

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение «Центр по развитию
семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей, «Ради будущего»

«Коммуникация без преград: интеграция приемного ребенка в детский коллектив»

(Сборник практических занятий с элементами тренинга)

Тамбов 2026

УДК 316.6
ББК 88.5
К-64

Рецензенты:

Барсукова Е.М. - директор ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего».

К-64

«Коммуникация без преград: интеграция приемного ребенка в детский коллектив» (Сборник практических занятий с элементами тренинга) / авт.-сост.: Мареева Л.А., Вахрушева И.А., Сорокина Е.В., специалисты служб по устройству детей в семью Тамбовской области / Тамбов, 2026. – 45 с.

В практической инструментари представленны конспекты занятий с упражнениями, которые могут быть использованы специалистами для интеграции приемного ребенка в детский коллектив.

В первую очередь он будет полезен специалистам, осуществляющим сопровождение замещающих семей, а также педагогам, которые стремятся создать благоприятную атмосферу в группе, в классе, в том числе для приемных детей, и помочь им успешно адаптироваться в коллективе сверстников.

Министерство образования и науки
Тамбовской области, 2026 г.
ТОГБУ Центр «Ради будущего», 2026 г.

Содержание

Введение	4
Раздел 1. Психологический тренинг для детей	5
Особенности проведения	5
Основные правила тренинга	5
Раздел 2. Практический материал для специалистов	7
2.1. Подборка занятий для разного возраста	7
2.1.1. Младший школьный возраст (7-10 лет)	7
2.1.2. Подростковый (средний школьный) возраст (11-14 лет)	14
2.1.3. Ранний юношеский возраст (15-17 лет)	22
2.2. Подборка практических упражнений	32
2.2.1. Упражнения на знакомство	32
2.2.2. Упражнения на развитие навыков слушания и понимания	35
2.2.3. Упражнения для проведения обсуждения трудностей	37
2.2.4. Упражнения на формирование доверия и поддержки	38
2.2.5. Упражнение на групповое взаимодействие	38
2.2.6. Упражнение для проведения рефлексии и обратной связи	38
Раздел 3 «Экспресс-помощь для ведущего	39
Заключение	42
Список литературы	43

Введение

Дети, воспитывающиеся в организациях или замещающих семьях, часто сталкиваются с трудностями в коммуникации и социальной адаптации. Их прошлый опыт может проявляться в виде повышенной тревожности, сниженной самооценки, сложностей в построении доверительных отношений и неумении конструктивно выражать эмоции. В новом коллективе такие дети нуждаются в особой поддержке, чтобы почувствовать себя принятыми, значимыми и в безопасности.

Настоящий сборник «Коммуникация без преград: интеграция приемного ребенка в детский коллектив» является практическим инструментом, разработанным для специалистов служб сопровождения замещающих семей, педагогов, психологов и социальных педагогов. Его цель — предоставить готовые методические решения для организации групповой работы, направленной на успешную интеграцию приемного ребенка в среду сверстников.

Представленные в пособии конспекты занятий и упражнения основаны на принципах активного обучения через игру, творчество и совместную деятельность. Они нацелены на развитие ключевых навыков: эмпатии, умения слушать и слышать друг друга, работать в команде и разрешать конфликты мирным путем. Материал структурирован по возрастным категориям (младший школьный возраст, подростковый возраст, старшеклассники).

Работа специалиста в этой сфере требует огромных эмоциональных ресурсов. Поэтому отдельный раздел сборника посвящен техникам самопомощи и профилактики профессионального выгорания. Умение сохранять собственную устойчивость является фундаментом для создания безопасной и поддерживающей атмосферы в группе, в классе.

Мы надеемся, что этот сборник станет надежным помощником в вашей ежедневной работе, позволяя эффективно решать сложные задачи интеграции и способствовать созданию принимающей среды для каждого ребенка.

Раздел 1. Психологический тренинг для детей

Психологический тренинг для детей — это форма активного обучения, направленная на развитие знаний, умений и социальных установок, а также на коррекцию и развитие эмоционально-волевой, коммуникативной и личностной сфер ребенка. В рамках тренинга дети осваивают новые модели поведения, учатся понимать себя и других, преодолевать страхи, комплексы и барьеры в общении, что способствует их успешной адаптации в коллективе и формированию позитивной самооценки.

Ключевым принципом тренинга является сочетание различных форм деятельности: общение, игры, обучение и совместная деятельность. Это обеспечивает эффективное развитие и обучение через личный опыт и проживание эмоций.

Особенности проведения

Занятия строятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Используются игровые методы, творческие задания, визуализация, элементы арт-терапии и сказкотерапии.

Важно создавать атмосферу доверия, открытости и психологической безопасности.

В каждом занятии уделяется внимание обратной связи, рефлексии и обсуждению чувств.

Количество участников в группе — от 6 до 12 человек, что позволяет уделить внимание каждому.

Продолжительность занятия — 45–90 минут в зависимости от возраста.

Основные правила тренинга

Добровольность участия — никто не обязан выполнять упражнения, если не готов.

Конфиденциальность — все, что происходит в группе, остается в группе.

Правило «Я-высказывания» — говорить о своих чувствах и мыслях от первого лица.

Активность — поощряется участие каждого, но без принуждения.

Уважение и тактичность — не перебивать, не оценивать, не критиковать других участников.

Правило «Стоп» — участник может отказаться от выполнения упражнения без объяснения причин.

Правило «Здесь и сейчас» — обсуждать только то, что происходит на занятии.

Внимательное слушание — учиться слушать и слышать друг друга.

Поддержка — поддерживать друг друга, не смеяться над ошибками или переживаниями.

Обратная связь — в конце занятия делиться своими впечатлениями и чувствами.

Психологический тренинг для детей — это не только развитие навыков, но и формирование доверительных отношений, сплочение коллектива и создание пространства для личностного роста каждого ребенка.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА

2.1. Подборка занятий для разного возраста

2.1.1. МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (7–10 ЛЕТ)

ЗАНЯТИЕ 1. «ЗНАКОМСТВО БЕЗ СЛОВ»

Цель: Снятие эмоционального напряжения, создание атмосферы доверия и безопасности, знакомство через невербальные средства.

Необходимые материалы:

Клубок толстых ярких ниток (желательно шерстяных, чтобы не скользил).

Мягкая игрушка (мячик или кукла с нейтральной мимикой).

(Опционально) Тактильные подушечки или коврик для круга.

Ритуал приветствия «Передай улыбку»

Время: 5 минут

Форма: круг, стоя или сидя

Задача: настрой на групповую работу, эмпатийное контактирование.

Ход:

Ведущий смотрит в глаза соседу справа и молча дарит самую добрую улыбку.

Сосед принимает улыбку (отвечает улыбкой) и передает следующему по кругу.

Упражнение завершается, когда улыбка возвращается к ведущему.

Вопросы для обсуждения:

«Что вы чувствовали, когда вам улыбались?»

«А когда улыбались вы?»

Пометка для ведущего:

Следите за тем, чтобы дети не «перебивали улыбку» словами или смехом.

При тревожности у ребенка допустим вариант «легкий кивок вместо улыбки».

Фиксируйте детей, которые не смотрят в глаза – с ними понадобится дополнительная работа на контакт.

Упражнение «Волшебный клубок» (паутинка)

Время: 15 минут

Форма: круг на полу (для удобства тактильного взаимодействия)

Задача: вербальное знакомство + создание образа «общей связности».

Ход:

Ведущий обматывает конец нити вокруг указательного пальца левой руки (фиксация).

Глядя на одного ребенка, называет себя: «Меня зовут Ирина, и я люблю рисовать. А ты кто?»

Ребенок ловит клубок, называет имя и одно любимое занятие.

Оставляет нить у себя (придерживает пальцем) и передает клубок следующему.

В центре образуется плотная сеть («паутина»).

Акцент ведущего после завершения: *«Смотрите, как мы все связаны. Мы — одна команда. Если кто-то потянет за ниточку — почувствуют все. Давайте проверим: я сейчас слегка дерну... Чувствуете?»*

Пометка для ведущего:

Не допускайте натягивания нити – это создает телесный дискомфорт.

Если ребенок не может назвать любимое дело, необходимо спросить: *«Что ты любишь больше: бегать, рисовать или строить?»*

Обязательно зафиксируйте момент, когда дети замечают вибрацию от движения другого – это ключевой терапевтический эффект.

Игра с игрушкой «Скажи комплимент»

Время: 10 минут

Форма: круг

Задача: обучение социально одобряемым высказываниям, снижение страха оценки.

Правила:

Тот, у кого игрушка, говорит комплимент соседу справа.

После этого передает игрушку соседу.

Комплимент должен быть адресным (не «все хорошие», а «у тебя...»).

Примеры от ведущего (при затруднении):

«Посмотри на Машу: у нее красивые бантики / она сегодня аккуратно одета / она хорошо слушала».

Допустимы комплименты действию: *«ты помог мне поднять карандаш».*

Пометка для ведущего:

Если ребенок говорит «не знаю, что», предложите фразу-подсказку: *«Мне нравится, как ты...».*

Важно: комплимент не должен касаться внешности негативно (например, «ты толстый»). Корректируйте мягко: *«Попробуй про то, что тебя радует в поступках».*

Игрушку передаем ТОЛЬКО после слов – это ритуал завершения хода.

Рефлексия и завершение

Время: 5 минут

Задача: символическое завершение, закрепление позитивного опыта, снятие тактильной стимуляции (смазывание нити).

Действия:

Дети аккуратно смазывают клубок обратно (каждый свой отрезок – если нить запуталась, ведущий помогает, но не делает за ребенка).

Круглое обсуждение (по кругу, коротко, 1–2 фразы на ребенка).

Вопросы:

«Что вам понравилось больше всего?»

«Было ли сложно говорить о себе?»

«Приятно ли было слышать добрые слова?»

Пометка для ведущего:

Сматывание нити – важный разгрузочный этап. Если ребенок отказывается, разрешите просто поддержать клубок.

При признаках утомления (вялость, хаотичные движения) сверните обсуждение до одного вопроса: *«Что было самым теплым?»*

Обязательно поблагодарите каждого по имени в конце.

Возможные осложнения и их решение:

Ситуация	Действие ведущего
Ребенок не передает улыбку, отворачивается	«Ничего страшного, ты можешь просто кивнуть. Улыбка догонит тебя позже».
Нить запуталась в центре	Не распутывать, а сказать: «Так даже лучше: мы связаны не только прямо, но и хитро, как настоящие друзья».
Ребенок сделал отрицательный комплимент («у тебя грязная футболка»)	Остановить и переформулировать: «Спасибо за честность, а теперь давай найдем что-то светлое. Например, ты сильный, раз заметил это» – но не настаивать.
Группа большая (>8 человек)	Упражнение «Клубок» разбить на 2 круга, иначе паутина станет слишком тугой и дети устанут ждать.

ЗАНЯТИЕ 2. «МЫ – КОМАНДА»

Цель: Развитие навыков сотрудничества, умения работать на общий результат, формирование чувства общности.

Необходимые материалы:

Большой лист ватмана (А1 или больше).

Цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки (не менее 2–3 предметов на ребенка).

Карточки с картинками или словами для образования пар (по количеству детей + одна запасная).

Разминка «Зеркало»

Время: 5 минут

Форма: работа в парах (разбить заранее или по считалке)

Задача: настрой на синхронизацию, развитие внимания к другому.

Ход:

В каждой паре назначаются: «человек» и «зеркало».

«Человек» делает медленные движения (поднимает руку, наклоняется, поворачивает голову).

«Зеркало» повторяет движения в точности, как отражение.

Через 1,5–2 минуты пары меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

«Кому было сложнее — показывать или повторять?»

«Почему важно быть внимательным друг к другу?»

Пометка для ведущего:

Запрещайте быстрые и резкие движения — это ломает «зеркальность».

Если ребенку трудно быть «зеркалом», разрешите ему стоять сбоку, а не строго напротив.

Отслеживайте пары, где один явно доминирует: предложите им «сменить лидера» по хлопку.

Фиксируйте детей, которые намеренно искажают движения (провокация) — возможно, им сложно подчиняться правилам.

Игра «Найди пару» (невербальная)

Время: 10 минут

Форма: свободное перемещение по комнате

Задача: невербальная коммуникация, поиск общего без слов.

Ход:

Ведущий раздает каждому ребенку карточку (картинка или слово). Важно: на каждую карточку есть парная (кошка–собака, мяч–скакалка, карандаш–ручка).

Правило: молча, только жестами и мимикой, найти свою пару.

Найденные пары садятся вместе.

Каждая пара придумывает одно общее качество для двух предметов (например: «мы оба живем в доме», «нас любят дети», «мы нужны для учебы»).

Пометка для ведущего:

Если ребенок пытается говорить — мягко закройте рот пальцем или покачайте головой (в игровой форме).

Наблюдайте за изолированными детьми: если ребенок более 2 минут не может найти пару, помогите наводящим жестом (покажите на обладателя парной карточки).

При подборе пар избегайте очевидных антагонистов (например, «огонь–вода») — это усложнит задачу.

Общее качество может быть абсурдным («оба зеленые»), главное — чтобы дети его совместно назвали. Принимайте любой ответ.

Творческое задание «Наш общий дом / класс»

Время: 20 минут

Форма: коллективная работа на полу или за сдвинутыми столами

Задача: совместное планирование, распределение пространства, толерантность к вкладу другого.

Ход:

Ведущий расстилает ватман в центре.

Инструкция: *«Давайте нарисует наш класс или дом, где нам всем будет хорошо и уютно. Это наш общий рисунок. Мы рисуем все вместе».*

Дети договариваются о композиции (что будет в центре, что по краям).

Рисование идет одновременно. Ведущий следит, чтобы дети не заезжали на чужую территорию и не зарисовывали работу другого.

При спорах ведущий выступает медиатором (не судьей, а переводчиком: *«Ты хочешь нарисовать солнце, а ты — дерево. А где им вместе будет не тесно?»*).

Пометка для ведущего:

За 5 минут до окончания объявите: *«Завершаем детали, скоро смотрим».*

Допустимо, если один ребенок рисует молча и отдельно — это его способ быть в команде.

Сложные моменты (требующие мягкой корректировки):

зарисовывание чужого рисунка → *«Здесь уже живет Машин цветок. Давай рядом посадим твой»;*

отказ от участия → предложите самый малый вклад (провести рамку, поставить точку);

агрессивное комментирование («это криво») → *«Скажи, что ты хочешь добавить, чтобы стало лучше».*

Если группа большая (более 8 человек), разбейте на два листа, иначе возникнет скученность и конфликты за место.

Рефлексия

Время: 5 минут

Форма: стоя или сидя вокруг готового рисунка

Задача: закрепление чувства «общего продукта».

Вопросы (коротко, по 1–2 ответа от ребенка):

«Чей это рисунок?» (ожидаемый ответ: *«Наш»* или *«Общий»*)

«Что было самым трудным?»

«Что помогло вам договориться?»

Пометка для ведущего:

Если дети начинают спорить о том, «чей» домик красивее, переключите: *«А вместе у вас получилась целая улица. Это важнее».*

Обязательно назовите каждого участника по имени, отметив его вклад: *«Лена рисовала окна, Дима — крышу, Соня раскрашивала небо».*

Рисунок не выкидывать, а повесить в группе/классе — он будет работать как якорь команды на следующих занятиях.

ЗАНЯТИЕ 3. «УЧИМСЯ СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ»

Цель: Развитие активного слушания, внимания к собеседнику и эмпатии.

Необходимые материалы:

Карточки с именами детей для жеребьевки (по количеству участников).

Небольшой приз (наклейка, красивая открытка, наклейка-звезда) — для мотивации на игре «Слепой и поводырь» (опционально).

Повязки на глаза (2–3 штуки, желательно многоразовые медицинские или из плотной ткани).

Упражнение «Эхо»

Время: 7 минут

Форма: круг, сидя

Задача: тренировка слуховой памяти, последовательного внимания, умения удерживать чужую речь.

Ход:

Ведущий начинает фразу: *«Сегодня утром я видел...»* (пауза, чтобы первый ребенок понял).

Первый ребенок повторяет фразу ведущего полностью и добавляет одно свое слово/событие: *«Сегодня утром я видел... как летела птица»*.

Второй ребенок повторяет все, что сказал первый, и добавляет свое: *«Сегодня утром я видел, как летела птица... и шел дождь»*.

Игра продолжается по кругу. При ошибке в последовательности ведущий мягко подсказывает, но не прерывает игру.

Пометка для ведущего:

Длина фразы нарастает быстро. Если ребенок явно не справляется (3–4 пропущенных слова), остановите круг на нем и начните заново от ведущего. Не допускайте чувства провала.

Для младших (5–6 лет) разрешите не повторять дословно, а называть только добавленное плюс одно предыдущее слово.

Эта игра — стресс-тест рабочей памяти. Фиксируйте детей, которые выпадают первыми — возможно, им нужны индивидуальные упражнения на слуховое внимание.

Никогда не исправляйте со словом «неправильно», говорите: *«Почти. Давай вместе: что сказал Петя? Птица и дождь. А теперь добавь свое»*.

Введение в игру «Секретный друг»

Время: 5 минут

Форма: круг, доверительная атмосфера (приглушенный свет, можно тихую музыку)

Задача: создание интриги, мотивации к просоциальному поведению в течение недели.

Ход:

Ведущий объясняет правила простыми словами:

«На этой неделе у нас игра "Секретный друг". Я сейчас раздам карточки с именами. Имя на карточке — это ваш секретный друг. Никто, кроме вас, не узнает, кто чей друг».

Каждый получает карточку (складывает ее или прячет в карман). Важно: нельзя показывать карточку.

Задача: в течение недели делать для своего «подопечного» что-то приятное незаметно (помочь донести портфель, сказать комплимент, нарисовать рисунок и подложить в парту, угостить конфетой без слов).

В конце недели — разоблачение (дети угадывают, кто был их тайным другом).

Пометка для ведущего:

Эта игра противопоказана при высокой конфликтности в группе (будет использована для буллинга). Предварительно оцените среду.

Для детей 5–6 лет замените на одноразовое задание: «Тайный помощник на 15 минут» (например, сейчас каждый рисует для своего секретного друга маленький смайлик под партой).

Обязательно проговорите запреты: нельзя дарить вещи, брать чужие, делать больно, нарушать личные границы («не обнимать без спроса»).

Если ребенок получил свое имя — разрешите тянуть еще раз (или добавьте фиктивного персонажа).

Через 3–4 дня напомните об игре, но не требуйте отчета.

Игра «Слепой и поводырь»

Время: 15 минут

Форма: пары (меняются ролями), пространство с препятствиями (стулья, коробки, мягкие модули)

Задача: доверие в паре, точность вербальной инструкции, эмпатия к уязвимому положению.

Ход:

Разбивка на пары (лучше случайно, но можно с учетом совместимости).

Одному из пары завязывают глаза («слепой»), другой — «поводырь».

Инструкция поводырю: *«Ты должен провести своего партнера по комнате, обходя препятствия. Говори только словами: "два шага вперед", "стоп", "поверни направо", "пригнись". Руками трогать нельзя».*

Маршрут: от старта до финиша (например, до стула и обратно). Препятствия расставлены заранее.

Через 2–3 минуты пары меняются ролями.

Пометка для ведущего:

Безопасность — приоритет: уберите острые углы, провода, скользкий пол. Дистанцию между препятствиями делайте не менее 50 см.

Если ребенок боится повязки → предложите вариант «полупрозрачная ткань» или «закрой глаза сам, а я проверю».

Запрещайте поводырям: хватать за плечи, подталкивать, говорить «туда» без уточнений.

Следите за «слепыми», которые специально сталкиваются (игровое тестирование границ). Мягко останавливайте: *«Твоя безопасность важна. Давай слушать поводыря внимательнее».*

В рефлексии особое внимание тем, кто был поводырем для агрессивного или тревожного «слепого» — они могут чувствовать бессилие.

Рефлексия и завершение

Время: 3 минуты

Форма: круг, сидя

Задача: эмоциональное закрепление опыта доверия.

Вопросы (выборочно, в зависимости от времени):

«Кому было страшнее — быть "слепым" или "поводырем"?»

«Что вы чувствовали, когда вам доверяли?»

«Легко ли было объяснять так, чтобы тебя поняли?»

Домашнее задание: *«Сегодня вечером закрой глаза на одну минуту и попроси кого-то из домашних быть твоим поводырем. Потом поменяйтесь».*

Пометка для ведущего:

Последние 3 минуты — не время для глубокого анализа. Один ответ на ребенка.

Если кто-то плакал (от страха или обиды) во время «Слепого и поводыря», дайте ему высказаться без комментариев взрослых. После круга — короткая индивидуальная поддержка.

Обязательно напомните про «Секретного друга»: *«Игра начинается прямо сейчас, после занятия».*

2.1.2. ПОДРОСТКОВЫЙ (СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ) ВОЗРАСТ (11–14 ЛЕТ)

ЗАНЯТИЕ 1. «МОЙ МИР — ТВОЙ МИР»

Цель: Формирование уважения к различиям, развитие навыков самопрезентации и активного слушания.

Необходимые материалы:

Листы бумаги А4 (по количеству участников + запасные).

Ручки или карандаши (желательно одинаковые, чтобы не отвлекаться на выбор цвета).

Доска / флипчарт для записи ассоциаций.

Приветствие-рефлексия «Настроение по цвету»

Время: 5 минут

Форма: круг, сидя или стоя

Задача: быстрый эмоциональный вход, легализация разных состояний.

Ход:

Ведущий предлагает: *«Назовите цвет, который соответствует вашему настроению прямо сейчас. Можно добавить одно короткое пояснение».*

Участники по кругу называют цвет (например: *«серый — потому что утром не выспался»*, *«оранжевый — интересно, что будет»*).

Ведущий не комментирует оценки, просто принимает.

Пометка для ведущего:

Для подростков важно право на «негативный» цвет. Не подбадривайте и не пытайтесь перекрасить. Исключение: если кто-то назвал «черный — все бессмысленно» — после круга коротко: *«Спасибо, что поделился. Если захочешь поговорить — я здесь».*

Если кто-то отказывается объяснять — разрешите только цвет.

Фиксируйте общую тональность: 3+ «тревожных» ответов — скорректируйте план в сторону более безопасных упражнений.

Упражнение-диалог «Два мира»

Время: 20 минут

Форма: работа в парах (лучше случайных, например, по карточкам или рассадке)

Задача: глубокая самопрезентация + тренировка активного слушания без перебивания.

Ход:

Ведущий разбивает группу на пары. **Важно:** желательно с тем, с кем участник общается меньше всего (подростки могут сопротивляться — объяснить: «*Это шанс узнать то, о чем вы обычно не говорите*»).

Инструкция: «*Каждый из вас за 5–7 минут рассказывает партнеру о трех вещах:*

- *Чем ты любишь заниматься в свободное время?*
- *Какая традиция есть в твоей семье?*
- *О чем ты мечтаешь?*

Важно: не перебивать. Просто слушать и запоминать».

После окончания рассказов ведущий дает сигнал.

Презентация партнера группе: каждый по очереди представляет своего собеседника: «*Это мой партнер [Имя]. Он любит... В его семье принято... Он мечтает о...*». Говорим только то, что было рассказано (без добавлений и оценок).

Пометка для ведущего:

Типичная ловушка: подростки начинают перебивать, давать советы, спорить о мечтах. За 30 секунд до старта напомните: «*Сейчас ваша задача — молчать и запоминать. Вопросы — после*».

Если в паре возник конфликт или один отказывается говорить — дайте альтернативу: «*Расскажи хотя бы про одно. Я подожду*».

При презентации возможны искажения (намеренные или нет). Мягко корректируйте, если партнер мотает головой: «*Давай уточним у [Имя], так ли он рассказывал?*».

Обратите внимание на тех, кто при презентации добавляет уничижительные комментарии («он мечтает, смешно звучит») — заведите правило: «*Мы представляем с уважением, как если бы представляли себя*».

Дискуссия-игра «Ассоциации»

Время: 10 минут

Форма: круг + запись на доске

Задача: переход от личного к групповому, переопределение понятия «различия» из негативного в ресурсное.

Ход:

Ведущий пишет на доске слово «**ДРУЖБА**».

По кругу каждый называет одну ассоциацию (повторяться нельзя). Ведущий записывает.

Затем ведущий пишет слово «**РАЗЛИЧИЯ**».

Снова ассоциации по кругу.

Направляющая дискуссия (1–2 минуты):

«Смотрим на первый список. Что чаще: про доверие или про выгоду?»

«А теперь на второй. Видите слова "ссора", "непонимание"? А есть "разнообразие", "интерес"?»

«А можно ли дружить, если вы разные? Без различий было бы...?»
(ожидаемый ответ: скучно).

Пометка для ведущего:

Если ассоциации на «различия» сплошь негативные (война, изгой, скучно) — не паникуйте. Задача не запретить, а добавить. Спросите: «А кто-нибудь может придумать, чем различия могут быть полезны в классе или в проекте?».

При появлении агрессивных ассоциаций («ублюдки», «чурки») — **немедленная остановка**: «Это слово мы не используем в группе. Придумай другое или пропусти ход». После занятия — индивидуальная беседа.

Записывайте все, включая «скучно», «норм». Не цензурируйте.

Рефлексия

Время: 5 минут

Форма: круг, короткие ответы (1–2 предложения)

Вопросы:

«Узнали ли вы что-то новое о своих одноклассниках?»

«Было ли что-то общее у вас с партнером?»

«Что сложнее — рассказывать о себе или слушать другого?»

Пометка для ведущего:

Если подростки отвечают односложно («да», «нормально») — не давите. В этом возрасте публичная рефлексия дискомфортна. Примите кивок как ответ.

Сделайте акцент на втором вопросе (общее) — это снижает тревогу от различий.

В конце поблагодарите за честность. Без пафоса.

ЗАНЯТИЕ 2. «КОНФЛИКТ — ЭТО НЕ СТРАШНО»

Цель: Обучение конструктивным способам разрешения конфликтов через анализ ситуаций и отработку техник общения.

Категория участников: подростки 11–14 лет.

Форма работы: микрогруппы (3–4 человека) + общий круг.

Необходимые материалы:

Карточки с кейсами (по числу групп, см. приложение).

Доска / флипчарт + маркеры.

(Опционально) Магниты или скотч для вывешивания решений.

Разминка-разогрев «Гимнастика для лица»

Время: 3 минуты

Форма: стоя в кругу

Задача: снять телесное напряжение, снизить серьезность перед темой конфликта.

Ход:

Ведущий просит: *«Сделайте удивленное лицо... теперь сердитое... теперь радостное... а теперь — лицо человека, который только что решил сложный спор без драки (можно добавить свою версию)».*

Темп быстрый, без зеркал, комментировать разрешено.

Пометка для ведущего:

Подростки могут отказываться («это глупо»). Скажите: *«Можно просто потереть лицо руками. Это тоже разминка».*

Следите, чтобы «злые» лица не застревали и не переходили в агрессию к соседу. Быстро переключайте.

Работа в группах с кейсами

Время: 20 минут **Форма:** 3–4 микрогруппы (каждая получает свой кейс)

Задача: анализ реальных (или близких к реальным) ситуаций, поиск множественных решений.

Ход:

Ведущий делит класс на группы (лучше смешанные по полу и статусу).

Каждая группа получает карточку с ситуацией. **Примеры кейсов:**

Ситуация А (проект): *«Два друга вместе делают проект. Один хочет сделать его по-своему и не слушает идеи другого. Второй обиделся и перестал работать».*

Ситуация Б (вещи): *«Одноклассник постоянно берет ваши вещи без спроса и не возвращает их вовремя».*

Ситуация В (оскорбление): *«Вас обозвали неприятным словом в присутствии других ребят».*

Ситуация Г (соцсети): *«Твой друг выложил твое неловкое фото в общий чат без разрешения. Тебе стыдно».*

Задание группе: *«Найдите минимум три способа решения этой ситуации без драки и криков. Запишите кратко».*

Через 15 минут представители групп зачитывают решения.

Пометка для ведущего:

Ключевое: не допускайте советов типа «дай сдачи» или «пожалуйся училке» без альтернатив. Принимайте, но спрашивайте: *«А что будет после? Какие еще есть варианты?».*

Обратите внимание на группу, которая дала только «поговорить». Это хорошо, но недостаточно. Попросите уточнить: *«Какими словами? Как начать?».*

Если в группе возник конфликт при обсуждении — это отличная метаситуация. Остановите общую работу на 1 минуту: *«Посмотрите, вы сейчас спорите так же, как герои кейса. Что можете сделать прямо сейчас?».*

Запрет на оценки чужих решений («ерунда»). Введите правило: *«Сначала повторяем идею, потом говорим "добавлю"».*

Теоретический блок и отработка навыка «Я-высказывание»

Время: 10 минут

Форма: фронтально + запись на доске

Задача: дать конкретный речевой инструмент.

Ход:

Ведущий пишет на доске формулу:

«Я чувствую [эмоция], когда ты [факт], потому что [причина]. Я бы хотел(а), чтобы [просьба]».

Приводит пример: *«Я чувствую злость, когда ты берешь мою ручку без спроса, потому что она мне нужна для контрольной. Я бы хотел, чтобы ты спрашивал меня перед тем, как брать мои вещи».*

Противопоставляет **Ты-высказыванию**: *«Ты вечно берешь мои вещи!»* (обвинение → защита или ответная агрессия).

Отработка: ведущий называет простую ситуацию («тебя перебили на уроке»), группа хором или по цепочке строит Я-высказывание (быстро, без разбора ошибок).

Пометка для ведущего:

Подростки могут иронизировать («звучит неестественно»). Согласитесь: *«Да, поначалу как робот. Но это тренажер. В жизни вы будете говорить короче, но суть останется».*

Частая ошибка: «Я чувствую, что ты дурак». Останавливайте: *«Эмоция — это злость, обида, страх. Не оценка личности».*

Для ускорения можно раздать карточки-шпаргалки с формулой.

Ролевая игра

Время: 7 минут

Форма: пара добровольцев, остальные — наблюдатели

Задача: перенос техники из теории в живую речь.

Ход:

Ведущий выбирает одну из ситуаций из кейсов (лучше А или Б).

Два добровольца разыгрывают ее, используя **Я-высказывания**.

Остальные следят за соблюдением формулы (можно выдать сигнальные карточки «+» / «-»).

После игры — короткая обратная связь от группы (только конструктивная).

Пометка для ведущего:

Если никто не хочет играть — сыграйте сами с одним из подростков (выберите самого безопасного). Ошибки ведущего приветствуются: *«Вот я сейчас сказал "ты вечно", это ошибка. Давайте переделаем».*

Не допускайте превращения ролевой игры в реальный конфликт. Если добровольцы начинают агрессивировать — стоп: *«Стоп. Мы тренируем мирные слова. Спасибо. Давайте другие».*

Время ограничено, поэтому максимум 2 попытки.

Рефлексия

Время: 5 минут

Форма: круг

Вопросы:

«Какая техника из сегодняшних кажется вам самой действенной?»

«Почему обвинительные фразы ("Ты всегда...") только усугубляют конфликт?»

Пометка для ведущего:

Если кто-то говорит «ничего не работает, все равно подерусь» — не спорьте. Ответьте: *«Ты имеешь право так думать. Но сегодня мы потренировали один из инструментов. Когда-нибудь он может пригодиться».*

Закончите на сильной ноте: *«Конфликт не страшен, если у тебя есть слова вместо кулаков».*

Карточки с кейсами для занятия (можно вырезать)

Ситуация
Два друга вместе делают проект. Один хочет сделать его по-своему и не слушает идеи другого. Второй обиделся и перестал работать.
Одноклассник постоянно берет ваши вещи без спроса и не возвращает их вовремя.
Вас обозвали неприятным словом в присутствии других ребят.
Твой друг выложил твое неловкое фото в общий чат без разрешения. Тебе стыдно.

ЗАНЯТИЕ 3. «ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЕ»

Цель: Развитие доверия в группе и формирование общих правил взаимодействия через совместную деятельность.

Категория участников: подростки 11–14 лет (требуется подготовленная среда, минимум признаков буллинга).

Форма работы: парные упражнения + общая проектная сессия.

Необходимые материалы:

Повязки на глаза (по числу участников).

Большой лист ватмана.

Маркеры (разных цветов).

Стикеры (не обязательно, но удобно).

Скотч / магниты для крепления к доске.

Упражнение на доверие №1: «Слепой и поводырь» усложненный (без слов)

Время: 15 минут

Форма: пары, колонна, весь класс

Задача: невербальное доверие, чувствительность к партнеру.

Ход:

Группа выстраивается в колонну по одному **вдоль всего класса** (расстояние между парами — 1 метр).

В каждой паре первый — «поводырь» (глаза открыты), второй — «слепой» (повязка).

Инструкция: *«Поводырь ведет слепого от старта до финиша (противоположная стена). Говорить нельзя. Только касания: одно похлопывание по плечу — "иди прямо", два — "стоп", толчок в спину слева — "поверни направо", справа — "налево"».*

Пройти маршрут с препятствиями (стулья, коробки).

Через 5–7 минут пары меняются ролями.

Пометка для ведущего:

Обязательно: протестируйте маршрут сами с завязанными глазами (безопасность!). Уберите все острое.

Подростки могут нарушать правило «не говорить». Останавливайте: *«Тишина — условие. Если сказал слово — возвращайтесь на старт».*

Некоторые будут «слепым» идти слишком быстро или специально ударяться. Остановите пару: *«Ваша задача — не рекорд, а забота».*

Фиксируйте тех, кто отказывается надевать повязку — дайте роль «поводыря» дважды или альтернативное задание (наблюдатель с правом стоп-слова).

Упражнение на доверие №2: «Падение на руки»

Время: 7 минут

Форма: две шеренги лицом друг к другу + доброволец

Задача: максимальное доверие (только после успешного выполнения первого упражнения).

Ход:

Участники становятся в две линии лицом друг к другу, руки вытянуты вперед (кисти сцеплены «корзиночкой»). Расстояние между шеренгами — чуть меньше длины рук.

Выбирается доброволец (никто не принуждается).

Доброволец встает спиной к группе, скрещивает руки на груди, закрывает глаза.

Команда: *«Падаю!»* — и падает назад. Группа ловит его и аккуратно передает по рукам на другой конец строя.

При желании падают другие добровольцы.

Пометка для ведущего:

Это упражнение НЕ для группы с серьезными конфликтами, травлей или нестабильной иерархией. Замените на «Общий квадрат» (встать в круг, одновременно сесть на колени друг другу) или «Рисунок на спине».

Перед началом проверьте готовность группы: спросите: *«Вы уверены, что поймаете?»*. Если есть сомневающиеся — не делайте.

Падать разрешается только с высоты собственного роста, не разбегаясь. Страхающий ведущий стоит сбоку.

Если никто не хочет падать — не настаивайте. Переходите к правилам. Один раз можно показать на ведущем (если группа надежная).

Проектная работа: «Кодекс нашего класса / Правила общения»

Время: 10 минут

Форма: круг вокруг флипчарта

Задача: перевести опыт доверия в поведенческие нормы.

Ход:

Ведущий вешает ватман. Говорит: *«Вы только что убедились: мы можем доверять друг другу физически. А теперь — что нам мешает доверять в повседневной жизни? Давайте создадим правила, чтобы в классе было комфортно всем».*

Ведущий начинает: *«Например: "Слушать друг друга, не перебивая"».*

Дети по кругу предлагают правила. Ведущий записывает **без оценок** (даже если правило кажется наивным или слишком жестким).

Направляющие вопросы при затухании:

«Как быть с гаджетами на уроке?»

«Что делать, если кто-то ошибся у доски?»

«Как просить прощения?»

Примерный итоговый список (может выглядеть так):

Не смеяться над ошибками.

Помогать отстающим (если просят).

Приветствовать новичков.

Решать споры словами (без криков и драк).

Не брать чужие вещи без спроса.

Говорить «я чувствую» вместо «ты...».

Пометка для ведущего:

Важно: не навязывайте свои правила. Если группа предлагает «забить на двоечников» — запишите, но потом спросите: *«А как тогда он сможет исправиться? Давайте правило про помощь?».*

Если правила перечисляют только запреты («не бегать», «не кричать») — переверните в позитив: *«А как делать можно?».*

Ограничьте время: 10 минут — это максимум для удержания внимания подростков. 5–7 правил достаточно.

Завершение и ритуал принятия правил

Время: 3 минуты

Форма: круг у ватмана

Задача: символическое закрепление ответственности.

Ход:

Ведущий зачитывает итоговый список вслух.

Задаёт вопрос: *«Готовы ли вы следовать этим правилам на ближайший месяц?»* (если нет — обсуждать некогда, но пометить возражение).

Ритуал: каждый подходит к ватману и ставит **свою подпись** (можно и отпечаток пальца/ладошки, но подпись ответственнее в этом возрасте).

Ватман вешается на видное место в классе.

Пометка для ведущего:

Если кто-то отказывается подписывать — не давите. Скажите: *«Ты можешь подписать позже, если захочешь. Правила все равно будут висеть»*.

После занятия сфотографируйте ватман и распечатайте для каждого участника (если есть возможность) — это усилит присвоение.

Важно: в следующих занятиях (если цикл продолжается) ссылайтесь на эти правила. Иначе ритуал теряет смысл.

Пометка для ведущего: при необходимости замените имена на нейтральные (Коля, Алиса) или оставьте без имен.

Общая рекомендация по трем занятиям для среднего звена:

Занятие 1 — снижает барьеры через уважение к различиям, дает опыт безопасного самораскрытия.

Занятие 2 — переводит потенциальную агрессию в речевые стратегии (Я-высказывания).

Занятие 3 — закрепляет доверие телесно и завершается созданием общего кодекса (переход от «я» к «мы»).

Важное предупреждение: для подростков крайне важна добровольность и право на отказ в любом упражнении. Если ребенок выходит из игры, предложите роль наблюдателя с правом «стоп-слова» — это сохраняет его включенность без насилия.

2.1.3. РАННИЙ ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ (15–17 ЛЕТ)

ЗАНЯТИЕ 1. «ЛИЧНОСТЬ И ГРУППА»

Цель: Глубокое знакомство участников друг с другом через самопрезентацию; осознание ценности индивидуальности каждого члена коллектива.

Необходимые материалы:

Набор метафорических ассоциативных карт (МАК) — при отсутствии: распечатки с пейзажами, абстракциями, персонажами (20–30 штук).

Ватман (формат А1).

Маркеры (разные цвета).

Клей-карандаш или скотч (для крепления карт на ватман).

Вводное слово ведущего

Время: 3 минуты

Форма: круг, сидя

Задача: проблематизация темы, запуск рефлексии.

Ход:

Ведущий обозначает тему: *«Сегодня говорим о том, как сочетаются "Я" и "Мы". Что происходит с человеком, когда он в группе?»*

Вопросы группе (без обязательных ответов, как размышление вслух):

«Всегда ли хорошо быть "как все"?»

«Что происходит с личностью в толпе?»

Ведущий не дает оценок, фиксирует интересные реплики.

Пометка для ведущего:

Для 15–17 лет важна проблемная постановка, а не «разогрев». Избегайте пафоса («сегодня мы узнаем...»).

Можно привести 1–2 нейтральных примера (феномен стадного чувства в соцсетях, конформизм в модных тенденциях). Без имен и обидных аналогий.

Если группа молчит — не вытягивайте. Скажите: *«Подумаем об этом в течение занятия»*.

Упражнение с МАК «Кто я?»

Время: 20 минут

Форма: свободное перемещение у стола с картами, затем круг

Задача: символическая самопрезентация, снижение страха открыто говорить о себе.

Ход:

Ведущий раскладывает карты на столе (или на полу) изображениями вверх.

Инструкция: *«Каждый выберите одну карту, которая лучше всего описывает вас — вашу личность, настроение, ценности. Можно сказать одну фразу-метафору: "Я как этот маяк — всегда показываю путь другим" или "Я как эта буря — иногда бываю резким"»*.

Участники по очереди (или добровольно) показывают карту и произносят метафору.

Важно: участник не обязан объяснять подробно. Одна фраза — достаточный вклад.

Ведущий не интерпретирует карты и не задает уточняющих вопросов без запроса.

Пометка для ведущего:

Ключевое правило: право на «пас» (не выбирать карту, не объяснять). Достаточно сказать: *«Я пропускаю ход»*. Уважайте сопротивление — для подростков это проявление границ.

Если МАК нет: используйте распечатки с абстракциями, пейзажами, персонажами (избегайте явно детских или агрессивных изображений).

Старшеклассники могут иронизировать («я как эта помойка»). Принимайте, но без развития. Спросите: *«Ты хочешь сказать что-то еще? Нет? Спасибо»*.

Фиксируйте, кто выбирает агрессивные или депрессивные образы — возможно, им нужна отдельная поддержка после занятия.

Дискуссия в малых группах

Время: 10 минут

Форма: микрогруппы по 3–4 человека + спикер

Задача: развитие аргументации, осознание двустороннего влияния личности и группы.

Ход:

Ведущий делит участников на группы (случайно или по рассадке).

Задание на доске/флипчарте:

«Что такое интеграция? Это процесс изменения новичка под группу или изменение группы под новичка? Найдите аргументы для обеих точек зрения».

Через 7 минут каждая группа назначает спикера для короткого выступления (до 1 минуты).

Спикеры по очереди озвучивают выводы. Ведущий фиксирует на доске ключевые тезисы.

Пометка для ведущего:

Подростки 15–17 лет могут уйти в крайности («группа всегда давит», «личность должна подстроиться»). Задача — не примирить, а показать спектр. Спросите: *«А есть ли ситуации, где работает первый вариант? А где — второй?»*.

Если группа застревает на бытовых примерах (новичок в классе), переведите в более абстрактное: *«А если новичок — учитель? А если — идея?»*.

Останавливайте монополизацию: *«Важно услышать всех в группе. У вас есть 1 минута на молчаливую запись идей, потом обсуждение»*.

Рефлексия

Время: 7 минут

Форма: круг + совместное действие

Ход:

Вопросы для обсуждения (по кругу, кратко):

«Было ли сложно выбрать карту?»

«Узнали ли вы что-то неожиданное о своих одноклассниках?»

Создание общего коллажа:

Ведущий крепит ватман на стену или доску.

Каждый участник приклеивает свою выбранную карту (или ее копию, или просто подписывает свое имя) на ватман.

В центре ведущий пишет заголовок **«Мы разные — мы вместе»**.

(Опционально) Участники могут добавить маркером одно слово, которое они выносят из занятия.

Пометка для ведущего:

Коллаж — важный визуальный якорь. Повесьте его в классе или заберите до следующего занятия (по договоренности).

Если кто-то отказывается клеить карту — нарисуйте от его имени кружок или символ.

Завершите на позитивной ноте, просто поблагодарите.

ЗАНЯТИЕ 2. «БУЛЛИНГ: КАК НЕ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ»

Цель: Осознание механизмов травли, формирование активной позиции наблюдателя («буллинг-бастер») и отработка техник ассертивного поведения для защиты себя и других.

Необходимые материалы:

Распечатки с кратким описанием ролей в ситуации травли (агрессор, жертва, наблюдатель).

Карточки с кейсами для ролевых игр (см. приложение).
 Доска/флипчарт + маркеры.
 Готовая памятка-плакат (или создается в конце занятия).

Информационный блок: Анатомия конфликта - буллинг

Время: 5 минут

Форма: фронтально, запись на доске

Задача: четкое разграничение понятий.

Ход:

Ведущий рисует на доске таблицу или схему:

Конфликт	Буллинг
Силы сторон примерно равны	Дисбаланс сил (физических, социальных)
Цель — разрешить спор	Цель — причинить боль / унижить / установить власть
Может быть разовым	Повторяется систематически

Приводит 1–2 примера из литературы, кино или условных ситуаций (без реальных имен из класса). *«В фильме "Чучело" — это буллинг, потому что...»*

Задаёт вопрос: *«Почему важно различать эти понятия?»* (Ответ: чтобы не называть любую ссору травлей, но и не обесценивать системную агрессию).

Пометка для ведущего:

Для 15–17 лет информация должна быть четкой, без излишнего «жевания».

Если кто-то из участников сам был в роли жертвы — он может не выдержать даже нейтрального обсуждения. Заранее объявите: *«Если вам становится некомфортно, вы можете выйти из игры и посидеть в стороне»*.

Не используйте реальные примеры из жизни этой школы. Только обезличенные или из медиа.

Анализ ролей в ситуации травли

Время: 10 минут

Форма: фронтально или в микрогруппах

Задача: выделить роль наблюдателя как ключевую для изменения ситуации.

Ход:

Ведущий называет три роли: **агрессор, жертва, наблюдатель** (можно раздать краткие распечатки).

Вопрос: *«Почему люди молчат, когда видят травлю?»* Участники предлагают варианты (страх стать следующей жертвой, безразличие, неуверенность, «не мое дело»).

Ведущий вводит понятие **«Буллинг-бастер»** (тот, кто не молчит).
Способы вмешательства (записываем на доске):

Поддерживает жертву словом (*«Идем со мной»*).
Отвлекает агрессора (*«Эй, звонок уже был!»*).
Сообщает взрослому (учителю, психологу).
Не смеется над шутками агрессора.

Пометка для ведущего:

Важно не создавать ощущение, что «спасение жертвы» — обязанность наблюдателя. Объясните: *«Это выбор сильного и смелого человека. Но безопасность прежде всего. Если ты боишься — можно позвать на помощь взрослого»*.

Избегайте морализаторства («надо быть смелым»). Лучше: *«Есть разные способы. Давайте потренируем самые безопасные»*.

Ролевая игра №1: Техника ассертивного отказа («Заезженная пластинка»)

Время: 5–7 минут

Форма: работа в парах

Задача: отработка устойчивого «нет» без оправданий.

Ход:

Ведущий объясняет технику: Спокойно повторять свой отказ без изменения формулировки, не вступая в споры. Пример (записывает на доске):

«Нет, я не даю списывать».

«Я понимаю, но я не даю списывать».

«Это мое решение. Я не даю списывать».

Ситуация для пар: *«К вам подходит знакомый и настойчиво просит дать списать контрольную / дать денег / пойти курить за компанию. Вы не хотите»*.

Один играет «агрессора» (давит), второй — «отказывающегося». Через 1 минуту меняются ролями.

Короткое обсуждение: *«Что чувствовали? Что было сложнее?»*

Пометка для ведущего:

Для старшеклассников техника «заезженная пластинка» может казаться искусственной. Скажите: *«Да, в реальной жизни вы скажете один раз "нет" и уйдете. Но тренировка нужна, чтобы этот "нет" звучал уверенно»*.

Обратите внимание на невербальные сигналы: смотреть в глаза, не улыбаться извиняюще, прямая спина.

Ролевая игра №2: Поддержка жертвы

Время: 8–10 минут

Форма: групповая (3–4 человека разыгрывают, остальные наблюдают)

Задача: моделирование активной позиции наблюдателя.

Ход:

Ведущий зачитывает кейс: *«Группа ребят высмеивает внешний вид или одежду одноклассника в коридоре / чате класса / соцсетях»*.

Выбираются 2–3 добровольца на роль наблюдателей («буллинг-бастеров»), 1–2 на роль агрессоров, 1 на роль жертвы (можно без реальных конфликтов).

Наблюдатели показывают способы вмешательства:

Отвести жертву («Пойдем, там учитель зовет»).

Сказать агрессорам: *«Перестаньте. Это не смешно»*.

Предложить жертве помощь после ситуации.

После игры — обратная связь от наблюдателей (не от ведущего).

Пометка для ведущего:

Осторожно: не назначайте на роль жертвы того, кто реально сталкивался с травлей. Это может быть ретравмой. Лучше пусть роль сыграет уверенный в себе участник или сам ведущий.

Если группа смеется во время игры — остановите: *«Тема серьезная. Давайте без смеха. Если не готовы — не играем»*.

Вмешательство наблюдателя в реальном классе может быть опасным. Подчеркните: *«Безопасность важнее геройства. Иногда лучше позвать взрослого»*.

Рефлексия и памятка

Время: 8 минут

Форма: круг

Вопросы:

«Что было самым трудным в ролевых играх?»

«Что чувствовали в роли наблюдателя, который вмешался?»

«Смогли бы вы применить это в реальной жизни? Что мешает?»

Создание памятки: Ведущий вывешивает готовый плакат со способами борьбы с травлей (можно сделать заранее на основе обсуждения). Группа добавляет 1–2 своих пункта маркером.

Пометка для ведущего:

Плакат должен висеть в классе. Важно: он не должен стыдить («ты плохой, если молчишь»), а должен предлагать варианты («ты можешь»).

Завершая, сделайте акцент на том, что изменение культуры травли начинается с отказа от роли пассивного наблюдателя.

Карточка с кейсами для занятия (ролевая игра №1 и №2):

Ситуация
К вам подходит знакомый и настойчиво просит дать списать контрольную. Вы не хотите.
Вас просят дать деньги «на проезд», но вы знаете, что человек их не вернет.

Ситуация
Группа ребят высмеивает одежду одноклассника в коридоре.
В общем чате класса кто-то пишет обидный комментарий про внешность другого ученика.

ЗАНЯТИЕ 3. «ГРАНИЦЫ И ДОВЕРИЕ: МОЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ»

Цель:

Научить участников осознавать свои личные границы и уважать границы других.

Развить навыки конструктивного общения, в частности использование «Я-высказываний».

Укрепить доверие и взаимопонимание в группе.

Категория участников: 15–17 лет.

Форма работы: индивидуальная + парная + общий круг.

Необходимые материалы:

Листы бумаги А4 (по одному на каждого).

Ручки или тонкие маркеры.

Доска/флипчарт.

Небольшие листочки для «Листа доверия» (по 2–3 на участника).

Упражнение «Круги близости»

Время: 25 минут

Форма: индивидуальная визуализация (молча)

Задача: осознание структуры своих социальных связей и уровня доверия.

Ход:

Ведущий раздает листы А4.

Инструкция: *«В центре листа нарисуйте небольшой круг и напишите в нем свое имя. Вокруг него нарисуйте 4–5 концентрических кругов, как мишень. Самый близкий к центру — самые доверительные отношения».*

«Расселите в этих кругах людей из вашей жизни: семью, друзей, одноклассников, учителей, знакомых, кумиров. Чем ближе к центру — тем более близкий человек. Расстояние между кругами — это дистанция в отношениях».

«Особое внимание обратите на одноклассников: отметьте самого близкого друга из класса и человека, с которым отношения нейтральные или напряженные (можно обозначить буквами или точками)».

Работа идет в тишине, под спокойную музыку или без нее.

Пометка для ведущего:

Конфиденциальность: никто не обязан показывать свой рисунок группе. Ведущий не ходит и не заглядывает через плечо.

Упражнение может вызвать сильные чувства (одиночество, обида). Будьте готовы к индивидуальному разговору после занятия. Объявите: *«Если вам станет грустно, вы можете подойти ко мне после»*.

Для некоторых подростков рисование «мишени» ассоциируется с оцениванием. Скажите: *«Это просто схема. Никто не будет ее проверять»*.

Групповое обсуждение

Время: 20 минут

Форма: круг (без демонстрации индивидуальных схем)

Задача: перевод личного в общее, введение понятия «границы».

Ход:

Ведущий задает общие вопросы (отвечают желающие, без привязки к своим схемам):

«Почему одни люди попадают во внутренний круг, а другие — во внешний?»

«Что заставляет нас доверять или не доверять?»

Введение понятия **«Личные границы»**: это невидимая черта, определяющая, что для нас комфортно, а что нет.

Метафора: *«Границы — это как забор с калиткой. Где-то вы открываете ее настежь, где-то держите закрытой»*.

Обсуждение ситуаций нарушения границ (гипотетических или из общего опыта, без имен):

Взяли вещь без спроса.

Навязали свое мнение.

Раскрыли секрет.

Вопрос: *«Какие чувства возникают?»* (злость, обида, желание закрыться).

Пометка для ведущего:

Будьте готовы к тому, что кто-то захочет поделиться личным примером. Не запрещайте, но предупредите: *«Если вы рассказываете о себе — это ок. Если о ком-то из присутствующих — спросите разрешения или не надо»*.

Важно отделить «границы» от «эгоизма». Поясните: *«Уважать чужие границы — не значит угадывать мысли. Это значит спрашивать и слышать ответ»*.

Практикум «Я-высказывания»

Время: 15 минут

Форма: теория + отработка в парах

Задача: освоение инструмента защиты границ без агрессии.

Ход:

Ведущий объясняет разницу на доске:

Ты-высказывание (обвинение)	Я-высказывание (чувство + факт)
--------------------------------	---------------------------------

Ты-высказывание (обвинение)	Я-высказывание (чувство + факт)
«Ты меня никогда не слушаешь!»	«Я чувствую раздражение, когда меня перебивают, потому что мне важно договорить. Я бы хотел(а), чтобы мы слушали друг друга по очереди»

Формула (записывается): «Я чувствую [эмоция], когда [факт без оценки], потому что [причина]. Я бы хотел(а) [конструктивное предложение]».

Ролевая игра в парах (5–7 минут):

Ситуации на карточках:

Одноклассник списывает домашнюю работу.

Друг обещал помочь, но не пришел.

Кто-то распускает сплетни.

Один играет «обиженного» (использует Я-высказывания), другой — «нарушителя» (реагирует). Затем меняются.

Короткая обратная связь: «Легко ли было формулировать? Что чувствовал собеседник?»

Пометка для ведущего:

Для 15–17 лет формула может показаться «роботизированной». Разрешите упрощать: «Я расстроен, когда ты списываешь. Давай готовиться вместе».

Частая ошибка: «Я чувствую, что ты дурак». Останавливайте: «Эмоция — это злость, обида, страх. Не оценка другого».

Если пара отказывается играть — дайте им письменно составить диалог.

Завершение: «Лист доверия»

Время: 5 минут

Форма: анонимное письменное упражнение

Задача: позитивное закрепление, создание атмосферы поддержки.

Ход:

Каждый участник получает небольшой листок (или стикер).

Задание: «Напишите одно качество или конкретный поступок, который вы цените в ком-то из этого класса. Имя адресата указывать не нужно. Например: "Спасибо человеку, который всегда поднимает ручку, когда она падает". Или: "Тому, кто умеет шутить необидно"».

Листочки складываются и собираются в коробку или шляпу.

Ведущий зачитывает их вслух (без имен авторов). Группа может (но не обязана) угадывать, о ком речь.

Завершающая фраза ведущего: «Каждый из нас ценен. Каждый может быть тем, кто делает этот класс теплее. Спасибо».

Пометка для ведущего:

Анонимность строгая. Не пытайтесь угадать автора по почерку.

Если записок мало (1–2) — подбросьте свои нейтральные (но искренние) примеры, чтобы никто не чувствовал себя отвергнутым.

Не зачитывайте комплименты, которые могут быть двусмысленными («спасибо, что не бесишь»). Оставляйте за собой право отфильтровать.

Карточка с кейсами для занятия («Я-высказывания»)

Ситуация
Одноклассник регулярно списывает у вас домашнюю работу. Вы устали от этого.
Друг обещал прийти помочь с проектом, но не пришел и не предупредил.
Вы узнали, что кто-то рассказал ваш секрет другому человеку.
Учитель постоянно называет вас не по имени, а по фамилии, и вам это неприятно.

Общая рекомендация по трем занятиям для старших классов (15–17 лет):

Занятие 1 — метафорическое самопредъявление через МАК + дискуссия о конформизме. Переход от «я» к «мы».

Занятие 2 — глубокая и опасная тема травли. Ключевой акцент не на жертве, а на роли активного наблюдателя (буллинг-бастер). Безопасность превыше всего.

Занятие 3 — интеграция тем границ и доверия через визуализацию («Круги близости») и четкий коммуникативный навык («Я-высказывания»).

Важное в работе со старшими классами:

Уважайте право на молчание и отказ от участия. В 15–17 лет принуждение вызывает агрессию или замкнутость.

Исключите любую детскую атрибутику (песни, хлопки, «давайте возьмемся за руки»). Формат — взрослая дискуссия с элементами тренинга.

Конфиденциальность — абсолютна. Все, что сказано в круге, остается в круге. О возможных исключениях (угроза жизни) предупредите в самом начале.

При наличии в классе реальной травли эти занятия не заменяют индивидуальной работы с психологом. Они дают общий язык и инструменты, но не снимают необходимость вмешательства администрации.

2.2. ПОДБОРКА ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

2.2.1. Упражнения на знакомство

«Имя + качество»

Это упражнение помогает не просто запомнить имена, но и сразу увидеть личностные ресурсы каждого участника.

Цель: Запоминание имен, акцент на сильных сторонах личности, создание позитивного настроения.

Необходимые материалы: Не требуются.

Ход упражнения (10–15 минут):

1. **Инструкция:** Участники садятся в круг. Ведущий объясняет правило: «Мы будем передавать друг другу право голоса по кругу. Каждый, к кому переходит очередь, называет свое имя и одно свое качество (черту характера, умение или навык), которое помогает ему в общении с другими людьми».

2. **Примеры от ведущего:** Ведущий начинает первым, чтобы задать тон и показать, что речь идет не о внешних данных, а о внутренних ресурсах.

➤ «Меня зовут [Имя], и мне помогает в общении моя наблюдательность».

➤ «Меня зовут [Имя], и я умею слушать».

3. **Процесс:** Следующий участник повторяет имя и качество предыдущего, а затем называет свое. Третий — имена и качества двух предыдущих и свое, и так далее. Последний участник должен назвать имена и качества всех присутствующих.

4. **Обсуждение (рефлексия):** После завершения круга ведущий задает вопросы:

- Было ли сложно запомнить информацию? Почему?
- Какие качества вас удивили у других?
- Легко ли было найти в себе качество, помогающее в общении?

«Ветер дует на того, кто...»

Динамичная игра для снятия напряжения и поиска общих черт.

Цель: Эмоциональное включение, поиск сходств между участниками, физическая разминка.

Необходимые материалы: Стулья (на один меньше, чем участников).

Ход упражнения (15 минут):

1. **Подготовка:** Стулья ставятся в круг спинками наружу. Один участник (первый водящий) остается стоять в центре круга.

2. **Инструкция:** Ведущий объясняет: «Сейчас мы будем играть. Тот, кто стоит в центре, говорит фразу: «Ветер дует на того, кто...» и добавляет какой-то признак, который относится к нему самому или может относиться к другим (например, «...у кого есть домашнее животное», «...кто любит пиццу», «...кто когда-нибудь опаздывал в школу»). Все, к кому относится этот признак, включая водящего, должны быстро поменяться местами и найти себе новый стул».

3. Процесс:

- Водящий в центре говорит утверждение и пытается занять освободившийся стул.
- Тот, кто остался без стула, становится новым водящим и придумывает следующее утверждение.
- Ведущий следит за тем, чтобы утверждения были позитивными и не задевали никого лично (избегать тем внешности, материального положения).

4. Обсуждение (рефлексия):

- Узнали ли вы что-то новое о своих одноклассниках?
- Было ли сложно быстро реагировать?
- Какие признаки оказались самыми популярными?

«Паутинка»

Визуально сильное упражнение, демонстрирующее взаимосвязь группы.

Цель: Осознание себя частью единого целого, развитие навыков вербального самораскрытия.

Необходимые материалы: Клубок толстых ниток или пряжи.

Ход упражнения (20 минут):

1. **Подготовка:** Участники остаются сидеть в кругу. Ведущий берет клубок ниток.

2. **Инструкция:** Ведущий зажимает конец нити, называет что-то о себе (факт из жизни, увлечение, мечту) и, не выпуская свой конец нити, кидает клубок любому другому участнику в круге.

3. Процесс:

- Участник, поймавший клубок, обматывает нить вокруг пальца (чтобы не упустить), говорит свой факт о себе и кидает клубок дальше кому-то еще.
- Важно: нельзя кидать клубок соседу слева или справа. Нужно выбирать разных людей.
- Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не окажется держащим часть нити. В центре круга образуется плотная «паутина».

4. Обсуждение (рефлексия):

- Ведущий просит всех натянуть нити. «Посмотрите на эту паутину. Она связывает нас всех. Что вы чувствуете?»
- Ведущий: «А теперь пусть [Имя] слегка потянет за свою нить». Все чувствуют натяжение. «Это показывает, что действие одного человека затрагивает всех остальных».
- **Завершение:** Чтобы «снять» паутину, участники по очереди называют то, что им понравилось в занятии или что они ценят в группе, и наматывают свою нить обратно на клубок.

«Комплимент по кругу»

Простое упражнение для создания атмосферы принятия и доброжелательности.

Цель: Формирование навыка замечать хорошее в других и говорить об этом.

Необходимые материалы: Не требуются.

Ход упражнения (10 минут):

1. **Инструкция:** Группа снова садится в круг. Ведущий объясняет: «Сейчас мы будем говорить друг другу комплименты. Каждый по очереди скажет что-то приятное своему соседу справа».

2. Важное правило:

- Комплимент должен быть искренним.
- Нельзя говорить о внешности («красивые глаза»). Акцент делается на личных качествах или поступках: «Мне нравится твое чувство юмора», «Ты очень надежный друг», «Спасибо за помощь на прошлом уроке».

3. **Процесс:** Участники по очереди высказываются. Задача принимающего комплимент — просто сказать «Спасибо» и не спорить («Да нет, я не такой»).

4. Обсуждение (рефлексия):

- Что было сложнее: говорить комплимент или принимать его?
- Как изменилось настроение в группе после этого упражнения?

«Чемодан в дорогу»

Глубокая рефлексия на тему вклада каждого в группу.

Цель: Осознание своей ценности для коллектива и ценности других участников.

Необходимые материалы: Не требуются.

Ход упражнения (15 минут):

1. **Метафора от ведущего:** Ведущий предлагает метафору: «Представьте, что наша группа — это команда путешественников, которая отправляется в долгое и важное путешествие. У каждого из нас есть свой чемодан. Но мы можем положить в него не только свои вещи, но и то, что нам дарят другие».

2. **Инструкция:** «Сейчас мы по кругу будем собирать наш общий «чемодан». Каждый по очереди назовет одно качество или умение другого человека (соседа справа), которое он бы с удовольствием «взял с собой» в это путешествие».

3. Процесс:

Первый участник говорит второму: «Я бы положил в наш чемодан твое умение находить выход из любой ситуации».

Второй говорит третьему о качестве первого или второго? Нет. Каждый говорит только о своем соседе справа.

4. Обсуждение (рефлексия):

- Что вы чувствовали, когда говорили?
- Что вы чувствовали, когда слушали про себя?
- Понравилось ли вам то «качество», которое вам подарили? Соответствует ли оно вашему представлению о себе?

2.2.2. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ СЛУШАНИЯ И ПОНИМАНИЯ

«Тетушка из Бразилии»

Динамичная и веселая игра на развитие рабочей памяти, концентрации и одновременного выполнения нескольких задач (слушать, запоминать, действовать).

Цель: Улучшение концентрации внимания, развитие кратковременной памяти и координации.

Необходимые материалы: Не требуются.

Ход упражнения (15 минут):

1.Инструкция: Участники садятся в круг. Ведущий объясняет, что они будут по очереди «передавать посылку от тетушки из Бразилии».

2.Начало: Ведущий придумывает простое действие (например, *хлопок в ладоши*) и фразу (например, «*У меня в чемодане есть зонтик*»). Он показывает действие и произносит фразу.

3.Процесс:

➤ Следующий участник по кругу должен сначала в точности повторить действие и фразу предыдущего участника, а затем добавить **свое** новое действие и фразу.

➤ Третий участник повторяет действия и фразы первого и второго, а затем добавляет свои.

➤ Игра продолжается по кругу. С каждым ходом цепочка удлиняется. Задача — не сбиться и точно воспроизвести всю последовательность.

4.Обсуждение (рефлексия):

➤ На каком круге стало сложно удерживать всю информацию?

➤ Что было важнее для запоминания: действие или слово?

➤ Как вы концентрировались, чтобы не пропустить ход?

«Интервью на букву»

Сложное коммуникативное упражнение, которое заставляет слушать не только смысл, но и форму ответа.

Цель: Развитие гибкости мышления, концентрации на словах собеседника и умения слышать детали.

Необходимые материалы: Не требуются.

Ход упражнения (20 минут):

1.Подготовка: Группа делится на пары. Ведущий объявляет «букву дня» (например, буква «С»).

2.Инструкция: В течение 3–4 минут участники в парах проводят «интервью». Один задает вопросы, другой отвечает. **Главное правило:** все слова в ответе должны начинаться на заданную букву.

3.Примеры:

➤ *Вопрос:* «Какое твое любимое занятие?»

➤ *Ответ (на букву «С»):* «Спортом. Смотрю соревнования. Стараюсь совершенствоваться».

4.Процесс: Задача задающего вопросы — внимательно слушать и задавать такие вопросы, на которые можно ответить словами на эту букву. Задача отвечающего — быть креативным и не нарушать правило. Затем пары меняются ролями.

5.Обсуждение (рефлексия):

- Что было сложнее: задавать вопросы или отвечать на них?
- Приходилось ли вам переспрашивать собеседника, потому что вы не расслышали слово?
- Как это упражнение помогло вам лучше сосредоточиться на речи партнера?

«Испорченный телефон»

Классическая игра для демонстрации того, как легко теряется или искажается информация при передаче.

Цель: Показать важность активного слушания и то, как легко возникают недопонимания.

Необходимые материалы: Не требуются.

Ход упражнения (10 минут):

1.Инструкция: Группа выстраивается в линию или садится в круг змейкой (чтобы нельзя было видеть губы соседа). Ведущий шепотом передает на ухо первому участнику сложную или длинную фразу (например: *«Вчера я видел в парке фиолетового жирафа, который ел пиццу с ананасами»*).

2.Процесс: Первый участник передает услышанное шепотом второму, тот — третьему, и так до конца цепочки. Последний участник произносит фразу вслух.

3.Результат: Ведущий произносит исходную фразу. Сравнение обычно вызывает смех.

4.Обсуждение (рефлексия):

- В какой момент фраза начала меняться? Почему это произошло?
- Мы часто додумываем то, что не расслышали. Как это проявляется в реальной жизни?

«Слушай и повторяй»

Упражнение на развитие слуховой памяти и навыка пересказа без искажения смысла.

Цель: Тренировка умения слушать «активно», выделяя ключевые факты и детали для точной передачи информации.

Необходимые материалы: Не требуются.

Ход упражнения (15 минут):

1.Подготовка: Группа делится на пары (А и Б).

2.Инструкция:

➤ Участник А в течение 1–2 минут рассказывает партнеру Б короткую историю из жизни или интересный факт. История должна содержать конкретные детали (имена, даты, места, действия).

➤ Задача участника Б — слушать максимально внимательно, не перебивая и не делая записей.

3.Пересказ:

➤ После рассказа участник Б должен пересказать историю максимально близко к оригиналу.

➤ Затем они меняются ролями: Б рассказывает, А пересказывает.

4.Обсуждение (рефлексия):

➤ Что из рассказанного удалось запомнить лучше всего? А что было упущено?

➤ Какие детали были ключевыми для понимания сути истории?

«Зеркало»

Невербальное упражнение на развитие эмпатии, наблюдательности и доверия в паре.

Цель: Развитие невербальной коммуникации, эмпатии и умения подстраиваться под партнера без слов.

Необходимые материалы: Не требуются.

Ход упражнения (10 минут):

1.Подготовка: Участники делятся на пары и встают лицом друг к другу на небольшом расстоянии.

2.Распределение ролей: В каждой паре назначается «Ведущий» и «Отражение» (Зеркало).

3.Инструкция:

➤ Задача «Отражения» — в точности копировать все движения «Ведущего», как если бы оно было зеркалом. Движения должны быть плавными и синхронными.

➤ Задача «Ведущего» — двигаться медленно и плавно, чтобы «Зеркалу» было легко следовать за ним. Через пару минут участники меняются ролями.

4.Усложнение (опционально): Ведущий может начать передавать эмоции через мимику, а «Зеркало» должно их отразить.

5.Обсуждение (рефлексия):

➤ Какую роль было выполнять сложнее? Почему?

➤ Что вы чувствовали, когда были «Зеркалом»? Было ли чувство единения с партнером?

➤ Как это упражнение связано с умением слушать? (Ответ: Нужно быть полностью поглощенным партнером, чтобы уловить все нюансы).

2.2.3.УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОБСУЖДЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ

- **Копилка трудностей:** дети пишут свои трудности, обсуждают в группе.
- **Мозговой штурм:** из «копилки» выбирается одна трудность, группа ищет решения.
- **Линия времени:** ребенок и/или семья рисуют линию своей жизни, отмечая важные события и обсуждая их.
- **Карта чувств:** дети отмечают на «карте» ситуации, вызывающие разные эмоции, и обсуждают их.

2.2.4. УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДОВЕРИЯ И ПОДДЕРЖКИ

- **Красный карандаш:** сначала критика, затем поддержка по отношению к рассказанной проблеме.
- **Подарок:** передача «подарка» с объяснением и молча.
- **Маятник/Индейцы на болоте:** упражнение на доверие партнеру.
- **Ручеек:** классическая игра на принятие и непринятие.
- **Поделись умением:** по кругу пантомимой показать свое умение, остальные отгадывают.

2.2.5. УПРАЖНЕНИЯ НА ГРУППОВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

- **Пчелы и змеи:** команды помогают своему «королю» найти предмет с помощью звуков.
- **Шнуровка/Пройди через кольцо:** передать кольцо по кругу, не разжимая рук.
- **Путешествие:** группы рисуют «путешествие» (в горы, джунгли и т. д.) и презентуют свои работы, обсуждая командную работу.
- **Пройди через обруч:** вся группа должна «пролезть» через обруч, не разжимая рук.

2.2.6 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РЕФЛЕКСИИ И ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

- **Рефлексия по кругу:** что запомнилось, что понравилось, что возьмешь с собой?
- **Фотография на память/Картинка на память:** выбрать метафорическую карту для соседа и объяснить выбор.
- **Бланк обратной связи:** заполнить анкету: что было новым, интересным, полезным.
- **Настроение дня:** показать свое отношение к занятию жестом (рука вверх — понравилось, вперед — средне, вниз — не понравилось).

РАЗДЕЛ 3. «ЭКСПРЕСС-ПОМОЩЬ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО» И ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ВНУТРЕННЕЙ УСТАЛОСТЬЮ И ЧУВСТВОМ ТУПИКА

Ресурс специалиста — это не бесконечный колодец, а чашка, которую ребенок (особенно травмированный) может выпить за секунду. Если вы не пополняете ее осознанно, вы работаете «на сухую», и итогом станет либо эмоциональное выгорание, либо скрытая агрессия на того самого приемного ребенка, которому вы пытались помочь.

Главный принцип «сначала кислородную маску на себя». Эти техники не требуют кабинета, кушетки или получаса свободного времени. Они работают здесь и сейчас: у доски, на перемене, в машине после родительского собрания и др.

Материал сгруппирован по трем векторам: Тело, Дыхание и Смысл.

Вектор 1. Техники «Красная кнопка» (для ситуации острого стресса)

Используйте, когда вы на грани срыва, руки трясутся, а в голове — белый шум.

1.1. Физиологический «Сброс» (Нервная дрожь)

В стрессовой ситуации организм копит напряжение в мышцах, готовясь к драке или бегству. Не подавляйте дрожь — используйте ее.

Как делать: Сядьте на стул, сильно напрягите руки, ноги, лицо на 5-7 секунд, а затем резко выдохните («Ха!») и «уроните» все мышцы, как будто с вас свалили мешок картошки. Повторите 3-4 раза. Это «перезагружает» нервную систему.

Микро-вариант у доски: Незаметно сожмите пальцы в кулаки (вдох) и резко разожмите (выдох), словно стряхиваете с пальцев грязь.

Техника «Заземление 5-4-3-2-1»

Когда тревога захлестывает, она уводит вас в будущее («Что же теперь будет? Его исключат!»). Эта техника возвращает в безопасное «сейчас».

Алгоритм (в уме, за 30 секунд):

Назовите 5 предметов, которые видите (доска, ручка, окно).

Назовите 4 звука, которые слышите (гул класса, скрип стула).

Почувствуйте 3 тактильных ощущения (стопы на полу, спинка стула).

Уловите 2 запаха (запах мела, кофе).

Сделайте 1 глубокий вдох и скажите себе: «Я в порядке».

Вектор 2: Дыхательные протоколы (1-2 минуты)

Регулируют сердечный ритм. Работают, даже если вы сидите в окружении 30 детей.

Дыхание «По квадрату» (Квадратное дыхание)

Идеально для восстановления контроля за минуту до звонка или в начале перемены.

Схема: Вдох (4 счета) — Задержка (4 счета) — Выдох (4 счета) — Задержка (4 счета).

Лайфхак: Рисуйте пальцем невидимый квадрат на столе или колене в такт дыханию. Это задействует моторную память и ускоряет эффект.

2.2. Успокаивающий выдох (4-7-8)

Мощное средство, когда нужно сбить пульс перед входом в класс после конфликта с администрацией или родителями.

Как делать: Вдох носом (4 сек) — Задержка (7 сек) — Шумный выдох ртом через трубочку (8 сек). На выдохе представляйте, что выдуваете из себя черный дым усталости.

Вектор 3: Когнитивные «Якоря» и самоподдержка

«Я должна всех подружить» — это главная ловушка. Меняем установки.

3.1. Правило «Стоп-слово»

Поймите себя на мысли-автомате («Опять у него ничего не получается...», «Этот класс меня ненавидит»).

Как делать: Как только чувствуете привычное раздражение, мысленно (или шепотом) скажите команду: «Стоп. Пауза. Факты.». Это разрывает порочный круг эмоционального реагирования и заставляет мозг включить логику.

Экспресс-рефрейминг («Смена кадра»)

Замените деструктивную установку на рабочую. Повесьте этот список на внутреннюю сторону дверцы шкафа в учительской или на обложку сборника.

Вместо: «Я делаю что-то не так, раз он снова плачет/дерется».

Скажите себе: «Его реакция — это его прошлый опыт, а не оценка моей работы. Я не могу контролировать его прошлое, я могу дать ему опору в настоящем».

Вместо: «Весь класс против него (и против меня)».

Скажите себе: «Достаточно 2-3 детей, которые приняли его — остальные пока наблюдают. Я сею зерна, а не собираю урожай сейчас».

Профилактика на день (Микро-ритуалы)

Правило «Чемодан радости»

Вы ежедневно фиксируете неудачи ребенка. А свои маленькие победы — забываете.

Как делать: В конце дня (в телефоне или на стикере) запишите 3 вещи, которые у вас получились. Например: «1. Я не повысила голос, когда он уронил пенал. 2. Я успела выпить чай не залпом. 3. Я заметила, что он улыбнулся шутке соседа». Перечитывайте, когда кажется, что вы ничего не делаете.

Мышечная «Перезагрузка» (для спины и шеи)

Усталость копится в шейно-воротниковой зоне.

«Снеговик»: Встаньте. Представьте, что вы жесткий снеговик (напряжение всех мышц). «Солнце пригрело»: медленно тает голова, плечи, руки, и в конце концов вы мягко «растекаетесь» лужицей (расслабление под тяжестью собственного тела).

Анкета для самодиагностики (Быстрый тест для ведущего)

Если вы согласились хотя бы с двумя утверждениями из списка — прямо сейчас откройте этот раздел и сделайте упражнение на дыхание:

Утверждение	Да/Нет
Вы ловите себя на мысли, что ждете выходных уже в понедельник утром.	
Вас раздражают даже нейтральные действия приемного ребенка.	
Вы чувствуете вину за то, что «недодали» тепло классу или своей семье.	
Вы перестали использовать юмор в сложных ситуациях с детьми.	

Главное правило «Экспресс-помощи» звучит так: ваша задача — провести ребенка через бурю, а не стать самой бурей. Если вы разбиты и истощены, никакие упражнения на эмпатию не сработают. Позвольте себе быть не идеальным «волшебником», а просто живым, устойчивым взрослым. Это то, что на самом деле нужно травмированному ребенку — рядом с ним стабильная опора, а не сгоревший перфекционист (*это человек, который стремится к идеалу, безупречности*).

- Прислушайтесь к телу (ешьте по голоду, физические упражнения, здоровые привычки, спите, гуляйте, творчество, йога, дыхание...)!
- Тайм-аут (технический перерыв, выходные дни, отпуск).
- Учитесь говорить «нет», если не можете что-то сделать (формирование границ).
- Общайтесь (контакт – это природное «противоядие» от стресса).
- Ограничьте контакты с людьми, которые жалуются.
- Присоединяйтесь к группе единомышленников, расширяйте социальные сети.
- Переосмыслите взгляд на работу. Не можете уволиться, найдите какую-то ценность в своей работе.
- Ненавидите свою работу, ищите удовлетворение в другой сфере: семья, друзья, хобби...
- Придумайте общее дело с коллегами (квиз, чаепитие, боулинг и т.д.).

Заключение

Перед вами не просто сборник упражнений, а «навигатор» по непростому маршруту: принятие приемного ребенка в уже сложившийся детский мир. Опыт работы с замещающими семьями и их трудностями в образовательном пространстве показывает: универсальных «волшебных таблеток» нет, но есть проверенные инструменты.

Три главных принципа, которые просим вас запомнить:

1. Сначала стабилизация, потом интеграция.

Ни одно упражнение на сплочение не будет работать, пока приемный ребенок находится в «боевом режиме» гиперконтроля или страха. Поэтому раздел с телесно-ориентированными и дыхательными практиками — ваш первый, а не дополнительный шаг.

2. Микродозы принятия работают лучше громких акций.

Класс устает от «часов толерантности», но откликается на ритуалы. Используйте упражнения по 5–7 минут в начале уроков или на переменах. Система «Три добрых слова» или «Секретный друг по парте» (есть в сборнике) дают больше, чем месячный марафон «Мы все одна семья».

3. Спасайте сначала себя.

Сгоревший психолог или учитель с ощущением «я должна подружить всех любой ценой» — главный риск для приемного ребенка. Поэтому мы добавили раздел «Экспресс-помощь для ведущего» и техники работы с собственным бессилием. Если группа отторгает новичка — это не ваш провал, а сигнал к смене тактики.

Как работать со сборником дальше:

- Главное не количество, а КАЧЕСТВО!
- Одно грамотно проведенное упражнение («Чемодан историй» или «Слепой и поводырь») заменяет пять тренингов.
- После каждого 3-го занятия проводить анонимный опрос класса (о настроении группы в целом).
- Фиксируйте победы. Для приемного ребенка «я дотерпел перемену в кругу» или «не ударил, когда дразнили» — это победа. Учитесь видеть ее!

Педагог не обязан сделать класс идеальной семьей. Его задача — организовать пространство, где можно ошибиться, не выпадая из системы; научить детей принимать других.

Пусть этот сборник станет вашим тылом: открыл нужную страницу — получил алгоритм, а не новую головную боль.

Список литературы

1. Детско-родительские отношения, привязанность и травма развития (для работы с приемными детьми)

1. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. – М.: Академический проект, 2021.
2. Бриш К. Х. Терапия нарушений привязанности: от теории к практике. – М.: Когито-Центр, 2019.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как?. – М.: АСТ, 2020.
4. Петрановская Л. В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. – М.: АСТ, 2021.
5. Филиппова Г. Г. Психология материнства: учебное пособие / Г. Г. Филиппова. – М.: Издательство Института психотерапии, 2020.
6. Хайнц Р. Приемный ребенок: жизненный путь, помощь, поддержка. – М.: Теревинф, 2018.

2. Социально-психологический тренинг и групповая работа с детьми и подростками

7. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И. В. Вачков. – М: Ось-89, 2019.
8. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для развития коммуникативных способностей. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2018.
9. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2019.
10. Кривцова С. В. Подросток на перекрестке эпох: проблемы и перспективы социально-психологической адаптации. – М.: Генезис, 2020.
11. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия, 2018.
12. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Сфера, 2020.
13. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. – М.: Эксмо, 2019.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие для педагогов и школьных психологов: в 4 ч. / К. Фопель. – М.: Генезис, 2018.

3. Конфликтология, коммуникация и развитие эмоционального интеллекта

15. Гиппенрейтер Ю. Б. Чудеса активного слушания. – М.: АСТ, 2021.
16. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2021.
17. Змановская Е. В. Девиантное поведение личности и группы: учебное пособие / Е. В. Змановская. – СПб.: Питер, 2019.
18. Кон И. С. Дружба: этико-психологический очерк. – СПб.: Питер, 2020.
19. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2019.

20. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков: распознавание, лечение, профилактика. – М.: Когито-Центр, 2018.

21. Савенков А. И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха / А. И. Савенков // Вестник практической психологии образования. Т. 17. № 3. – С. 20–31 – 2020.

22. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для бакалавров / О. В. Хухлаева. – М.: Юрайт, 2021.

4. Эмоциональное выгорание и самопомощь специалиста («Экспресс-помощь для ведущего»)

23. Базуева К. И. Психологическое выгорание в условиях образовательного процесса: причины, проявления и методы профилактики / К. И. Базуева, Н. В. Газизова, Л. И. Джегистаева // Психология обучения. № 1. – С. 88–97. – 2025.

24. Бартош Т. П. Эмоциональное выгорание педагогов: факторы, профилактика и преодоление / Т. П. Бартош, О. П. Бартош, М. В. Мычко. – Магадан; М.: Перо, 2024.

25. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2020.

26. Калитина А. И. Проблема эмоционального выгорания психологов-педагогов в психологии / А. И. Калитина // Молодой ученый. № 44. – С. 245–247 – 2024.

27. Крушельницкая О. Б. Личностные факторы профессионального выгорания у школьных учителей / О. Б. Крушельницкая, Н.В. Кочетков, Т.Ю. Маринова // Консультативная психология и психотерапия. Т. 32. № 1. – С. 139–157 – 2024.

28. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2019.

29. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – Т. 42. № 1. – С. 90–101 – 2021.

30. Семина М. В. Психология эмоционального выгорания педагога : учебное пособие / М. В. Семина, Е. В. Максименко. – Чита: ЗабГУ, 2021.

31. Черникова Т. В. Эмоциональное выгорание в помогающих профессиях: монография / Т. В. Черникова. – Волгоград: ВолгГМУ, 2024.

5. Диагностический инструментарий и практические руководства

32. Битянова М. Р. Работа психолога в начальной школе / М. Р. Битянова, Т. В. Азарова, Е. И. Афанасьева. – М. : Генезис, 2019.

33. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 2020.

34. Дереклеева Н. И. Справочник классного руководителя. 5–9 классы. – М.: Вако, 2019.

35. Овчарова Р. В. Практическая психология образования: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Академия, 2018.

36. Регуш Л. А. Практикум по наблюдению и наблюдательности / Л. А. Регуш. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2021.

6. Нормативно-правовые документы

37. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024). – М.: Кодекс, 2025.

38. Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних: Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. от 22.06.2024). – М.: Юридическая литература, 2024.

39. Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»: утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 30.03.2021 № 186н. – М., 2021.