ПРИМЕРНЫЕ МАТРИЦЫ КЛАССНЫХ ЧАСОВ «МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ» ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (5-11 классы)

1. Я – подросток: открываем секреты взросления

Информация для педагога:

Подростковый возраст - это период интенсивных изменений. Это возраст, богатый вызовами и возможностями. Подростковым возрастом принято называть период от 10–11 до 15–16 лет. Важнейшая психологическая особенность этого периода – зарождающееся чувство взрослости. Уровень притязаний подростка предвосхищает будущее его положение, которого он фактически еще не достиг, и намного превышает его возможности. Это выражается в ярко выраженном стремлении отстаивать свою независимость и права, в то же время ожидая от взрослых одобрительных оценок, помощи, защиты и поддержки. Кроме того, в этот период подросток переживает серьезнейшие физиологические изменения. В связи с эмоциональными и когнитивными изменениями у некоторых подростков могут временно меняться приоритеты и мотивация к обучению. У каждого подростка причина может быть своя, объединяет их одно: подростковый возраст переполнен эмоциональными и физиологическими переживаниями, что неизбежно сказывается на всех аспектах жизни. Подростковый возраст также характеризуется улучшениями в абстрактном мышлении, познании, логических рассуждениях.

Для подросткового возраста можно выделить такие характерные черты:

- Активное формирование личности и поиск идентичности. Подростки искренне ищут себя, пробуют новые социальные роли и стремятся осознать свое место в обществе.
- Бурный рост, развитие и перестройка организма, неравномерность физического развития
- Развитие критического мышления. Подростки начинают анализировать и подвергать сомнению информацию, формируя собственные принципы и взгляды.
- Стремление к самостоятельности и независимости. В подростковом возрасте появляется желание принимать решения самостоятельно и иметь личное пространство.
- Расширение круга общения и углубление отношений как со сверстниками, так и с взрослыми, что способствует формированию социальной позиции и сознательного отношения к себе.
- Интенсивное развитие творческих способностей и интересов. Подросток проявляет разнообразные интересы и увлечения, которые помогают раскрывать таланты и развивать уверенность в себе.
- Процесс нравственного и социального формирования — становление нравственных идеалов, моральных убеждений и развитие способности к самоконтролю.

- Формирование самооценки и личностного роста через общение и поддержку, что способствует осознанному принятию себя и адаптации в социальном окружении.
- Эмоциональная чувствительность, которая при правильной поддержке помогает подростку развивать эмпатию и глубину переживаний.

В поведении данные особенности могут проявляться через:

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

Подростничество – это период становления личности. В данном возрасте формируются черты характера и основные формы поведения, складываются основы нравственности. Подросток обнаруживает перемены в себе, в своих мыслях, чувствах, переживаниях. Поведение подростка может казаться непропорциональным, но оно отражает его внутренние переживания. Сам подросток может заметить неустойчивость настроения, поведения, колебания самооценки, ранимость, неадекватность реакции.

Из-за внешних изменений тела, к которым подростку еще необходимо привыкнуть, может возникнуть двойственное отношение к себе: смешения чувства гордости и брезгливости, стыда и радости, непринятия и восхищения. Подростки могут или стать излишне неряшливыми, проявляя протест против своего нового тела или, наоборот, уделять себе гораздо больше внимания, яростно исследуя в зеркале каждый новый возникший прыщик. Также в этот период у подростка наблюдается снижение самооценки. Он начинает все более активно сравнивать себя с другими подростками, зачастую обращая внимание именно на свои слабые стороны, ощущает неуверенность в собственных силах.

Поведение подростка в компании сверстников: с одной стороны он стремится во что бы то ни стало быть таким, как все, с другой – очень хочет выделиться и отличиться любой ценой, и не всегда с позитивной стороны; с одной стороны он стремится заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой – бравирует собственными недостатками.

Подросток в отличие от ребенка более самостоятелен; он способен сам принимать решения; сам выбирает себе одежду и стиль, на многие вещи имеет собственную точку зрения, подросток начинает уделять больше внимания своей внешности, появляется первая любовь, более развит физически.

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока (5 классы)	Содержательный компонент урока (6-8 классы)	Содержательный компонент урока (9-11 классы)
Цель	создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентация в нем; расширение знания о специфике подросткового возраста, создание условий для развития способности безоценочного принятия своих возрастных особенностей.		
Вводный этап	**Путаница** *Задача.* Развитие командной работы и навыков решения проблем. *Описание упражнения.* Участники становятся в круг и берутся за руки с двумя разными людьми, не стоящими рядом. Задача — распутать получившийся "узел", не разрывая рук.	**Приветствия без слов** *Задача.* Раскрепощение, сплочение участников *Описание упражнения.* Участникам предлагается в течение 2–3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно без слов, любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ. *Обсуждение.* Кому сколько человек удалось поприветствовать? Что было сложнее – придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их, с чем это связано? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт. Если да, то в какие именно моменты,	**Мой герб** *Задача.* Формирование и развитие я-образа, активизация самоанализа. *Описание упражнения.* Участникам предлагается нарисовать свой герб. *Слово педагога:* – Никому не помешает иметь свой личный герб, пусть даже он известен лишь одному его владельцу. В трудные жизненные моменты, подумав о гербе, можно вспомнить обо всем самом важном, самом ценном, что есть в вашей жизни. Это поможет сделать выбор в критическую минуту, собрать всю свою волю в кулак. Попробуйте придумать свой личный герб наподобие тех, что были у знатных людей в Средние века. «Счастье» – изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте два или даже три обозначения). «Достоинства» – изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придает вам силы и влияния.

		чем он вызван?	«Общество» – символически изобразите себя глазами общества, свою личность, свое место в мире. «Свершения» – к каким вершинам вы стремитесь. *Обсуждение.* Расскажите о своем гербе. Когда вы недавно проявляли способности, описанные в гербе? В минуты тяжелых сомнений, выбора, потери силы воли взгляните на свой герб, это придаст вам сил.
Основной этап	**Мой портрет в лучах солнца** *Задача.* Предоставление возможности для самопрезентации, развитие положительной самооценки и понимания своих сильных сторон. Актуализация представлений о подростках. *Описание упражнения.* Участникам предлагается нарисовать солнце с именем в центре, а вокруг написать свои достоинства, положительные качества. Это помогает развивать положительную самооценку и понимание своих сильных сторон. *Обсуждение.* Обсудите списки личных качеств, поговорите о том, как эти качества помогают в жизни. Затем перейдите к	*Слово педагога:* – Подростковый возраст имеет важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период происходит физиологическая и психологическая перестройка организма. В ходе бурной трансформации у подростков могут возникнуть проблемы личного и социального характера, влияющие на ощущение психологического благополучия. Подросток формирует идентичность, переоткрывает свое обновленное «я», стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в адекватной самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками. Социальное сравнение является нормальным механизмом развития, позволяющим осознать личные цели, ценности, чтобы избежать излишней зависимости от внешней оценки.	
		Разборка имени *Задача.* Предоставление возможности для самопрезентации. Актуализация представлений о подростках. *Описание упражнения.* Участникам предлагается записать по буквам свое	**Героини и герои** *Задача.* Выявление личностных качеств и ценностей подростков. *Подсказка педагогу:* дайте участникам 5 минут, чтобы они вспомнили тех героинь и героев (исторических или современных),

	подведению итогов, обсуждению специфики подросткового возраста. Что есть у других, чего не хватает участникам? Это то, что может помочь подросткам в определении недостающих качеств и ценностей.	имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления дается 4–5 минут. Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать. Вот как, например, может выглядеть имя «Андрей»: А – Адаптированный Н – Независимый Д – Дружелюбный Р – Решительный Е – Единодушный И – Ищущий После представления всех, предлагается расшифровать таким же способом слово “подросток”. Необходимо каждую букву, входящую в это слово, использовать для того, чтобы дать характеристику подростку. Идеи записываются и обсуждаются. *Обсуждение.* Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?	которые вызывают у них особое восхищение. *Описание упражнения.* Попросите каждого участника записать в один столбик (красной ручкой) имена трех-четырех героинь с кратким описанием того, кто они такие и что они сделали для своей страны. Внизу листа бумаги участники должны записать ключевые слова, характеризующие личные качества героинь. Во второй столбик (синей ручкой) запишите имена трех четырех героев и их личные качества. *Подсказка педагогу:* попросите участников разделиться на группы по 5–7 человек и рассказать друг другу, кого они выбрали своими героинями и героями. Попросите группы прийти к согласованному мнению о четырех самых достойных героинях и четырех самых достойных героях. Теперь переходите к общему обсуждению и запишите в два столбика на доске предложенные группами списки героинь и героев. Внизу запишите ключевые слова, характеризующие их личные качества. *Обсуждение.* Обсудите списки личных качеств, поговорите о том, как героини и герои становятся примерами для подражания. Затем перейдите к подведению итогов. Какие качества героинь и героев вы хотели бы развивать в себе? Почему именно они важны для вас сегодня? Это то, что

			может помочь подросткам в определении недостающих качеств и ценностей.
Заключительный этап	**Командный рисунок** *Задача.* Развитие навыков общения, согласия и способствование обсуждению сходства и различия между подростками. *Описание упражнения.* Делим класс на несколько групп. Каждой выдается лист бумаги и фломастеры. Участники должны нарисовать символ или "эмблему" своей группы, отражающую их ценности и взгляды. Потом защищают и презентуют свои работы.	**Интересные вопросы** *Задача.* Тренировка навыков самопрезентации, публичного выступления, осознания личных границ. *Описание упражнения.* Каждого участника просят придумать по два интересных с их точки зрения вопроса. Один из них носит нейтральный характер (не связан с личностью отвечающего (например, «Как ты думаешь, что нужно делать подростку, который только недавно начал заниматься спортом, но мечтает через 10 лет победить на Олимпиаде?»). А второй вопрос носит личный характер, непосредственно касается жизни отвечающего (например, «Что ты считаешь самой большой победой в своей жизни, а что – самым большим проигрышем?»). нейтральный вопрос записывается на белом листочке, а личный – на розовом. Потом все эти листочки собираются ведущим, переворачиваются текстом книзу, перемешиваются и выкладываются перед участниками. Каждый из них вытягивает один листочек (выбирая сам, розовый или белый), читает доставшийся ему вопрос и публично отвечает на него. Когда ответ завершен, другим участникам предлагается, при желании, что-либо добавить к нему. Примечание. Уважая личностные границы подростков, предложите им такой вариант ответа как “Я бы предпочел(а) пропустить этот вопрос” для случая, если вопрос покажется неуместным. *Обсуждение.* Чем руководствовался каждый из участников, принимая решение, вытащить «белый» или «розовый» вопрос? Какие вопросы и чем именно запомнились, показались наиболее интересными?	
	Слово педагога: Сегодня мы поговорили о том, какие изменения происходят в подростковом возрасте и какие возможности он открывает. Это этап формирования себя - со своими вызовами, открытиями, эмоциями и решениями. Желаю вам относиться к себе с уважением и интересом в этот важный период жизни.		

2. Я понимаю свои чувства

Информация для педагога:

Подростковый возраст называют периодом «бури и натиска». Разные люди в силу различных биологических особенностей переживают этот период по-разному – для кого-то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что «почва уходит из-под ног».

Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому либо возникают впервые. Их распознание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка.

Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков также являются раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними определенную работу.

Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Важно помнить, что повышенная раздражительность, эмоциональная нестабильность и перепады настроения в этот период часто являются нормальной, адаптивной реакцией на основные изменения в развитии – перестройку работы мозга, гормональные изменения, новые социальные вызовы и стрессоры. Задача психолога – научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, справляться со своими эмоциями, не подавляя их и не застревая в них.

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

Слово педагога:

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

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

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

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

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

Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность понимать собственные эмоции и эмоции окружающих и использовать их для улучшения качества жизни. Это не “врожденный талант”, а навык, который можно развивать.

Можно выделить два портрета человека на основе развитости EQ.

Когда EQ развит:

- Я умею назвать свои чувства (и не стыжусь их).
- Я могу сказать, что меня расстраивает, и найти выход.
- Я стараюсь понять эмоции других и помочь.
- Я умею просить прощения и признавать ошибки.
- Я не боюсь ошибаться — ошибки помогают мне учиться.
- Я умею поддерживать себя и других.
- Я знаю, в чем мои сильные стороны.

Когда EQ пока не развит:

- Мне трудно понять, что я чувствую.
- Я злюсь или отстраняюсь, когда кто-то делает замечание.
- Я переживаю неудачи как катастрофу.
- Мне сложно наладить отношения с другими.
- Я часто сравниваю себя с другими и чувствую, что “я хуже”.
- Я не знаю, что может мне помочь, когда я тревожусь или расстраиваюсь.

Важно: оба портрета — это не диагноз, а точка отсчета. Все мы бываем разными. Но чем больше мы развиваем эмоциональные навыки, тем легче нам жить.

Сегодня мы увидим, что эмоциональный интеллект — это не про “быть хорошим”, а про быть в контакте с собой и другими. Каждый человек может развивать эти навыки. Их можно сравнить с мышцами: чем чаще тренируешь, тем сильнее становятся. Ваша чувствительность — это не слабость, а суперсила, если вы умеете с ней обращаться.

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

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока (5 классы)	Содержательный компонент урока (6-8 классы)	Содержательный компонент урока (9-11 классы)
Цель	создание условий для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средства для достижения личных жизненных целей; расширение представлений о значении эмоций в жизни; актуализация представлений о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развитие навыков анализировать и изменять свое эмоциональное состояние; развитие навыков произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.		
Вводный этап	**Угадай эмоцию** *Задача.* Активизация анализа эмоциональной сферы. *Описание упражнения.* Подростки по очереди вытаскивают карточки с заданиями, на которых написано название эмоции или чувства. Нужно объяснить содержание карточки одноклассникам, используя жесты, мимику и интонации. *Обсуждение:* Какие еще эмоции и чувства участники знают. Насколько хорошо распознали эмоции? По каким признакам проще понять состояние другого человека, по каким сложнее?	**Наши чувства** *Задача.* Развитие эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования. *Описание упражнения.* На доске прикрепите ватман с изображением четырех островов (любой формы), которые называются остров Чувств, остров Эмоций, остров Драйвов и остров Ощущений. *Слово педагога:* – Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства. Ощущения – это то, что мы	**Угадай эмоцию** *Задача.* Активизация анализа эмоциональной сферы. *Описание упражнения.* На первом этапе подростки по очереди вытаскивают карточки с заданиями, на которых написано название эмоции. Нужно объяснить содержание карточки одноклассникам, используя жесты, мимику и интонации. Затем задание усложняется. На карточках написано не только название эмоции, но и способ его демонстрации (например: радость – выражение лица, отвращение – интонация, удивление – жесты и т. д.). Необходимо показать заданную эмоцию четко в соответствии с инструкцией (в случае задания типа «эмоция – интонация» с заданной интонацией произносится стереотипная фраза «В лесу родилась елочка»). Остальные должны догадаться, какая эмоция изображается. *Обсуждение:* Насколько хорошо я распознаю эмоции? По каким признакам мне проще понять

		чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. Педагог прикрепляет стики одного цвета (с названиями ощущений) к острову Ощущений (3–4 шт.). Драйвы – это такое неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например: голод, желание двигаться. Педагог прикрепляет стики другого цвета к острову Драйвов (3–4 шт.). Эмоции – это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев. Прикрепляет стики с надписями к соответствующему острову. Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами. Чувства – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции.	состояние другого человека, по каким сложнее?

		Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. Приклеиваются стики с надписями. Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называете, а я буду писать на стиках и приклеивать к островам. *Обсуждение:* Какое чувство нравится вам больше и почему? Какое чувство вам не нравится? Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах? С кем вы говорите о своих чувствах?	
Основной этап	**Что случилось?** *Задача.* Развитие эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования. *Описание упражнения.* Участники	**Найди отличия** *Задача.* Закрепление понимания различий между эмоциями и чувствами. *Описание упражнения.* Вопросы задаются в круге, после 2–3 ответов	**Наши чувства** *Задача.* Развитие эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования. *Описание упражнения.* На доске прикрепите ватман с изображением четырех островов

	выбирают изображение эмоции и придумывают историю или ситуацию, почему они испытывают именно это чувство. *Обсуждение:* Какое чувство нравится вам больше и почему? Какое чувство вам не нравится? Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах? С кем вы говорите о своих чувствах?	(правильных или ошибочных) педагог сообщает правильный ответ. *Слово педагога:* – Чем отличается гнев от агрессии? (Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо). – Чем отличается радость от удовольствия? (Радость – это очень активная эмоция или чувство, оно тонизирует, сердце бьется, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное.) – Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя? (Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием.) *Подсказка педагогу:* это упражнение носит информативный характер. Чтобы участники не заскучали, его нужно проводить быстро, динамично.	(любой формы), которые называются остров Чувств, остров Эмоций, остров Драйвов и остров Ощущений. *Слово педагога:* – Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства. Ощущения – это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. Педагог прикрепляет стики одного цвета (с названиями ощущений) к острову Ощущений (3–4 шт.). Драйвы – это такое неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например: голод, желание двигаться. Педагог прикрепляет стики другого цвета к острову Драйвов (3–4 шт.). Эмоции – это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев. Прикрепляет стики с надписями к соответствующему острову. Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием.

			Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами. Чувства – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. Приклеиваются стики с надписями. Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называете, а я буду писать на стиках и приклеивать к островам. Теперь попробуйте оценить проявление ваших чувств в различных местах. А теперь вспомните значимую для каждого из вас ситуацию. Можете ли вы описать ее на языке чувств? *Обсуждение:* С кем вы говорите о своих чувствах? О каких чувствах вам бывает легче говорить? О каком чувстве вам говорить труднее? Какое чувство нравится вам больше и почему? Какое чувство вам не нравится? Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?

Заключительный этап	**Спящие львы** *Задача.* Развитие умения осознавать и понимать свои эмоции, выбирать способы их безопасного выражения или, при необходимости, временно сдерживать проявление сильных эмоций (самоконтроль) в ситуациях, когда открытая реакция может навредить себе или другим. Формирование навыков саморегуляции, поиска конструктивных способ справляться с трудными ситуациями и знания, где можно найти поддержку, когда она необходима. *Описание упражнения.* Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность?». Водящий свободно перемещается между ними. Его задача – вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных игроков уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, присоединяется к водящим и т. д. Побеждает тот, кто дольше всех сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва». *Обсуждение.* Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость, пробыть в положении «спящих львов»? Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: умение не демонстрировать какие-либо эмоции в ответ на происходящее вокруг или умение вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего?	**Польза и вред эмоций** *Задача.* Формирование умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средство для достижения личных жизненных целей. *Описание упражнения.* Подростки работают в малых группах. Каждая группа получает карточку, на которой перечислены названия четырех эмоций. На основе этого задания нужно заполнить таблицу: в первом столбце таблицы нужно перечислить эти эмоции. Второй и третий столбцы недвусмысленно озаглавлены «польза эмоции» и «вред эмоции». Ребятам, заполняя таблицу, необходимо подумать, что хорошего и что плохого связано с заданными им эмоциями. По завершении работы выводы каждой малой группы обсуждаются. Получается, что каждая эмоция нам зачем-то нужна. Возможна индивидуальная работа в тетради: • ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне вред; • ситуация, в которой отрицательная эмоция принесла мне пользу. **Эксперимент.** *Задача.* Развитие способности безоценочного принятия эмоций и чувств, умения отреагировать на эмоции, повышение эмоциональной зрелости в целом. *Слово педагога:* – Что бывает, когда человек

		сдерживает свои чувства? *Описание упражнения.* К доске приглашается доброволец, которому символически (с помощью косынок) блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот – чтобы не ругался и не кричал; глаза – чтобы не выражали злости, не плакали; уши – чтобы не слышали лишнего; руки – чтобы не дрались; ноги – чтобы не убегали. *Вопрос для обсуждения:* Что может такой человек? *Подсказка педагогу:* обсуждение позволяет понять, что зажатые внутри эмоции снижают наши возможности. В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да еще и носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред и тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит, копит в себе эмоции, а потом взрывается и вредит тем самым и окружающим, и себе.
	Слово педагога: Теперь вы знаете, что такое эмоциональный интеллект. Сравните эмоции, которые возникли у васв н занятия с эмоциями, возникшими в конце. Что изменилось? Что нового вы узнали о себе? *Примечание:* Чтобы закрепить практическую пользу, можно дать краткую памятку “3 шага к управлению эмоциями”: Поймай эмоцию ➜ Что я сейчас чувствую? Где это в теле? Назови её по имени ➜ Это злюсь, обижаюсь, тревожусь или скучаю? Выбери действие ➜ Я хочу поговорить? Подышать? Побыть один? Написать это?	

3. Я уникален: учимся принимать себя

Информация для педагога:

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

Принятие себя способствует адекватной самооценке, эмоциональной стабильности и психологическому благополучию. Нередко встречается высокое самопринятие при сравнительно низком самоуважении или наоборот. Противоположность самопринятия – чувство неудовлетворенности собой, выражающееся в неприятии определенных качеств своей личности, неудовлетворенности своим прошлым.

Слово педагога:

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

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Она была счастлива! В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств … В довершение всех унижений телегу неожиданно тряхнуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю, но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни.

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» – думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью. Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец. Но вот шторм начал потихоньку стихать, на небе показалось солнышко. Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу. Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать. Здесь она была одна такая, единственная. И на душе у нее стало радостно и спокойно.

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность – так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики… Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью, и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес, и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо. Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью. Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. «Сколько бедствий я перенесла, – думала Коряга. Даже если в начале никто другой не заметил меня, теперь я понимаю, что я обладаю уникальной ценностью просто потому, что я существую и благодаря тому пути, который я прошла. До чего же мне хорошо и спокойно»

У каждого из нас могло возникнуть разное чувство при прослушивании этой истории, и это нормально. Какой момент вызвал наибольший отклик в вашей душе? Эта история про открытие уникальности Коряги. Учит ли она нас самопринятию и пониманию себя? А что такое самопринятие, по вашему мнению?

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока (5 классы)	Содержательный компонент урока (6-8 классы)	Содержательный компонент урока (9-11 классы)
Цель	формирование навыков повышения уверенности в себе и способностей самоконтроля; формирование чувства собственного достоинства и устойчивой позитивной самооценки; формирование навыков самоанализа, позитивного отношения к себе, адекватного отношения к своим ошибкам.		
Вводный этап	**Веселый мячик** *Задача.* Создание условий для поиска сильных сторон и получения поддержки со стороны. *Описание упражнения.* Участники по очереди бросают друг другу мяч и называют безусловные достоинства того, кому кидают, что помогает научиться видеть свои сильные стороны и получать поддержку со стороны. *Обсуждение.* Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Что было проще принимать или говорить сильные стороны? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?	**Психологическое время** *Задача.* Развитие внутреннего чувства времени, анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот. Как правило, это различие довольно ярко проявляется в самых разных жизненных ситуациях. Те, для кого время течет быстрее, существуют по принципу «И жить торопится, и чувствовать спешит». Те же, кому ход времени представляется существенно медленнее, чем в реальности, обычно и жить предпочитают размеренно и неспешно. Кроме того, восприятие времени зависит от состояния, в котором находится человек: когда он очень активен, возбужден, то кажется, будто время ускоряет свой ход. *Описание упражнения.* Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. При этом их просят не считать про себя до шестидесяти, а просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента (при большом количестве участников ему понадобится помощь одного-двух ассистентов). Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд) и тех, кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности тех людей, для кого психологическое время течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее». *Обсуждение.* Представители от каждой из подгрупп излагают точку зрения на то, чем характеризуются люди, для которых психологическое время в данный момент течет медленнее реального, и те, для кого быстрее. Потом остальным участникам предлагается	

		сравнить эти точки зрения и высказать свои соображения по вопросу.	
		Слово педагога: – Самосознание – это то, как люди видят самих себя. Оно состоит из отношения к себе, самоощущения и мыслей человека о себе. Каждый подросток (и вообще всякий человек в мире) обладает собственным самосознанием, поэтому каждый уникален и неповторим. Нет двух людей, которые бы видели мир совершенно одинаково. Например, все вы видите меня, но под разным углом. Школьнику, сидящему в углу, видна только правая сторона моего лица, а школьнику за первой партой – все мое лицо целиком. Так и вас воспринимают люди: кто-то видит только вашу внешность, а кто-то – ваши черты характера. И за красивой внешностью может скрываться дурной характер. Так как определить, какой я? Каждый человек обладает уникальным самосознанием, включающим не только собственное представление о себе, но и представления других людей о нас. Самосознание также помогает человеку сохранять устойчивость и постоянство. Например, если я чувствую, что я хороший человек, я буду положительно воспринимать многое из того, что делаю, потому что у меня положительное самосознание. Напротив, если бы мое самосознание было плохим и заниженным, многие мои реакции, вероятно, были бы враждебными и презрительными. Это задание должно помочь вам понять и повысить свое положительное самосознание.	
Основной этап	**Моя звездная карта** *Задача.* Помочь подросткам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научиться уважать и принимать себя. *Описание упражнения.* Участникам предлагается составить свою звездную карту. Ответы на вопросы необходимо вписать в звездочки. Далее происходит обсуждение звездных карт в группе с другими участниками. *Вопросы для обсуждения:* Что вас удивило? Что узнали нового? Что было самым сложным в этом задании?		**Дом** *Задача.* Осознание своей роли в группе, стиля поведения. *Описание упражнения.* Участники делятся на команды и строят из себя дома. *Слово педагога:* – 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. *Подсказка педагогу:* участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению. *Вопросы для обсуждения:* Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему вы выбрали именно эту роль? Как выбранная вами роль отражает ваше поведение в реальной жизни с вашей семьей, друзьями или одноклассниками? *Слово педагога:* – Я думаю, вы все поняли, что каждая часть вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.
Заключительный этап	**Кто я?** *Задача.* Создание условий для расширения представления о себе и развитие самопринятия. *Описание упражнения.* Участники по очереди отвечают на вопросы о себе от одноклассников, раскрывая свои черты и интересы. *Обсуждение.* Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении	**Рекомендация** *Задача.* Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации. *Описание упражнения.* Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб. Вариант 1: Подготовить такую рекомендацию на самого себя. Подумайте о своих сильных качествах, а также о том, какие сильные стороны видят в вас другие люди и почему. На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах. Подумайте также о том, какие навыки вы хотели бы улучшить, какие индивидуальные особенности можно подать в более выгодном свете (к примеру, невысокий рост).

	этого упражнения?	Вариант 2: Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6–8 минут), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация для тех, кто готов выступать. Если вы пока не готовы выступать - вы можете написать рекомендацию для себя и сохранить ее. Это не менее важно. *Обсуждение.* Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?
	Слово педагога: Сегодня мы сделали шаг в сторону принятия себя. Этот путь у каждого свой. Я благодарю вас за участие и бережность друг к другу, и вы можете поблагодарить себя за смелость быть собой.	

4. Я умею общаться: развитие и совершенствование коммуникативных навыков

Информация для педагога:

Коммуникативная компетентность – это знание норм и правил общения, владения его технологией. Коммуникативные навыки – это навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию. Коммуникативные умения можно разбить на ряд блоков умений: свободно пользоваться речью; выступать публично; обращаться с просьбой; отвечать согласием или отказом на чужую просьбу; оказывать сочувствие, поддержку и принимать их от других людей; вступать в контакт с другими людьми, контактность; реагировать на попытку вступить в контакт.

Слово педагога:

Коммуникация – это процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, в восприятии и понимании друг друга. Коммуникация может быть вербальной (с помощью слов) и невербальной (мимика, жесты, телодвижения); непосредственной (человек перед нами) и опосредованной (через интернет, книги, письма); формальной (в школе) и неформальной (в кругу близких, друзей).

Не существует единого 'правильного' способа общения. Некоторые люди более прямолинейны, другие тише или более сдержанны. Цель состоит в том, чтобы общаться с добротой и ясностью таким образом, который кажется вам искренним.

Культура общения людей основана на соблюдении определенных правил, которые вырабатывались человечеством на протяжении многих веков. Эти правила называются этикетом. Этикет определяет формулы, технику общения в различных жизненных ситуациях (как спорить, не обижая и не унижая собеседника, как знакомиться и общаться и т.д.). Люди по-разному выражают себя в общении. Иногда кто-то молчит не потому, что не уважителен, а потому что устал, тревожится или не знает, как начать разговор. Культура общения — это не идеальное поведение, а желание понять и быть понятым. Культурный, воспитанный человек не только владеет техникой общения, но и обладает такими качествами, как приветливость, добросердечие, учтивость, уважительное отношение к людям.

Коммуникация – важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека. Важную роль играет умение внешне выражать свои внутренние эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника. Как бы ни менялся мир и наши взгляды, всегда будет актуальным основное правило коммуникации между людьми – это уважение. Родственник, одноклассник, попутчик в автобусе – не имеет значения, каждый человек достоин уважительного отношения. Для полноценного общения мало иметь какие-то знания, информацию, много читать. Важно уметь сообщить людям эти сведения, а также обладать культурой речи.

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока (5 классы)	Содержательный компонент урока (6-8 классы)	Содержательный компонент урока (9-11 классы)
Цель	формирование способности слушать, понимать других людей, выражать это понимание с помощью речи; навыков вербальной и невербальной коммуникации; грамотного выражения своих мыслей и получения отклика, уважение, безопасность, принятие различий в стиле общения.		
Вводный этап	**Австралийский дождь** *Задача.* Развитие командного взаимодействия, навыков слушания и синхронизации с группой. *Описание упражнения.* Ведущий показывает движение, остальные по кругу цепочкой передают эти движения. Как только они вернутся к ведущему, он передает следующие. Движения не останавливаются, пока ведущий не скажет стоп. ● В Австралии поднялся ветер (ведущий трет ладони) ● Начинает капать дождь (щелканье пальцами) ● Дождь усиливается (поочередное хлопки ладонями) ● Начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам) ● А вот уже град, настоящая буря (топот ногами) ● Но что это? Буря стихает	**Отгадай предмет** *Задача.* Выработка умения задавать вопросы, позволяющие эффективно получить нужную информацию, тренировка сообразительности. *Описание упражнения.* Водящий загадывает любой предмет, находящийся на виду в том помещении, где проходят занятия. Остальные участники должны отгадать, что это за предмет. Для этого они задают уточняющие вопросы, на которые водящий отвечает «да» или «нет» (допускается также ответ «не знаю» или, если заданный вопрос неприменим к предмету, «сложно сказать»). Каждый участник по очереди формулирует по одному вопросу. Если кому-то кажется, что он понял, о каком предмете идет речь, то может в любой момент озвучить свою версию (не важно, его очередь задавать вопрос или нет). Если отгадка верна – он сам становится водящим и загадывает новый предмет, если неверна игра продолжается. *Обсуждение.* Какие вопросы оказались наиболее информативными, позволяющими быстрее всего приблизиться к отгадке? Скорее всего, те, которые не только были ясно и четко сформулированы, но и базировались на определенном предположении задающего, позволяли отнести предмет к какому-либо классу (мебель, одежда, деталь интерьера и т. п.). В каких жизненных ситуациях важно умение задавать точные и информативные вопросы?	

	(хлопки по бедрам) ● Дождь стихает (Поочередные хлопки ладонями по груди) ● Редкие капли дождя падают на землю (щелчки пальцами) ● Тихий шелест ветра (потирание ладоней) ● Солнце (руки поднимаются вверх) ● Стоп		
Основной этап	**Отгадай предмет** *Задача.* выработка умения задавать вопросы, позволяющие эффективно получить нужную информацию, тренировка сообразительности. *Описание упражнения.* Водящий загадывает любой предмет, находящийся на виду в том помещении, где проходят занятия. Остальные участники должны отгадать, что это за предмет. Для этого они задают уточняющие вопросы, на которые водящий отвечает «да» или «нет» (допускается также ответ «не знаю» или, если заданный вопрос неприменим к предмету, «сложно сказать»). Каждый участник по очереди формулирует по одному вопросу. Если кому-то кажется, что он понял, о каком предмете идет	**Цепочка речи** *Задача.* Тренировка умения слышать и слушать – важнейших качеств хорошего собеседника; концентрироваться на партнере; развить память и аудиальные возможности восприятия. *Подсказка педагогу:* концентрация и слушание – одни из ключевых умений в этом задании. Помните, что можно использовать опоры, пересказывать "по смыслу", не дословно, добавить правило безопасности - никто не смеется, если кто-то сбился. Игра будет идти «с накоплением», т. е., как во всяком коммулятивном упражнении, информация будет накапливаться от игрока к игроку. *Описание упражнения.* Каждый последующий участник использует сказанное до него и передает эстафету следующему, прибавляя к полученному	**Другими словами** *Задача.* Тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами. *Описание упражнения.* Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 6–8 слов (например: «Скоро будет восьмое марта – Международный женский день»). Тот должен передать ее далее другому напарнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие

	речь, то может в любой момент озвучить свою версию (не важно, его очередь задавать вопрос или нет). Если отгадка верна – он сам становится водящим и загадывает новый предмет, если неверна – выбывает из игры до конца раунда. *Обсуждение.* Какие вопросы оказались наиболее информативными, позволяющими быстрее всего приблизиться к отгадке? Скорее всего, те, которые не только были ясно и четко сформулированы, но и базировались на определенном предположении задающего, позволяли отнести предмет к какому-либо классу (мебель, одежда, деталь интерьера и т. п.). В каких жизненных ситуациях важно умение задавать точные и информативные вопросы?	ранее материалу свою информацию. В данном случае это будет выглядеть следующим образом. Первый участник произносит любое предложение на заданную педагогом тему. Второй практически дословно повторяет услышанное предложение, добавляя к нему свою реакцию. Третий возвращается по смыслу к предыдущим двум предложениям и добавляет свое. Предположим, тема, заданная команде, – погода. Первый: «Как по-твоему, сегодня не холодно?» Второй: «Ты спрашиваешь, не холодно ли сегодня. Я думаю, что сегодня теплее, чем вчера!» Третий: «Игорь спросил, не холодно ли сегодня. Оказалось, что сегодня теплее, чем вчера. Значит, мы можем не надевать куртку». Четвертый: «Наша беседа началась с вопроса о том, не холодно ли сегодня. Мой товарищ ответил, что, по его мнению, сегодня теплее, чем вчера. Это обрадовало еще одного из собеседников, потому что он считает, что мы можем не надевать куртку. Я считаю, кроме того, что и зонтик нам не понадобится, потому что не будет дождя». В этом примере видно, что лишь второй	слова и т. д., пока она не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров – следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст таким образом высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов). *Обсуждение.* Кому сложно было выполнять это задание и насколько? С чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то? В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?

		игрок должен дословно повторить фразу первого участника, чтобы закрепить тему в сознании команды. Дальнейшее же накопление идет максимально близко к тексту, с обширным цитированием, но тем не менее каждый следующий участник свободен вводить новые фигуры речи, использовать вводные слова. Он подыскивает синонимы, чтобы придать разговору уровень красивой и эстетичной, а не только информативной беседы. Когда цепочка обрывается (из-за исчерпанности темы, излишней развернутости, недостаточной концентрации кого-то из участников и т. д.), начинается новая цепочка текста со следующего по очереди игрока.	
Заключительный этап	**Запретные слова** *Задача.* Выработка умения контролировать свою речь, «прислушиваться к самому себе», излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз. *Описание упражнения.* Водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да» и «нет». В качестве «запретных слов» могут быть и другие из числа широко распространенных, например «и – или», «я – ты – он» и т. п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим. *Обсуждение.* Насколько сложно было выполнять данное упражнение; если оно вызывало затруднения, то чем именно они обусловлены? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания? Согласны ли вы с тем, что сложность изложить свою мысль другими словами, не прибегая к таким простейшим, как «да», «нет» и т. п. – это признак недостаточной гибкости речи человека? В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным, развернутым высказываниям, а когда, наоборот, лучше говорить максимально коротко и просто?		

	Слово педагога: У каждого из нас свой стиль общения. Сегодня мы вместе попробовали разные способы слушать, говор понимать друг друга. Выберите те, которые работают для вас — и не бойтесь учиться новому шаг за шагом. *Примечание*: В завершении можно дать памятку правил общения. Например: 1. Улыбайтесь. Ваша улыбка и хорошее настроение вызовет позитивные эмоции и положительный на располагая к себе собеседника. 2. Будьте вежливы. И, не имеет значения, разговариваете ли вы с директором школы, учителем одноклассником – хамство и фамильярность еще никому не сослужили хорошую службу. 3. Называйте собеседника по имени. 4. Слушайте больше, чем говорите. 5. Будьте искренними и честными – это самые лучшие позиции в общении. 6. Думайте, прежде чем сказать. 7. Не перебивайте собеседника, давая ему возможность высказаться. 8. Избегайте высокомерного, пренебрежительного поведения по отношению к собеседнику. Стара понять человека. 9. Придерживайтесь уверенного, но дружелюбного тона. 10. Уважайте точку зрения собеседника, даже если вы с ней не согласны. Начните применять эти эффективные правила в своей жизни и увидите, как быстро начнет меняться и расти окружение. И, возможно, вы приобретете не только уважение одноклассников, а и много новых и интересных друзей.