и значима.
- 3) Для формирования здоровых отношений в классе важно уметь договариваться.

## Занятие 11. «Мы разные, мы равные!»

### Формирование толерантного отношения к окружающим

**Цель:** воспитание толерантного отношения к окружающим.

**Задачи:**

- учить пониманию особенностей разных людей;
- познакомить с понятием и принципами толерантности;
- воспитывать гуманное отношение к окружающим.

**Оборудование:** оборудование для демонстрации мультимедийной презентации, 2 одинаковых портрета какого-то человека, доска или флипчрт, мел, бумага и маркеры для флипчарта.

**Ход занятия:**

Здравствуйте, ребята! Участники хором приветствуют друг друга: «Хай, дноклы!»

На слайде транслируются правила группы:

1. Быть в моменте – остро осознавать происходящее прямо сейчас, не отвлекаясь на другие вещи, мысли и дела.
2. Быть в потоке – чувствовать себя энергичным и увлечённым делом.
3. Быть в ресурсе — ощущать себя на подъёме и полным сил. Наше приветствие очень подходит к теме сегодняшнего занятия «Мои дноклы».

Наше сегодняшнее занятие называется «Мы разные, мы равные!»

Тема нашей встречи необычная, и посвящена теме нашего отношения к окружающим.

Все мы не похожи друг на друга, и среди нас есть разные люди:

- мужчины и женщины
- молодые и пожилые
- разной национальности
- разного вероисповедания
- с нарушением развития (зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, речи)
- с нарушением общения.

Наверняка, у каждого из нас есть знакомы, которые чем-то отличаются от остальных людей. Немало и знаменитых людей, имеющих различные особенности. Каких известных людей с особенностями вы знаете?

*Ответы участников*

*(Заранее можно продумать и привести примеры людей, отличных от всех остальных, например, рассказать о том, что не так давно наша страна принимала участие в Олимпийских играх. В соревновании паралимпийцев можно было наблюдать за невероятными способностями людей с ОВЗ, инвалидов добиваться невероятных спортивных успехов, несмотря на их недуги. Ведь далеко не каждый здоровый человек смог бы достичь таких результатов!).*

Однако разные люди по-разному воспринимаются в обществе. Если мы понимаем таких людей, общаемся с ними, оказываем им помощь и поддержку, значит мы относимся к ним толерантно или терпимо.

Толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание других культур, способов самовыражения и проявления человеческой индивидуальности. Под толерантностью не подразумевается уступка, снисхождение.

Проявление толерантности также не означает терпимости к социальной несправедливости, отказа от своих убеждений или уступки чужим убеждениям, а также навязывания своих убеждений другим людям.

*Как вы думаете, какими чертами обладает толерантная личность?*

К чертам толерантной личности относятся (демонстрируются на экране):

- терпение
- умение владеть собой
- доверие
- чуткость
- способность к сопереживанию
- снисходительность
- расположение к другим
- чувство юмора
- терпимость к различиям
- доброжелательность
- гуманизм
- любознательность
- умение слушать
- несклонность осуждать других
- альтруизм

*Толерантный путь* – это путь человека, хорошо знающего себя, комфортно чувствующего себя в окружающей среде, понимающего других людей и готового всегда прийти на помощь, человека с доброжелательным отношением к иным культурам, взглядам, традициям.

*Интолерантный путь* характеризуется представлением человека о собственной исключительности, низким уровнем воспитанности, желанием власти, непринятием противоположных взглядов, традиций и обычаев.

Проявления нетерпимости:

- оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения;
- игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- негативные стереотипы, предубеждения, предрассудки

*(Предрассудок – это негативное отношение к человеку или какой-нибудь группе людей, о которых вы на самом деле ничего не знаете, на основании не личного знакомства с человеком, а мнения (стереотипа) по поводу группы, к которой он принадлежит. Он обычно появляется у нас благодаря тому, что уже принят в обществе*

*или в группе, где мы находимся. Они могут быть связаны с полом, возрастом, национальной принадлежностью, приверженностью к определенной религии, происхождением, уровнем дохода, сексуальной ориентацией или инвалидностью человека.)*

### **Упражнение 1. «2 портрета»**

Участники делятся на две группы, которым даются 2 одинаковых портрета какого-то человека. Участники каждой группы не должны знать о том, что обе группы получили одинаковый портрет. Одной группе сообщается, что данный человек – преступник, а другой – известный ученый. Задача участников – найти у человека черты лица, которые доказывают, что перед ними именно такой тип человека.

*Вывод:* Человеку присуще стереотипное мышление. Если нам сказали, что этот человек преступник, то мы только и видим черты преступника, ничего другого не замечая.

### **Упражнение 2. «В купе поезда»**

С кем из этих людей вы бы меньше всего хотели оказаться в одном купе поезда (демонстрируются на экране)?

*Цыганка*

*Неаккуратно одетая женщина с маленьким ребенком*

*Кавказец-мусульманин*

*Человек из деревни с большим мешком*

*Африканский студент*

*Подросток, похожий на наркомана*

*Бывший заключенный*

*Таджик в национальной одежде*

*Полицейский*

*Инвалид со складной коляской*

*Кришнаит*

*Китаец, который ест странно пахнущую еду*

*Человек, говорящий на непонятном языке*

*Обсуждение:*

- Каковы причины нежелания ехать с человеком в одном купе? Когда нами руководит страх, когда – брезгливость, когда – неприязнь? Насколько они в каждом случае обоснованны?
- Можем ли мы что-то сделать с нашими чувствами в таких ситуациях? А нужно ли с ними что-то делать?
- Может ли кто-нибудь не захотеть ехать в одном купе с вами? А если дело происходит в другой стране?
- Как мы поступаем, когда оказываемся в одном купе с нежелательным человеком? Случались ли ситуации, когда вы (или кто-то при вас) вели себя плохо с людьми, которые вам не нравятся?
- Виноваты ли те, с кем мы не хотим ехать?
- Что они почувствуют, если увидят наше недовольство?
- Как лучше всего поступать в таких ситуациях?

Чтобы лучше понять смысл слова толерантность, давайте познакомимся с принципами толерантности.

1. *Сотрудничество, дух партнерства.*

Отношения должны быть честными, позитивными, направленными на достижение общей цели. Отношения сотрудничества – самые эффективные, как между двумя людьми, так и в командной работе.

2. *Готовность мириться с чужим мнением.*

Могут ли все иметь одинаковое мнение? Кто сказал, что именно твое мнение правильное? Иногда друзья теряют друг друга из-за пустяковых разногласий. Русская пословица гласит: «Худой мир лучше любой ссоры».

3. *Уважение человеческого достоинства.*

Это основа взаимопонимания. Не все люди нравятся друг другу. Это не дает оснований грубо обращаться с ними или оскорблять их достоинство. Другой человек, как бы мы его не оценивали, – личность со своим опытом, переживаниями, знаниями, способностями, возможностями – своим миром.

4. *Уважение прав других.*

Бывает, что мы «качаем» свои права и забываем о том, что мы все равны в правах и это закреплено правовыми документами.

*Упражнение «Чем мы похожи»*

Участники сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из них на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Ведущий подводит итог упражнения: несмотря на то, что мы все очень разные, у нас есть много общего.

Представим ситуацию, что в вашем классе появился человек, имеющий определенные особенности, например, незрячий человек. Ему трудно привыкнуть к школе. Ему необходима помощь и поддержка. Давайте обсудим возможные положительные и отрицательные моменты в совместном обучении с таким человеком как для него самого, так и для окружающих его людей.

*Участникам предлагается самостоятельно определить и назвать плюсы и минусы совместного обучения.*

	<i>Плюсы совместного обучения</i>	<i>Минусы совместного обучения</i>
<i>Учащиеся</i>		

<i>Учащийся с особенностями привыкания к школе</i>		
--	--	--

Заранее необходимо продумать содержание задания, чтобы в случае необходимости направить диалог.

### **Подведение итогов занятия:**

Давайте ещё раз повторим, что такое толерантность (*терпимое отношение к иным национальностям, расам, цвету кожи, полу, возрасту, языку, религии, политическим или иным мнениям, национальному или социальному происхождению и прочему*).

Как мы должны вести себя с людьми, которые от нас отличаются?

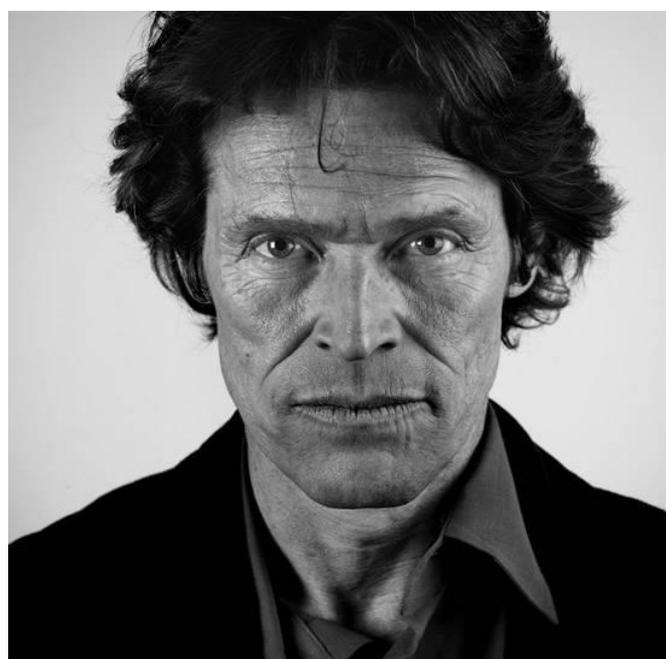
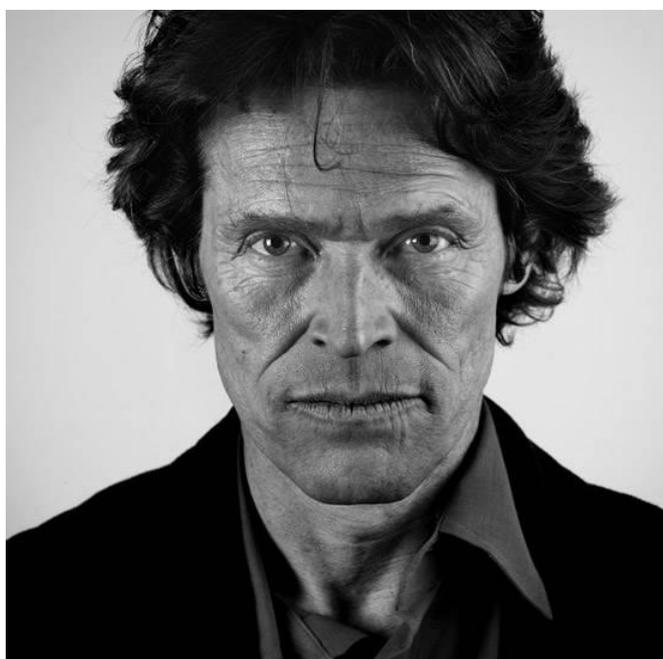
Какую помощь мы с вами можем и должны оказывать?

### **3 лайфхака для формирования толерантного отношения к окружающим:**

- относиться к окружающим уважительно независимо от национальности, расы, цвета кожи, языка, религии и т.п.;
- научись принимать чужую точку зрения, даже если она не соответствует твоему мнению;
- несмотря на то, что мы все очень разные, у нас есть много общего.

Приложения к занятию 11.

*Два одинаковых портрета человека*



*Таблица «Плюсы и минусы совместного обучения»*

	<i>Плюсы совместного обучения</i>	<i>Минусы совместного обучения</i>
--	-----------------------------------	------------------------------------

<i>Учащиеся</i>		
<i>Учащийся с особенностями привыкания к школе</i>		

## **Занятие 12. «Лайфхаки для подростков». Итоговое занятие.**

**Цель:** подведение итогов работы участников по программе занятий.

### **Задачи:**

- обобщить знания обучающихся, полученные в ходе реализации программы;
- провести анкетирование для оценки результатов реализации программы.

**Оборудование и материалы:** оборудование для демонстрации мультимедийной презентации, доска или флипчрт, мел, бумага и маркеры для флипчарта, бланки для проведения анкетирования, буклеты «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков» (по числу участников), буклеты «Телефон доверия для детей, подростков и их родителей» (по числу участников).

### **Ход мероприятия**

Добрый день ребята! Давайте, как обычно, поприветствуем друг друга.

*Участники хором приветствуют друг друга: «Хай, днюклы!»*

Сегодня у нас итоговое занятие по программе «Прокачай свои ресурсы. Лайфхаки для подростков». На занятиях мы рассмотрели целый ряд важных тем (темы занятий демонстрируются на экране), обсудили как следует вести себя в различных жизненных ситуациях, чтобы быть в безопасности, чтобы не угодить в ловушку провокатора, чтобы не обидеть другого человека, который чем-то отличается от нас.

Я предлагаю снова обратиться к знакомому нам кубику Блума.

### **Анализ работы с помощью приема «Кубик Блума».**

На гранях кубика написано: назови, почему, объясни, предложи, придумай, поделись.

Все участники или выборочно по очереди передают друг другу кубик, сами выбирают грань и кратко отвечают.

Возможные вопросы и темы для ответов:

#### 5) *Назови:*

- полезный лайфхак, сформулированный в ходе работы, которым ты мог бы поделиться с другом
- самую интересную, на твой взгляд, тему занятия по программе
- задание или упражнение, которое тебе понравилось

#### 6) *Почему:*

- почему важно уметь принимать осознанные и взвешенные решения
- почему важно соблюдать сетевой этикет
- почему важно уметь управлять собой

#### 7) *Объясни:*

- для чего нужно развивать критическое мышление
- для чего нужно выстраивать позитивную временную перспективу

#### 8) *Предложи:*

- способы проверки фейковой информации
- способы снятия напряжения

– способы сплочения классного коллектива

9) *Придумай:*

- способ поддержки одноклассника, оказавшегося в трудной ситуации
- способ поддержки человека с ограниченными возможностями здоровья
- способ разрешения конфликта с одноклассником

10) *Поделись:*

- что нового ты узнал(а) на занятиях
- какие слова подросткового и молодежного сленга ты используешь в общении с друзьями

А теперь постараемся вспомнить темы занятий и те лайфхаки для подростков, которые нами были сформулированы.

*Участники отвечают.*

А теперь проверим себя.

*На слайде по очереди демонстрируются темы занятий и лайфхаки для подростков.*

Чтобы вы не забыли про эти лайфхаки, я выдам вам чек-лист с лайфхаками и буклет «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков». В буклете вы найдете полезные ссылки на инфографику и информационные карточки, которые более подробно раскрывают содержание полезных рекомендаций по обозначенным темам.

Еще мне хотелось бы подарить вам буклет «Телефон доверия для детей, подростков и их родителей».

Из буклета вы узнаете:

что такое Детский телефон доверия;

кто оказывает помощь по этому телефону;

С какими вопросами можно туда обратиться;

как подготовиться к первому звонку;

как и когда можно позвонить, чтобы получить помощь в трудной ситуации.

Надеюсь, что участие в занятиях стало для вас интересным и полезным.

Для того чтобы мне оценить результаты нашей работы, предлагаю вам заполнить анкету. Эту же анкету вы заполняли на вводном занятии и теперь мне будет интересно проанализировать результаты нашей совместной работы.

*Участники заполняют анкеты.*

Ребята, мне было очень интересно с вами работать! До новых встреч!

Приложения к занятию 12.

### **Чек-лист «Лайфхаки для подростков»**

3. Будьте в теме.

4. Иногда правила очень помогают. Не забывайте их: будьте в моменте, будьте в потоке, будьте в ресурсе!
5. Наши эмоции и поведение влияют на временную перспективу.
6. Важно гибко воспринимать происходящие события.
7. Сталкиваясь с трудностями, мы приобретаем важные качества личности и формируем социальные ценности, необходимые для эффективного функционирования.
8. Относитесь скептически к любым новостям или фактам до получения подтверждения их достоверности, каким бы авторитетным ни казался человек, их распространяющий.
9. Ошибиться может каждый – это нормально.
10. Если информация важна, всегда ищите первоисточник.
11. Анализируйте свое отношение к информации, в том числе на эмоциональном уровне.
12. Проверяйте информацию с разных сторон.
13. В ситуации какого-либо призыва оценивайте возможные риски, последствия принятых решений и ответственность, которая может наступить в результате ваших действий.
14. Собирайте и анализируйте полученную информацию.
15. Рассматривайте вопрос с разных точек зрения.
16. Осознавайте последствия.
17. Придерживайтесь тех же стандартов общения и поведения, что и в реальной жизни, соблюдайте сетевой этикет.
18. Помните, что вы в киберпространстве, где вас могут поджидать различные киберугрозы.
19. Соблюдайте правила конфиденциальности при размещении персональной информации.
20. Правила конфиденциальности при размещении персональной информации.
21. Прежде, чем перейти к действию, скажите себе «Стоп!».
22. Прежде, чем перейти к действию, глубоко вдохните и посчитайте до 10.
23. Прежде, чем перейти к действию, сильно сожмите кулаки и разожмите их..
24. Прежде, чем перейти к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.
25. Говорите уважительно с окружающими.
26. Держите руки при себе.
27. Быть в моменте — остро осознавать происходящее прямо сейчас, не отвлекаясь на бесплотные мыслительные конструкции.
28. Быть в потоке — чувствовать себя энергичным и увлечённым делом.
29. Быть в ресурсе — ощущать себя на подъёме и полным сил.
30. Обсуждайте конфликт. Стремитесь услышать и понять мнение другого человека.
31. Научитесь отслеживать и контролировать собственные эмоции и эмоции окружающих.
32. Признавайте свои ошибки. Извинитесь, если чувствуете, что не правы.
33. Участники коллектива очень разные, но у них много общего.
34. Роль каждого в коллективе очень важна и значима.
35. Для формирования здоровых отношений в классе важно уметь договариваться.

36. Относитесь к окружающим уважительно независимо от национальности, расы, цвета кожи, языка, религии и т.п.
37. Научитесь принимать чужую точку зрения, даже если она не соответствует твоему мнению.
38. Несмотря на то, что мы все очень разные, у нас есть много общего.

## Буклет «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков»

**Переживаешь из-за трудной ситуации? Проблемы кажутся тебе неразрешимыми?..**



Помни! Нет трудностей, которые нельзя преодолеть, и нет таких проблем, которые нельзя было бы решить!

**Лови лайфхаки, которые помогут тебе в различных ситуациях!**

**1. Позитивно мысли!**



Позитивно мыслящий человек всегда настроен оптимистично. Он радуется жизни, всегда активен, открыт всему новому, он производит на окружающих хорошее впечатление.

Позитивное мышление – ключ к успеху во всех сферах жизни!

Чтобы научиться мыслить позитивно, сканируй QR-код →



**2. Управляй эмоциями! Снимай напряжение!**



Отрицательные эмоции могут вызвать сильное эмоциональное напряжение. Важно правильно оценивать свое состояние и уметь выражать эмоции приемлемым способом.

Как снять напряжение и достичь эмоционального равновесия, ты узнаешь здесь →



**3. Не поддавайся на провокацию!**



Возможно, в твоем окружении, как реальном, так и виртуальном, есть люди-провокаторы. Они могут склонять тебя к совершенно необдуманным поступкам, которые могут привести к негативным последствиям для тебя и твоих близких.

Как не попасть в сети провокатора и не стать объектом его манипуляций, читай здесь →



**4. Распознавай фейки!**



Каждый день мы погружаемся в информационный поток. Мы выбираем из этого потока важную и интересную для себя информацию. Будь внимателен! Информация может оказаться недостоверной (фейковой).

Важно уметь критически относиться к любой информации, анализировать её и проверять.

Как научиться распознавать фейки, ты узнаешь здесь →



**5. Пользуешься интернетом? Будь бдителен!**



В сети Интернет есть как позитивный, так и негативный контент. Любой пользователь может столкнуться с различными рисками.

Необходимо знать виды интернет-угроз, уметь их распознавать и грамотно на них реагировать.

С правилами безопасного поведения в Интернете ты можешь познакомиться здесь →



## 6. Мы разные, но равные! Терпимо относись к другим!



Относиться к человеку терпимо или толерантно означает понимать его, уважать, признавать его права и интересы, общаться с ним, оказывать помощь и поддержку.

Толерантность говорит об уровне культуры и образованности человека. Она дает возможность сделать общение более эффективным.

Как быть толерантным, смотри здесь →



## 7. Конструктивно разрешай конфликты!

Конфликты, как правило, являются неотъемлемой частью нашей жизни. Они могут стать движущей силой личностного развития, если разрешаются конструктивно.

Чтобы научиться конструктивно разрешать конфликты, сканируй QR-код →



## БУ ВО «Областной центр ПМСП»



г. Вологда, Поселковый пер., д.3



(8172) 53-03-70



<http://ocpmcc.edu35.ru/>



ocpmcc@mail.ru



Группа Вконтакте  
<https://vk.com/pmccforkids>



Группа Вконтакте  
Онлайн-квест  
«Секретные материалы»  
<https://vk.com/sekretniemateriali35>



Линия помощи "Дети онлайн"  
8 800 25 000 15

Е-mail для обращения на линию помощи:  
[helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com)

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации



Бюджетное учреждение Вологодской области «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



## ПРОКАЧАЙ СВОИ РЕСУРСЫ! Лайфхаки для подростков



Вологда,  
2022

## Буклет «Телефон доверия для детей, подростков и их родителей»

Переживаешь из-за трудной ситуации? Проблемы кажутся тебе неразрешимыми?..

Обращение за помощью к психологам – первый шаг на пути избавления от тяжелого груза обид, вины и тревог. Это простой и доступный способ найти возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, предотвратить обострение и найти путь решения проблемы.

### Что такое Детский телефон доверия?

Детский телефон доверия – это служба экстренной психологической помощи. Он работает ради того, чтобы дети и их родители могли вовремя получить помощь специалиста.

### Кто оказывает помощь по Детскому телефону доверия?

Помощь по телефону оказывают опытные психологи. На том конце провода позвонивший услышит в ответ голос человека, который реально готов выслушать и помочь.

### Чем может помочь звонок на Детский телефон доверия?

Звонок на Детский телефон доверия поможет:

- ✓ в нужный момент получить помощь;
- ✓ разобраться в причинах сложившейся ситуации;
- ✓ получить рекомендации опытного психолога;
- ✓ выговориться, снять эмоциональное напряжение;
- ✓ своевременно решить проблему;
- ✓ свободно обсудить все, что беспокоит;
- ✓ спланировать дальнейшие действия, а не переживать.

### С какими вопросами можно обратиться за помощью на Детский телефон доверия?

- ✓ Неприятное эмоциональное состояние (грусть, злость, страх);
- ✓ Сложности в отношениях с родителями, друзьями, учителями;
- ✓ Сложные жизненные ситуации (развод родителей, утрата близкого человека, страх перед экзаменами) и другие.

Не стоит думать, что твоя проблема несерьезна или не стоит внимания!

### Знает ли кто-нибудь о твоём звонке на Детский телефон доверия?

Детский телефон доверия гарантирует анонимность и конфиденциальность

Психолог получает только общие сведения, которыми мы делимся с ним по своему усмотрению. Психолог:

- ✓ не видит, как мы выглядим;
- ✓ не может узнать ваш номер телефона и место, откуда мы звоним, так как номер не определяется;
- ✓ знает о нас только с наших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;

✓ не просит информацию о ваших родителях, школе, друзьях;

- ✓ не будет передавать информацию третьим лицам, социальным службам. Звонки не записываются и не прослушиваются.

Специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми.

### Как подготовиться к первому звонку на телефон доверия?

Перед первым звонком на телефон доверия мы, как правило, испытываем некоторое волнение.

Чтобы снизить беспокойство нужно:

- ✓ определить и сформулировать проблему;
- ✓ составить краткий план рассказа о проблеме;
- ✓ наметить список вопросов для обсуждения с психологом.

### Как и когда можно позвонить на Детский телефон доверия?

Детский телефон доверия работает круглосуточно.

Звонки по всей России бесплатные. Но наш телефон не должен быть отключен от услуг связи.

Общероссийский номер Детского телефона доверия для детей, подростков и их родителей –

**8-800-2000-122**

### БУ ВО «Областной центр ППМСП»



г. Вологда,  
Поселковый пер., д.3



(8172) 53-03-70



<http://ocpmcc.edu35.ru/>



[ocpmcc@mail.ru](mailto:ocpmcc@mail.ru)

Группа Вконтакте  
<https://vk.com/pmccforkids>



Группа Вконтакте  
Онлайн-квест «Секретные материалы»  
<https://vk.com/sekretniemateri>  
ali35



Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации



Бюджетное учреждение Вологодской области «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



### ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



**8-800-2000-122**

Вологда,  
2022 год

## 6. Приложения Приложение 1

### 6. Мы разные, но равные! Терпимо относись к другим!



Относиться к человеку терпимо или толерантно означает понимать его, уважать, признавать его права и интересы, общаться с ним, оказывать помощь и поддержку.

Толерантность говорит об уровне культуры и образованности человека. Она дает возможность сделать общение более эффективным.

*Как быть толерантным, смотри здесь →*



### 7. Конструктивно разрешай конфликты!

Конфликты, как правило, являются неотъемлемой частью нашей жизни. Они могут стать движущей силой личностного развития, если разрешаются конструктивно.

*Чтобы научиться конструктивно разрешать конфликты, сканируй QR-код →*



### БУ ВО «Областной центр ПМСП»



г. Вологда, Поселковый пер., д.3



(8172) 53-03-70



<http://ocpmcc.edu35.ru/>



[ocpmcc@mail.ru](mailto:ocpmcc@mail.ru)



Группа Вконтакте  
<https://vk.com/pmccforkids>



Группа Вконтакте  
Онлайн-квест  
«Секретные материалы»  
<https://vk.com/sekretniemateriali35>



Линия помощи "Дети онлайн"

**8 800 25 000 15**

Е-mail для обращения на линию помощи:

[helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com)

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации



Бюджетное учреждение Вологодской области «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

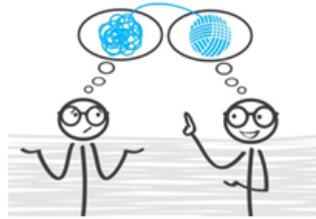


### ПРОКАЧАЙ СВОИ РЕСУРСЫ! Лайфхаки для подростков



Вологда,  
2022

**Переживаешь из-за трудной ситуации? Проблемы кажутся тебе неразрешимыми?..**



Помни! Нет трудностей, которые нельзя преодолеть, и нет таких проблем, которые нельзя было бы решить!

**Лови лайфхаки, которые помогут тебе в различных ситуациях!**

### 1. Позитивно мысли!



Позитивно мыслящий человек всегда настроен оптимистично. Он радуется жизни, всегда активен, открыт всему новому, он производит на окружающих хорошее впечатление.

Позитивное мышление – ключ к успеху во всех сферах жизни!

Чтобы научиться мыслить позитивно, сканируй QR-код →



### 2. Управляй эмоциями! Снимай напряжение!

Отрицательные эмоции могут вызвать сильное эмоциональное напряжение. Важно правильно оценивать свое состояние и уметь выражать эмоции приемлемым способом.

Как снять напряжение и достичь эмоционального равновесия, ты узнаешь здесь →



### 3. Не поддавайся на провокацию!



Возможно, в твоём окружении, как реальном, так и виртуальном, есть люди-провокаторы. Они могут склонять тебя к совершению необдуманных поступков, которые могут привести к негативным последствиям для тебя и твоих близких.

Как не попасть в сети провокатора и не стать объектом его манипуляций, читай здесь →



### 4. Распознавай фейки!

Каждый день мы погружаемся в информационный поток. Мы выбираем из этого потока важную и интересную для себя информацию. Будь внимателен! Информация может оказаться недостоверной (фейковой).

Важно уметь критически относиться к любой информации, анализировать её и проверять.

Как научиться распознавать фейки, ты узнаешь здесь →



### 5. Пользуешься интернетом? Будь бдителен!



В сети Интернет есть как позитивный, так и негативный контент. Любой пользователь может столкнуться с различными рисками.

Необходимо знать виды интернет-угроз, уметь их распознавать и грамотно на них реагировать.

С правилами безопасного поведения в Интернете ты можешь познакомиться здесь →



### Как подготовиться к первому звонку на телефон доверия?

Перед первым звонком на телефон доверия мы, как правило, испытываем некоторое волнение.

Чтобы снизить беспокойство нужно:

- ✓ определить и сформулировать проблему;
- ✓ составить краткий план рассказа о проблеме;
- ✓ наметить список вопросов для обсуждения с психологом.

### Как и когда можно позвонить на Детский телефон доверия?

Детский телефон доверия работает круглосуточно.

Звонки по всей России бесплатные. Но наш телефон не должен быть отключен от услуг связи.

Общероссийский номер Детского телефона доверия для детей, подростков и их родителей –

**8-800-2000-122**

### БУ ВО «Областной центр ППМСП»



г. Вологда,  
Поселковый пер., д.3



(8172) 53-03-70



<http://ocpmcc.edu35.ru/>



[ocpmcc@mail.ru](mailto:ocpmcc@mail.ru)

Группа Вконтакте  
<https://vk.com/pmccforkids>



Группа Вконтакте  
Онлайн-квест «Секретные материалы»  
<https://vk.com/sekretniemateriali35>



Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации



Бюджетное учреждение Вологодской области «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



## ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



**8-800-2000-122**

Вологда,  
2022 год

Переживаешь из-за трудной ситуации? Проблемы кажутся тебе неразрешимыми?..

Обращение за помощью к психологам – первый шаг на пути избавления от тяжелого груза обид, вины и тревог. Это простой и доступный способ найти возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, предотвратить обострение и найти путь решения проблемы.

### **Что такое Детский телефон доверия?**

Детский телефон доверия – это служба экстренной психологической помощи. Он работает ради того, чтобы дети и их родители могли вовремя получить помощь специалиста.

### **Кто оказывает помощь по Детскому телефону доверия?**

Помощь по телефону оказывают опытные психологи. На том конце провода позвонивший услышит в ответ голос человека, который реально готов выслушать и помочь.

### **Чем может помочь звонок на Детский телефон доверия?**

Звонок на Детский телефон доверия поможет:

- ✓ в нужный момент получить помощь;
- ✓ разобраться в причинах сложившейся ситуации;
- ✓ получить рекомендации опытного психолога;
- ✓ выговориться, снять эмоциональное напряжение;
- ✓ своевременно решить проблему;
- ✓ свободно обсудить все, что беспокоит;
- ✓ спланировать дальнейшие действия, а не переживать.

### **С какими вопросами можно обратиться за помощью на Детский телефон доверия?**

- ✓ Неприятное эмоциональное состояние (грусть, злость, страх);
- ✓ Сложности в отношениях с родителями, друзьями, учителями;
- ✓ Сложные жизненные ситуации (развод родителей, утрата близкого человека, страх перед экзаменами) и другие.

Не стоит думать, что твоя проблема несерьезна или не стоит внимания!

### **Узнает ли кто-нибудь о твоем звонке на Детский телефон доверия?**

Детский телефон доверия гарантирует анонимность и конфиденциальность

Психолог получает только общие сведения, которыми мы делимся с ним по своему усмотрению. Психолог:

- ✓ не видит, как мы выглядим;
- ✓ не может узнать ваш номер телефона и место, откуда мы звоним, так как номер не определяется;
- ✓ знает о нас только с наших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;
- ✓ не просит информацию о ваших родителях, школе, друзьях;
- ✓ не будет передавать информацию третьим лицам, социальным службам. Звонки не записываются и не прослушиваются.

Специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми.

БУ ВО "Областной центр ППМСП"  
г. Вологда

Если тебе что-то рекомендуют,  
на чём-то настаивают,  
к чему-то призывают или склоняют...

**КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ  
НА ПРОВОКАЦИЮ**



**Мы получаем информацию из  
разных источников...**

- от родственников, друзей и знакомых
- из социальных сетей, мессенджеров
- из СМИ (радио, телевидение, интернет)

**...и по-разному на неё  
реагируем, в том числе,  
эмоционально**

- верим или не верим
- игнорируем, не придаём значения
- сомневаемся или проверяем
- волнуемся или радуемся,
- беспокоимся или боимся



Информация, связанная с нашими  
убеждениями, установками или ситуацией,  
которую мы прожили или проживаем сейчас,  
воспринимается нами более эмоционально.  
Это повышает риск принятия спонтанного  
решения!!!



**ПОМНИ! Любую информацию надо  
обязательно проверять!**

- изучай и сравнивай разные источники, определяй, с чем ты согласен, а что у тебя вызывает сомнения  
- подумай, можно ли проверить источник и узнать, заслуживает ли он доверия  
- отдели факты от мнений



<b>?</b> Определи, кто предлагает совершить какие-либо действия	→	знакомы ли тебе люди, выступающие с призывом, какая у них репутация	<b>!</b>
<b>?</b> Выясни, кто распространяет информацию	→	можно ли доверять источникам информации и людям, которые ее распространяют	<b>!</b>
<b>?</b> Постарайся определить цель призыва	→	для чего это нужно тем, кто распространяет информацию	<b>!</b>
<b>?</b> Определи, может ли информация содержать провокацию	→	есть ли в призыве что-либосторажающее, опасное	<b>!</b>

<b>?</b> Подумай о том, какова твоя роль в этом, зачем тебе это надо, что тебе это даст	→	- для чего нужно твоё участие - какую пользу ты получишь для себя в результате своих действий - какую пользу ты принесёшь окружающим своими действиями	<b>!</b>
<b>?</b> Определись, стоит ли тебе участвовать в распространении полученной информации	→	- не является ли информация фейком; - можешь ли ты кому-либо навредить, распространяя полученную информацию	<b>!</b>
<b>?</b> Оцени возможные риски для кого-либо в результате твоих действий	→	не возникнет ли вреда для кого-либо в результате твоих действий (например, для твоих друзей, родителей и т.д.)	<b>!</b>
<b>?</b> Подумай, к каким последствиям может привести твоё участие	→	каковы позитивные и негативные последствия твоего участия в предлагаемых действиях	<b>!</b>
<b>?</b> Оцени, какая ответственность может наступить вследствие твоих действий	→	какая ответственность предусмотрена для тебя, твоих родителей и других лиц за совершённые действия	<b>!</b>

**БУДЬ БДИТЕЛЕН!!!**

1. Любая информация требует проверки
2. Любую информацию необходимо проанализировать с разных сторон
3. В ситуации призыва необходимо оценить возможные риски, последствие принятых решений и ответственность, которая может наступить в результате твоих действий



**ПОЗИТИВНОЕ  
МЫШЛЕНИЕ**

Что это такое  
и зачем оно нужно

БУ ВО "Областной центр ППМСП"

**Позитивное мышление -**  
это способность видеть  
положительные стороны в  
сложных и даже негативных  
ситуациях. Оно позволяет человеку  
быть независимым от  
обстоятельств, научиться  
управлять своим поведением и  
образом мыслей.

Почему важно мыслить  
позитивно?

**Позитивное мышление притягивает  
положительные события**

Если мыслить позитивно, то в  
жизни будут происходить  
преимущественно хорошие  
и благоприятные события.

**Более гармоничные и крепкие  
взаимоотношения с людьми**

Человек, мыслящий позитивно,  
склонен замечать в людях хорошие  
качества и игнорировать  
недостатки. Это способствует  
укреплению отношений с людьми.

**Более благоприятное первое  
впечатление**

Позитивное мышление влияет на  
поведение человека, его внешний  
вид и даже манеру говорить.  
Позитивные люди всегда  
производят хорошее первое  
впечатление.

**Видим возможности, а не преграды**

Люди с негативным мышлением не  
замечают возможностей и шансов,  
а зациклены только на проблеме.  
Оптимисты имеют больше  
мотивации, быстрее достигает  
своих целей и делает это с  
удовольствием.

**Больше красоты**

Позитивное мышление способно  
преобразить человека!  
Это происходит естественным  
образом: улыбающиеся,  
приветливые, счастливые люди  
являются более привлекательными  
и располагающими к себе.

### *Выше самооценка*

Здесь механизм простой: когда мы думаем в целом позитивно, то мы и о себе также мыслим хорошо, а значит наша самооценка повышается.

### *Больше энергии*

Тревоги, волнения и страхи отнимают у нас энергию, что сказывается на нашем состоянии - отсутствует бодрость и активность.

### *Повышаются возможности противостоять стрессу*

Основная причина стресса - тревога и беспокойство, вызванные негативными мыслями. Позитивно мыслящий человек акцентирует внимание на решении трудной ситуации, а не на проблеме как таковой.

### *Более крепкое здоровье*

Позитивно мыслящие люди менее склонны к заболеваниям и у них более крепкий иммунитет. Давно доказано, что улыбка и смех продлевают жизнь.

### *Больше шансов на успех*

Люди, которые мыслят позитивно, чаще и легче добиваются успеха. При позитивном мышлении развивается гибкость ума, приходят новые, свежие идеи и мысли, способные помочь в решении той или иной трудности.



### *Люди с позитивным мышлением...*

... радостно встречают жизненные испытания и смотрят в лицо препятствиям

... прилагая усилия, видят в них путь к мастерству

... слушая критику, извлекают пользу, становятся лучше

... желают удачи и радуются успехам других

... ставят цели и планируют их достижение

... ежедневно читают, постоянно учатся

... проявляют любезность, уважение, излучают радость

... прощают других, имеют чувство благодарности

... обсуждают идеи, рассматривают разные точки зрения

... делятся информацией и событиями

... берут ответственность за собственные ошибки

БУ ВО "Областной центр ППМСП"

## Как достичь эмоционального равновесия



**Долой проблемы!**  
Сосредоточься на поиске решения  
вместо прокручивания проблем в голове.

**Прими своё состояние!**  
Разреш себе немного побеспокоиться.  
Это нормально.

**Максимально снижай неопределённость.**  
Чем больше ты будешь осведомлен  
о ситуации, тем меньше будет разница  
между твоими ожиданиями и реальностью.

**Практикуй "квадратное" дыхание**

Вдохни ① → ② Задержи дыхание

3 секунды

3 секунды

3 секунды

3 секунды

Улыбнись ④ ← ③ Выдохни

**Анализируй ситуацию.**  
Ответь на вопросы: чем ситуация "зацепила",  
какие выводы можно сделать,  
почему такая ситуация возникла,  
и на что она влияет.

**Планируй свой режим дня.**  
Находи время на занятия хобби и творчеством.  
Это способствует расслаблению, успокаивает.



**Увеличивай физическую нагрузку.**  
Это помогает не только выплеснуть эмоции,  
но и прийти к состоянию равновесия.



**Медитируй.**  
Это снижает стресс и повышает иммунитет.



**Сфокусируйся на чём-то полезном или приятном.**  
Пока твой мозг занят делом или развлечением,  
ты не будешь беспокоиться.



**Слушай любимую музыку. Пой песни.**



БУ ВО «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Предупредим  
конфликт



БУ ВО «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Конфликт - это трудно разрешимое противоречие, связанное с противоборством и острыми эмоциональными переживаниями.

Стадии  
межличностного  
конфликта



возникновение конфликтной ситуации

осознание конфликта

появление конфликтного поведения

углубление конфликта

разрешение конфликта

БУ ВО «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Для возникновения конфликта достаточно двух людей, двух точек зрения и предмета конфликта



Способы выхода из конфликтной ситуации:

<b>Конкуренция</b>	выигрывает одна из сторон конфликта
<b>Избегание</b>	нежелание вступать в конфронтацию, уход от конфликта
<b>Компромисс</b>	"половинчатая" выгода каждой стороны
<b>Приспособление</b>	выгодно одной из сторон конфликта без внимания к целям и интересам другой
<b>Сотрудничество</b>	учитываются интересы обеих сторон

БУ ВО «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Формула успешного решения конфликтов



- ✓ Доброжелательность.
- ✓ Установить причину конфликта, стараясь услышать друг друга, и правильно понять друг друга.
- ✓ Тактичность.
- ✓ Разговор по существу.
- ✓ Поиск компромисса.
- ✓ Способность признать свою ошибку.
- ✓ Соблюдение чужого персонального пространства.
- ✓ Умение слушать и слышать друг друга.
- ✓ Правильный выбор роли.
- ✓ Справедливость.



БУ ВО «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ



БУ ВО «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**В Интернет мы заходим через компьютер или гаджет. Любому устройству могут повредить вирусы, которые уничтожают важную и нужную информацию.**

 <p><b>Не заходи на подозрительный сайт</b></p> <p>Если антивирусная защита компьютера или гаджета не рекомендует, не пользуйся сайтом, который считается «подозрительным».</p>	 <p><b>При неисправности гаджета выключи его</b></p> <p>Если тебе что-то не нравится или путает в работе гаджета, немедленно выключи его. Сообщи об этом родителям, обратись в службу ремонта.</p>
 <p><b>Периодически меняй пароль</b></p> <p>Придумай сложный пароль, содержащий заглавные и строчные латинские буквы, цифры и символы. На разных сайтах используй разные пароли.</p>	 <p><b>Не меняй настройки гаджета</b></p> <p>Для защиты устройства на нем установлены специальные программы и фильтры. Не меняй ничего в настройках, если не понимаешь, как это работает и зачем это нужно.</p>
 <p><b>Никому не сообщай свой логин и пароль</b></p> <p>Не пересылай, не выкладывай в Интернете и не сообщай никому свой логин и пароль. Относись к ним также бережно, как к ключам от квартиры. Не храни пароль на бумажке, в телефоне и в открытом доступе.</p>	 <p><b>Не сообщай никому персональные данные</b></p> <p>Никогда не сообщай свои личные данные: имя, номер телефона, адрес проживания, место учебы, пин-коды или номера банковских карт, любимые места отдыха или проведения досуга.</p>
 <p><b>Не сохраняй подозрительные файлы и не открывай их</b></p> <p>Не устанавливай и не загружай программы, музыку, видео или другие файлы, если не уверен, что они безопасны. Не открывай спам-сообщения. Регулярно делай резервные копии важной информации на внешнем USB-носителе.</p>	 <p><b>Обращайся на линию помощи «Дети онлайн»</b></p> <p>Если ты столкнулся с проблемами в сети, обратись на линию помощи «Дети онлайн». Это служба телефонного и онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными трудностями в Интернете.</p>



## ЗАЩИТИ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ В ИНТЕРНЕТЕ

Не следует размещать на страницах социальных сетей:

- ✓ свой домашний адрес и номер телефона,
- ✓ информацию о своем местоположении, геолокацию под своими постами,
- ✓ фотографии личных документов,
- ✓ фотографии дорогих вещей и подарков,
- ✓ фотографии, на которых показана домашняя обстановка,
- ✓ планы на длительные поездки,
- ✓ фотографии и видео твоих друзей без их согласия,
- ✓ сведения, которые в будущем смогут скомпрометировать тебя или твоих знакомых,
- ✓ данные банковских карт твоей или родителей (номер, срок действия, код подтверждения на обороте карты, код из СМС-сообщения, логины и пароли от входа в личный кабинет на сайте или в мобильном приложении банка).

Помни, что любое твое действие в Интернете оставляет цифровой след



Даже если ты удалишь фото, видео или пост, информация, которая в нем содержалась может быть использована кем угодно, как угодно, когда угодно и где угодно. Даже защищенный аккаунт может быть взломан, а твои данные использованы без твоего разрешения.



## ПОМНИ О ПРАВИЛАХ ОБЩЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ

В Интернете действуют те же правила общения, что и в реальной жизни. Уважай собеседников в Интернете. Никогда, ни при каких обстоятельствах не угрожай другим людям, не размещай агрессивный и провокационный материал даже ради шутки. Будь дружелюбен. Не груби.

- ➔ Если ты наблюдаешь ссору с оскорблениями в комментариях на сайте, в социальной сети или мессенджере, немедленно уходи оттуда. Побереги нервы и не порти себе настроение.
- ➔ Не отвечай на сообщения от незнакомцев в Интернете.
- ➔ Не встречайся в реальной жизни с людьми, с которыми ты познакомился в Интернете. Виртуальным другом может быть опасный человек. Сообщи родителям, если друзья из Интернета настаивают на встрече.
- ➔ Если о тебе пишут неправду, напомни клеветникам, что их деяния наказуемы (ст. 128.1 УК РФ).
- ➔ Если тебя преследуют или угрожают, расскажи об этом взрослому, которому доверяешь.
- ➔ Если с тобой не дружат в социальных сетях те, кого ты бы хотел добавить в друзья, поделись этим с родителями. Задумайся, зачем тебе нужны такие друзья, которые игнорируют тебя.
- ➔ Если тебя унижают или бьют, а видео или фотографии выкладывают в Интернет, немедленно сообщи об этом взрослому, которому доверяешь.
- ➔ Поделись с родителями, если у тебя есть страхи, связанные с Интернетом.
- ➔ Не вступай в незнакомые и подозрительные сообщества и не распространяй по чьей-либо просьбе информационные, провокационные и агрессивно-настроенные материалы и сообщения.



## БУДЬ ВДИТЕЛЕН, СОВЕРШАЯ ПОКУПКИ В ИНТЕРНЕТЕ



**Не поддавайся на заманчивые предложения в Интернете**  
Низкая стоимость приобретаемого товара может говорить о его низком качестве, подделке или о его приобретении продавцом незаконным путем.



**Помни о том, что совершая покупки в Интернете, ты тратишь реальные деньги**  
Подумай, нужна ли та вещь, которую тебе предлагают, ведь эти деньги ты можешь потратить на действительно нужный товар.



**Оплата банковской картой видеонигр и приложений может привести к краже денег**  
Часто такую возможность используют мошенники. Помни, что злоумышленники могут создавать копии настоящих сайтов.



**Не пользуйся платежными сервисами и интернет-банком через публичные Wi-Fi**  
Злоумышленники могут развернуть пункт «прослушивания» и перехвата незашифрованного или плохо зашифрованного трафика рядом с точками доступа Wi-Fi. В дальнейшем они могут провести анализ переданной информации, что позволит получить доступ к конфиденциальным данным.



**Пользуйся только защищенными сайтами**  
Протокол, который обеспечивает целостность и конфиденциальность данных при их передаче между сайтом и устройством пользователя https. «S» означает наличие дополнительной защиты от перехвата персональных данных.



**Ознакомься с отзывами покупателей**  
Прежде чем приобрести товар в Интернете, прочитай отзывы пользователей о покупках, сделанных у продавца на этом сайте, и только потом принимай решение. По отзывам на разных сайтах и форумах можно оценить качество товара, его целостность, комплектацию и добросовестность продавца, а также проверить «черные списки» недобросовестных интернет-магазинов.



**Избегай предоплаты**  
Оплачивай приобретенный через Интернет товар только после его проверки. Заранее уточни возможность возврата покупки.



**Поинтересуйся выдачей чека**  
Недобросовестные продавцы стараются избежать выдачи документа, подтверждающего осуществление покупки.

## Как распознать фейк (ложную новость)?



## Что делать, если Вы получили новость, похожую на фейк?



**Мы разные, но равные!****Поговорим  
о толерантности***Толерантность - это ...*

- ✓ готовность быть терпимым, снисходительность;
- ✓ отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам;
- ✓ способность терпеть что-то или кого-то, быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо, считаться с мнением других.

*Правила толерантного поведения:**Умейте слушать и слышать других людей*

В споре приводите аргументы, с интересом относитесь к оппоненту, старайтесь услышать и понять друг друга.

*Стремитесь разобраться в проблеме*

Решайте проблемы и сглаживайте конфликты совместно, так вы сможете наладить эффективное общение с людьми.

*Искренне интересуйтесь собеседником*

Когда собеседник высказывает непривычный взгляд на вещи, попробуйте встать на его место и понять его точку зрения.

*Поддерживайте друг друга*

Когда человеку трудно одному в сложной ситуации, проявите сострадание и постарайтесь помочь.

*Не осуждайте людей*

Быть ежедневно толерантным просто – здоровайтесь первыми, подбадривайте и поддерживайте друг друга.

*Будьте благожелательными*

Ни о ком нельзя думать или говорить плохо. Не нужно искать подтверждения своим плохим мыслям о человеке, но, наоборот, надо заботиться о том, чтобы понять его и оправдать в своем сердце.

*Прощайте*

Простить – это значит дать себе право на ошибку и возможность ее исправить. Простить – это значит освободиться от той боли, обиды, вины, стыда, освобождение от того негатива, который вы носите в себе.

**Чувство юмора,  
непредвзятое отношение****Вежливость, желание  
общаться и находить  
компромиссы****Понимание того, что  
стереотипы не всегда верны****Умение найти общие  
интересы, уважение ко всем****Умение доверять или не  
доверять, не обижая других****Осторожность в выводах  
и суждениях, отсутствие  
поспешных выводов****Умение не мешать  
другим, предоставление  
возможности самовыражаться**

## Анкета обратной связи

Инструкция: пожалуйста, поделитесь своим мнением, ответив на вопросы анкеты. Обведите в кружок соответствующий балл.

Занятия не произвели на меня впечатления	1 2 3 4 5	Занятия произвели на меня большое впечатление
Я не узнал(а) для себя ничего нового	1 2 3 4 5	Я узнал(а) для себя много нового
Занятия не принесли мне никакой пользы	1 2 3 4 5	Занятия были для меня полезными
Мне было не интересно на занятиях	1 2 3 4 5	Мне было интересно на занятиях
Я не воспользуюсь полученными знаниями	1 2 3 4 5	Я обязательно воспользуюсь полученными знаниями
На занятиях я не мог(ла) высказывать свое мнение	1 2 3 4 5	Я мог(ла) спокойно высказывать свое мнение

Анкета участника программы  
«Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков»

Фамилия, имя участника \_\_\_\_\_

1. Знаешь ли ты о способах принятия осознанных и взвешенных решений?

1. Да
2. Скорее да, чем нет
3. Скорее нет, чем да
4. Нет

2. Знакомы ли тебе способы распознавания недостоверной информации?

1. Да
2. Скорее да, чем нет
3. Скорее нет, чем да
4. Нет

3. Знаком ли ты с правилами безопасного поведения в Интернете?

1. Да
2. Скорее да, чем нет
3. Скорее нет, чем да
4. Нет

1. Владеешь ли ты способами снятия психоэмоционального напряжения?

1. Да
2. Скорее да, чем нет
3. Скорее нет, чем да
4. Нет

5. Знаешь ли ты о правилах поведения в конфликте?

1. Да
2. Скорее да, чем нет
3. Скорее нет, чем да
4. Нет

6. Имеешь ли ты представление о толерантности как качестве личности?

1. Да
2. Скорее да, чем нет
3. Скорее нет, чем да
4. Нет

7. Имеешь ли ты представление о способах противостояния провокациям и манипуляциям?

1. Да
2. Скорее да, чем нет
3. Скорее нет, чем да
4. Нет

Благодарим за участие!

## Опросник «Анализ конкретных ситуаций»

Фамилия, имя участника \_\_\_\_\_

Инструкция: пожалуйста, ответь на вопросы анкеты и опиши ситуации, с которыми ты сталкивался

1. Пригодились ли тебе знания о способах распознавания недостоверной информации?

Да / Нет

Если да, то опиши ситуацию, с которой ты столкнулся и как ее преодолел:

---

---

---

2. Пригодились ли тебе знания о способах принятия осознанных и взвешенных решений?

Да / Нет

Если да, то опиши ситуацию, с которой ты столкнулся и как ее преодолел:

---

---

---

3. Пригодились ли тебе знания о правилах безопасного поведения в интернет-пространстве?

Да / Нет

Если да, то опиши ситуацию, с которой ты столкнулся и как ее преодолел:

---

---

---

1. Пригодились ли тебе знания о способах снятия психоэмоционального напряжения?

Да / Нет

Если да, то опиши ситуацию, с которой ты столкнулся и как ее преодолел:

---

---

---

5. Пригодились ли тебе знания о правилах поведения в конфликтных ситуациях?

Да / Нет

Если да, то опиши ситуацию, с которой ты столкнулся и как ее преодолел:

---

---

---

6. Пригодились ли тебе знания о толерантности как качестве личности?

Да / Нет

Если да, то опиши ситуацию, с которой ты столкнулся и как ее преодолел:

---

---

---

7. Пригодились ли тебе знания о способах противостояния провокациям и манипуляциям?

Да / Нет

Если да, то опиши ситуацию, с которой ты столкнулся и как ее преодолел:

---

---

---