

Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
имени Героя Советского Союза Николая Францевича Гастелло

Принята на заседании педагогического совета
от «28» 08.2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 17
_____/Голубев А.Г./
«28» 08. 2025 г.
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
«МИР ВОКРУГ МЕНЯ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (34 часа)
Возрастная категория: для обучающихся 9 класса
Состав группы: до 30 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: экспериментальная
Программа реализуется на бюджетной основе

г. Краснодар, 2025 г.

Тематический план
«Мир вокруг меня» 9 класс (34 ч.)

№ п/п	Тема	Количество часов
	Модуль «Я – личность»	8
1.	Мои сильные стороны	1
2.	Целеполагание	1
3.	Саморегуляция	1
4.	Жизненные ценности	1
5.	Критическое мышление	1
6.	Как справиться со стрессом	1
7.	Память и приемы запоминания	1
8.	Навыки эффективной учебы	1
	Модуль «В мире людей»	10
9.	Развитие навыков эффективного взаимодействия и командной работы	1
10.	Умение сотрудничать со взрослыми	1
11.	Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии	1
12.	Умение разрешать конфликты. Выход из конфликтов	1
13.	Я и другие	1
14.	Умение выражать свои мысли: владение монологом и диалогом	1
15.	Этикет и уважение	1
16.	Понимание семейных ролей, укрепление доверия и осознание ценности семьи	1
17-18	Формирование доверия, взаимоподдержки и эффективной коммуникации в классе	2
	Модуль «Умение противостоять опасностям»	10
19.	Профилактика кибер-буллинга	1
20-21	Безопасное общение в интернете	2
22.	Сила взаимопонимания. Профилактика буллинга	1
23.	Профилактика телефонного мошенничества: Будь бдителен!	1
24.	Финансовый иммунитет: защита от мошенников в реальном мире. Профилактика дроппинга	1
25-26	Уважение ключ к пониманию. Профилактика экстремизма терроризма	2
27-28	Реальный мир – Мой мир. Профилактика компьютерной зависимости	2
	Модуль «Я в будущем»	6
29.	Мой проект будущего – от мечты к реальности	1
30.	Отработка навыков уверенного поведения	1
31.	Мои мечты и ценности – компас в будущее	1
32-33	Профессии будущего – горизонты возможностей	2
34.	Финансовая грамотность – фундамент стабильного будущего	1

Конспекты занятий к курсу «Мир вокруг меня» 9 класс (34 ч)

Модуль «Я - личность» (8 часов)

Занятие 1

Тема занятия: «Мои сильные стороны»

Цель: помочь учащимся лучше узнать себя, свои сильные стороны, которые имели и имеют значение для человека на каждом этапе его жизни, развить чувство собственного достоинства.

Оборудование: листы А4, ручки.

Ход занятия:

Разминка.

Упражнение 1. «Все – некоторые – только один»

Педагог: «Я сейчас скажу что-то о некоторых людях. Все, кого это высказывание касается, мгновенно встают.

«Все, кто сегодня проснулся в хорошем настроении...»

«Все, кто сегодня пришел в школу...»

«Все, у кого в черных кудрях золотой обруч...» (Выбирается примета только одной девочки в классе).

После первой попытки игры, педагог «открывает карты»: «Я задала три вопроса. В первом случае откликнулись некоторые, а другие сказали: «Это ко мне не относится». Во втором случае откликнулись все без исключения. А в третьем – только один человек. Эта игра так и называется: «все – некоторые – только один». С помощью этой игры мы можем узнать друг о друге что-то новое. Например, кто-то собирается записаться в кружок игры на гитаре и ищет себе компанию.

Основная часть

Упражнение 2. «Мои сильные стороны»

Примечание. Упражнение предполагает обращение к детям как к взрослым, имеющим профессию.

Инструкция педагога: «У каждого из вас как профессионала есть сильные стороны, то, что вы цените в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в сложную минуту. Поделите лист на 2 колонки. Запишите свои сильные стороны в первой колонке на листочке, и при их формулировании не умаляйте своих достоинств. Во второй колонке отметьте несвойственные вам профессиональные положительные качества, которые вы хотели бы выработать в себе. На составление списка вам отводится 5 минут. Затем

педагог делит класс на группы по 7-8 человек каждый учащийся в течение 2-х минут рассказывает своей группе о своих точках опоры.

Педагог: «Когда вы будете высказываться, говорите прямо и уверенно. На выступление каждому дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказывать свое мнение. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества «точкой опоры», сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены».

Примечание. Обсуждение целесообразнее проводить, когда участники сидят в кругу, а при большом их количестве – в группах по 7–8 человек. В конце следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на ощущения, которые каждый испытал во время выполнения упражнения.

Комментарий для педагога. Упражнение «Мои сильные стороны» направлено не только на определение каждым участником собственных сильных сторон, но и на формирование умения воспринимать себя позитивно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали высказываний даже о незначительных своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

Обсуждение. Скажите, что помогало в работе? Что не получилось и почему?

Упражнение 3. «Эмиграция»

Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться... Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать с родителями в другой город или перейти в другую школу в связи с обменом квартиры). С одной стороны, это всегда интересно: новые обстоятельства, новые знакомые, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые душевные отношения?

А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать (перейти в другую школу)? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то «насолили» этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказывались в чем-то помочь? Может быть, вы просто «не сошлись характерами»? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми?

Составьте два списка имен и ответьте на предложенные вопросы. Только будьте до конца откровенны. На обдумывание ответов вам дается 5 минут. После этого вы в группе по 4 человека (две парты) обсудите то, что сумели осознать.

Упражнение 4. «Что нужно делать»

Педагог: «Вы уже знаете про свои сильные стороны, но очень важно уметь поддерживать и сильные стороны других, особенно тех, с кем вы дружите, вместе учитесь, работаете».

В ходе совместного обсуждения учащиеся отвечают на вопросы: что нужно делать, чтобы:

- повышать самооценку другого человека (*чаще хвалить, отмечать удачи, успехи*);
- повышать самоуважение другого человека (*подчеркивать достоинства*);
- повышать у другого человека уверенность в себе (*говорить о том, чем он тебе помог, вспоминать свои заслуги*).

Упражнение 5. «Список моих сильных сторон»

Участникам предлагается написать 3 списка своих сильных сторон на разных этапах его жизни.

1. Моё прошлое. Какие мои стороны были сильными в прошлом, например в детстве?

2. Моё настоящее. Что важно на сегодняшний день?

3. Моё будущее. Список моих сильных сторон, например через 10 лет?

Обсуждение. Приоритеты в прошлом? Какие стороны важны сейчас и в будущем? Почему меняются списки?

Подведение итогов.

Учащиеся завершают фразу: «Я сегодня...».

Занятие 2

Тема занятия: «Целеполагание»

Цель: обучение навыкам уверенного поведения – как общей жизненной стратегии, позволяющей человеку достигать поставленных перед собой целей, поиск ресурсов для достижения целей и планирование конкретных шагов на этом пути.

Оборудование: листы А4, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «К цели»

Участники записывают каждый на своем листке бумаги фразу «Я хочу достигнуть...» и продолжают ее в соответствии с тем, чего бы хотели лично они. Потом эти листки сминаются в комочки, и каждый участник кладет свой комочек на другой конец своей парты. После этого игроки берут новые листки бумаги и пишут на них «Я уже достиг...» и ту цель, что уже была записана на первом листочке. Эти листы тоже сминаются в комочки и размещаются на парте таким образом, чтобы расстояние между ними и теми комками, которые созданы в первой части упражнения, составляло не менее 50см. Далее участникам следует, дунув на свои комочки, образованные из листов «Я хочу достигнуть...», добиться того, чтобы пригнать их к собственным комочкам из листов «Я уже достиг...».

Обсуждение. Какие эмоции вызвало это упражнение? Как менялось состояние участников по мере того, как их «Я хочу достигнуть...» приближалось к «Я уже достиг...»? А что в реальности нужно сделать, какие шаги пройти на пути от постановки цели до ее воплощения?

Быть может, кто-то из участников написал заведомо недостижимую цель (типа «Хочу получить миллион долларов от арабского шейха») – о чем свидетельствует такая ситуация?

Основная часть.

Упражнение 2. «Ресурсы».

Участникам дается задание на своем листе «построить» коллаж, отражающий свои ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например профессионального становления или спортивных успехов. Упражнение обычно выполняется индивидуально.

Педагог напоминает, что обычно люди используют следующие группы ресурсов:

1. **Внутренние:** личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.
2. **Социальные:** люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т. д.
3. **Внешние:** место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры и т. п.). Время работы – 10 минут, потом занимающиеся проводят

презентации своих композиций.

Обсуждение. Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

Упражнение 3. «Лестница достижений»

Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2–3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2–3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5–2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно, чтобы приблизиться в достижении цели на одну ступеньку?

Обсуждение. Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, какую цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

Подведение итогов.

Выразить 2-3 фразами суть сегодняшнего занятия.

Занятие 3

Тема занятия: «Саморегуляция»

Цель: учиться произвольно управлять своим поведением, регулировать эмоциональные состояния, преодолевать жизненные проблемы и стрессы, избавляться от излишнего физического и психического напряжения.

Оборудование: листы А4, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Разминка.

Упражнение 1. «Не смеяться»

Педагог: повернитесь друг к другу на партах и рядах, все вместе вы сейчас по моему хлопку быстро будете выполнять какие-то действия, которые могут вызывать смех, но, выполняя их, вы должны сохранять абсолютно серьезное выражение лица, и ни в коем случае не смеяться. Кто улыбнется или засмеется – выбывает из игры.

Действия: поднести руки к лицу, сделать «длинный нос» и хором сказать: «Я – Буратино»; задавать любые вопросы, ответ всегда должен быть один «рубашка»; произносить смешную фразу из анекдота или фильма.

Обсуждение. Тех, кто остался в игре дольше всех, просят поделиться, как им это удалось.

Основная часть

Упражнение 2. «Психологическое время»

Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. Считать про себя до шестидесяти нельзя, надо просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Педагог фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента с помощью двух ассистентов.

Потом те участники, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности, и те, кому показалось, что она шла дольше, обсуждают, почему так вышло, какие особенности тому способствовали.

Педагог: Обратите внимание на то, как у вас развивается внутреннее «чувство времени», Анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот: как правило, те, для кого время течет быстрее, существуют по принципу «И жить торопится, и чувствовать спешит, а те кому, ход времени представляется существенно медленнее, 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».

Упражнение 3. «Запретные слова»

Педагог, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому ученику вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом, вводится дополнительное условие: в ответах можно использовать любые слова, кроме «да – нет», «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? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания?

Упражнение 4. «Контроль и регуляция мышечной системы»

Педагог рассказывает подросткам, что напряжение может появиться не только в мышцах лица, но в различных мышцах тела. На экзамене напряжение чаще всего появляется в руках.

Между психикой и телом существует тесная взаимосвязь, мышечное расслабление приводит к снижению нервно-психического возбуждения.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Педагог: «Сядьте удобно, закройте глаза. Дышите глубоко и медленно. Пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки головы до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения. Часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе. Почувствуйте это напряжение. Резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе. Сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленных мышцах вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся (особенно на лице), попробуйте разгладить его с помощью легкого массажа круговыми движениями пальцев также для снятия зажимов на лице можно просто погримасничать».

Педагог: «Также снятию напряжения и успокоению помогает разминание кистей рук. Сцепите руки в замок, вращайте кистями рук в произвольном порядке. Запустите «волну» сцепленными руками. Попарно зацепите как крючками пальцы рук (правая рука – сверху, левая – снизу) и потяните их, сначала большие пальцы, затем указательные и т.д. Поменяйте руки, теперь левая – сверху, правая – снизу, также последовательно зацепите пальцы и потяните».

Подведение итогов.

В каких ситуациях и что вы будете использовать?

Занятие 4

Тема занятия: «Жизненные ценности»

Цель: обобщение знаний о ценностях жизни, определение приоритетных ценностей личности, умение делать выбор, умение вербально

объяснить его другим, актуализация доминантных ценностей разного уровня сознания.

Оборудование: листы А4, карандаши, ручки, кувшин для записок.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Солнце светит на того, кто ценит...»

Педагог произносит фразу: «Солнце светит на того, кто ценит... дружбу, семью, познание себя, других людей, жизнь деньги, власть и т.д. Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, встают со своего места.

Обсуждение: что понравилось в упражнении? Что показало, открыло это упражнение? Вы можете предположить тему нашего занятия? (*Ценности*).

Упражнение 2. «Выбор желаний»

Педагог: «У нас есть кувшин, где живет Джин. Он готов выполнить 16 жизненных желаний на весь класс. Каждый может осуществить только 4, из предложенных Джином желаний. Каждый раз, когда Джин будет объявлять группу желаний, он будет их закреплять за каждым из четырех углов класса». Джин становится посередине комнаты и объявляет первую группу желаний:

Первый угол: разнообразные жизненные удовольствия

Второй угол: семейное благополучие

Третий угол: социальная справедливость

Четвертый угол: верность.

Теперь каждый сделайте выбор и подойдите к тому углу, за которым закреплено желание. Обсудите с другими, кто оказался рядом, почему они сделали этот выбор, запомните тех ребят, кто был с вами на этом месте.

Вторая группа желаний:

Первый угол: признание и популярность

Второй угол: выгодный брак

Третий угол: порядок в стране

Четвертый угол: добропорядочность

Третья группа желаний:

Первый угол: свобода делать все хочется, без ответственности за свои поступки

Второй угол: любовь и забота в семье

Третий угол: забота о благополучии всех людей

Четвертый угол: созидание и творчество

Четвертая группа желаний: прежде чем сделать выбор, делается 30 секундная пауза, где предлагается участникам предположить, кто с тобой сейчас окажется в углу.

Только по команде Джина расходимся по углам, делая выбор.

Первый угол: власть и влияние

Второй угол: послушные дети в семье

Третий угол: взаимопонимание между гражданами

Четвертый угол: помощь нуждающимся

Обсуждение: Какие ценности были закреплены за каждым углом?

(Первый угол – эгоцентричные ценности, второй – семейные ценности, третий – социальные, четвертый – духовные (самоотдача)).

С кем ты встречался чаще всего? С кем вообще не встречался? Какие ценности больше приоритетны для тебя? Какое место занимают духовные ценности?

Упражнение 3. «Узнай кто ты»

Педагог: Мы проведем небольшую ролевую игру, а значит, каждый из вас получит определенные роли: это будут разные ценности. Правила игры следующие: сейчас я некоторым из участников: прикреплю листок на спину, на котором написано название его роли, но какая именно роль он пока не знает. Все будут видеть, какая роль кому досталась, кроме себя, и задача каждого – узнать себя, ответить на вопрос «кто Я?». Отгадываем поочередно, по цепочке, справа. Все участники будут описывать данное понятие, не называя его прямо. Отгадывающий может задавать уточняющие вопросы. Когда участник угадал свою роль, следующий участник «узнает себя» и так далее, пока каждый не узнает свою роль при помощи объяснений группы.

Листочки с ценностями: любовь, счастье, дружба, верность, правда, семья, понимание, доброта, красота, жизнь, мир, здоровье, богатство, сила, нежность, познание, самосовершенствование.

Обсуждение. Легко ли было описать ценность? Быстро ли вы угадали свою роль? Какое место эта ценность занимает в твоей жизни.

Упражнение 4. «Один миллион долларов».

Педагог: задача каждого участника на маленьком листочке написать ответ на вопрос «Что бы я сделал, если бы у меня был миллион долларов?».

После этого педагог собирает и перемешивает все листочки. Затем, доставая по очереди, зачитывает, что написано на каждом из них. Участники должны по тексту определить автора строк. Обсуждение: что помогло вам узнавать автора?

Упражнение 5. «Мои ценности»

Педагог: Ребята представьте, что вы находитесь в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. На отдельных листочках запишите то, что особенно вам дорого, и распределите по трем сейфам: большому, среднему, маленькому. При этом самый большой сейф для самого дорогого».

После выполнения обсуждаются списки ценностей из большого, среднего и маленького сейфов. И посмотреть, каков же «рейтинг ценностей» в нашей группе (педагог зачитывает листочки, оглашает рейтинг).

Обсуждение. Что вас удивило в «рейтинге ценностей»? Есть ли такие вещи, оценить которые невозможно? Почему?

Педагог: далеко не все, что мы ценим, можно перевести в материальный эквивалент. Важно не только ценить, но и беречь, что нам дорого. Я не просто так попросила вас пометить каждый свой листок. Сейчас посмотрите на свои листочки и подумайте: хотели ли вы что, то поменять местами, может быть убрать какую-либо ценность или поменять (на какую)? Как правило, обсуждение вызывает бурю эмоций, поскольку не все согласны с ценностями, которые были названы другими участниками.

Подведение итогов.

Что больше всего запомнилось сегодня?

Занятие 5

Тема занятия: «Критическое мышление»

Цель: познакомить участников с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами; отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления; определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации.

Оборудование: листы А4, ручки, небольшой мешок или коробочку, куда будут складываться свернутые листочки; бланк с таблицей (Приложение 1).

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «В класс пришел завуч»

Педагог – «завуч» – выбирает трех учеников по какому-то общему признаку (например, по цвету волос) и ставит их перед доской. Учащимся надо догадаться, по какому признаку «завуч» выбрал учеников (провести 3-4 раза).

Основная часть.

Педагог: знаете, я тут нашел (-ла) одну статью и хотел(-а) бы с вами ей поделиться. Вот послушайте. Зачитать этот текст с листа.

В начале 90-ых годов один ужасно научный и неимоверно популярный американский журнал опубликовал вот такую статью: «В последнее время исследователи открыли факт заражения наших водопроводных систем опасным химикатом. Этот химикат бесцветный, безвкусный, не имеет запаха и полностью растворяется в воде. Правительство не предприняло никаких попыток регулирования этого опасного заражения. Данный химикат называется дигидрогенмоноксид.

Химикат используется для следующих целей:

- В производстве как растворитель и охладитель;
- В ядерных реакторах;
- В производстве пенопласта;
- В огнетушителях;
- В многих химии и биологических лабораториях;
- В производстве пестицидов;
- В добавках к большинству известных продуктов.

Опасности, представляемые химикатом:

- Химикат преобладает в кислотных дождях;
- Действует на эрозию почвы;
- Ускоряет коррозию и вредит большинству электроприборов;
- Долгий человеческий контакт с твердой формой химиката приводит к серьезным повреждениям кожи;
- Контакт с газообразной формой химиката приводит к сильным ожогам;
- Вдыхание, даже небольшого количества, грозит смертельным исходом;
- Химикат обнаружен в злокачественных опухолях, нарывах, язвах и прочих болезненных образованиях;
- Химикат развивает зависимость, жертвам при воздержании от потребления химиката грозит смерть в течение 168 часов.
- Ни один известный очиститель не способен полностью очистить продукты питания и напитки от этого химиката.

Несмотря на эти опасности, химикат активно и безнаказанно используется промышленными гигантами. Многие корпорации ежедневно получают химикат тоннами через специально проложенные подземные трубопроводы. Люди, работающие с химикатом, как правило, не получают спецодежды и инструктажа; отработанный химикат тоннами выливается в реки и моря.

Мы призываем население проявить сознательность и протестовать против дальнейшего использованию этого опасного химиката».

В течение недели статья вызвала взрыв негодования у населения. Тысячи демонстрантов вышли с плакатами с требованиями немедленно прекратить использование дигидрогенмонооксида, а один предприимчивый кандидат в мэры города Алисо Виеджо, штат Калифорния, даже выступил с обещаниями (в случае его избрания) запретить распространение химиката.

Когда открылась правда, скандал был грандиозный. Опубликовавшего статью уволили из редакции, мэр с треском проиграл избирательную кампанию, а журнал даже хотели судить, но судья отклонил жалобу, учтя аргумент защиты, что все написанное в журнале – абсолютная правда.

Для тех, кто еще не догадался: дигидрогенмонооксид = Dihydrogenmonoxide = H_2O = обыкновенная ВОДА.

Педагог: почему так произошло? Почему люди начали митинговать и требовали запретить использование этого «химиката»?

Ответы учеников.

Подведите к ответу, что все поверили этому «ужасно научному и невероятно популярному» журналу, так как привыкли доверять ему, и ни у кого не хватило ума проверить эту информацию и разобраться в ней. С нами это происходит по жизни сплошь и рядом.

Сегодня мы поговорим с вами о критическом мышлении.

Когда меня (нас/вас) критикуют, очень важно правильно принимать критику, потому что каждый человек видит ситуацию со своей стороны, а раз это так, то каждый по-своему прав. Научившись принимать критику, вы уменьшите недовольство вами, количество конфликтов, и вас будут воспринимать как динамического и умного человека, способного понимать других. А ведь все люди хотят, чтобы их понимали. Так дайте же им это, и к вам потянутся люди.

В начале занятия мы уже частично затронули первый пункт – как быть самому критичным. Быть самому критичным достаточно сложно, так как нам надо решить, кому доверять можно, а кому – нельзя. Иногда даже проверенному человеку не стоит доверять полностью и с закрытыми глазами. Чтобы решить – доверять или не доверять – необходимо обладать нужной информацией. А информацию можно получить, задавая вопросы. Об умении задавать вопросы вы узнаете сегодня чуть позже.

А сейчас мы сделаем с вами упражнение, в котором вы должны для себя определить, кому вы доверяете, а кому – нет. Интересно, сможете ли вы отличить «лапшу на уши» от правды?

Упражнение 2. «Правда или вымысел?»

Для этого упражнения необходимо подготовить специальный реквизит– бумажки с написанными на них плюсами или минусами. Все бумажки нужно завернуть и положить в мешок. 5 участников (по желанию) выходят к доске в начале упражнения и вытаскивают из мешка листочки (тянут жребий): кому-то достается «плюсик», кому-то «минусик». О своем жребии все должны молчать до конца упражнения.

Важно! Не сообщайте участникам, сколько в мешке было бумажек с «плюсами», а сколько – с «минусами».

Сейчас, вытянув жребий, вы получили «плюс» или «минус». Я попрошу вас не сообщать никому до конца упражнения, что вам выпало. Если вам достался «плюс», то вы должны сейчас вспомнить какую-нибудь правдивую историю из своей жизни и чуть позже рассказать ее нам. Если вам достался «минус», то история, которую вы расскажете, должна быть выдумана или сильно приукрашена, она якобы с вами произошла, но на самом деле это не так. Но все-таки она должна быть похожа на правду, чтобы вас сразу не раскусили.

Я дам вам немного времени, чтобы вы подумали над тем, что вы расскажете, а потом мы начнем. Каждый стоящий у доски расскажет свою историю. Прошу вас рассказывать кратко (до 1 минуты), а в конце сказать заключительную фразу: «Вот и все!» или что-то в этом роде.

Наша с вами задача – после того как мы выслушаем историю участника, догадаться, правдивая она или нет.

Я напоминаю тем, кому достался «минус», придумать историю, которая могла бы с вами случиться на самом деле, но не случилась, чтобы мы не сразу догадались о вашем «минусе».

После каждого рассказа участники могут задавать вопросы рассказчику на уточнение (но только после истории, а не во время ее). Все по очереди дают оценку истории - правдивая она была или нет. Самое главное, чтобы каждый четко для себя определил, врет человек или говорит правду. Ни в коем случае после каждой истории автор не должен говорить, правдивая она на самом деле или нет.

Замотивируйте подростков тем, что в конце упражнения будет определен самый лучший «детектив», пообещайте ему приз (если, действительно, можете что-то подарить).

Пусть ребята заполняют для себя бланк. Бланки для участников лучше подготовить заранее (Приложение 1).

Имя рассказчика	Плюс или минус	На самом деле

В конце упражнения попросите больше никого не делать никаких исправлений (можно даже собрать ручки), заполните со всеми последний столбец «На самом деле». Пусть каждый по очереди покажет свой листочек с «плюсом» или «минусом». Заполните последний столбик в выданном бланке. Подсчитайте, кто совершил меньше всего ошибок. Поаплодируйте ему и приступите к обсуждению. Сколько ошибок вы совершили? Почему вы поверили/не поверили кому-то?

Давайте подумаем, по каким **признакам** вы определяли, правду вам говорят или ложь?

Участники говорят о признаках (критериях доверия-недоверия к получаемой информации), а педагог записывает их на доске в два столбика: Доверие и Недоверие.

Очень часто понять, кому доверять можно, а кому – нет, бывает трудно. Но это в наших силах. Вы не должны принимать поспешное решение, как бы на вас ни давили, если у вас мало информации для этого. Вы должны собрать достоверную информацию и только тогда сделать выбор или принять решение.

Если вас просят принять решение, попросите дать вам время подумать, даже если вы уже склоняетесь к какому-либо ответу. В этом нет ничего плохого, так работают в бизнесе многие партнеры. Скорее, дурным тоном считается просить кого-то принять решение немедленно.

Чтобы принять правильное решение, вам необходимо собрать как можно больше информации, а для этого надо хорошо уметь задавать вопросы.

Подведение итогов: ну что ж, я в завершение нашего занятия хочу сказать вам всем большое спасибо за то, что вы были активными и любознательными. Эта тема нужна для понимания себя в этом мире. Нас постоянно оценивают другие люди, с которыми мы встречаемся. И нам свойственно оценивать других, чтобы убедиться: мы что-то значим, и от нас что-то зависит. Поэтому критическое отношение к людям, их поступкам и мыслям будет всегда. А раз так, то надо спокойно относиться к этому. Критика, которую мы получаем – это информация, помогающая нам стать лучше и мобильней. Она учит нас понимать мир. Но это не значит, что любая критика полезна. Надо уметь отстаивать и свое мнение. А для этого надо быть «профи» в том вопросе, о котором говоришь. Информация стоит дорого и умение ее получить – это искусство. Вы приблизились к этому искусству,

теперь вам надо научиться правильно его применять. И в этом я желаю вам и себе удачи!

Занятие 6

Тема занятия: «Как справиться со стрессом»

Цель: Развитие умений и навыков снятия психоэмоционального и физического напряжения.

Оборудование: листы А4, карандаши, ручки, коробка.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Самое трудное»

Передавать по рядам мячик. Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу: «Самое трудное на экзамене – это...», затем передать мяч следующему участнику.

Основная часть

Упражнение 1. Дискуссия «Как справиться с напряжением»

Педагог: «Каждый из вас в той или иной ситуации испытывал стресс и знаком с его проявлениями. Давайте посмотрим, по каким признакам можно отследить наступление стрессового состояния».

Признаки стресса (на доске и зачитать)

<i>Психологические:</i>	<i>Физиологические:</i>
тревога страх напряжение неуверенность растерянность подавленность беззащитность паника	бледность, краснота учащение пульса дрожь потливость сухость во рту затруднение дыхания расширение зрачков мышечная скованность трудности глотания желудочный спазм

Хорошая новость в том, что это состояние поддаётся сознательному регулированию. Вопросы к участникам:

- Какие способы снятия напряжения вы знаете?
- Какие используете в случае возникновения стрессовой ситуации?

Педагог записывает на доске предложенные участниками способы снятия напряжения.

Обсуждение: «У вас есть уже целый арсенал способов как справиться с тревогой и напряжением. И я хочу добавить в эту копилку еще несколько экспресс-техник».

В стрессовых ситуациях у нас возникает напряжение мышц. Это эволюционный механизм «бей или беги». Что может спасти человека (и

любое другое животное) в опасной ситуации? Бег или нападение. И то, и то требует мышечного напряжения. И древний человек этой реакцией организма пользовался, действительно бежал или дрался, в ходе чего мышечное напряжение снималось. У современного человека зачастую нет такой возможности – не убегать же с экзамена и не нападать же на окружающих.

Соответственно, напряжение остается, а мозг получает сигнал об опасности, возникает тревога и напряжение усиливается. Замкнутый круг.

Чтобы избавиться от страхов и напряжения, в том числе эмоционального, важно научиться расслаблять мышцы. Давайте вместе выполним несколько упражнений.

Упражнение 2. «Мышечная релаксация»

Педагог: Суть упражнения заключается в поочерёдном напряжении и расслаблении разных групп мышц. Оно помогает мозгу сосредоточиться на ощущениях тела, отвлечься от тревожных мыслей. Это эффективный способ снять стресс, а также справиться с гневом и агрессией.

Представьте, что в правой руке вы держите лимон. Сожмите его изо всей силы! Сжимайте так, будто хотите выжать из него весь сок. Почувствовав достаточное напряжение в руке и ладони, выбросьте лимон.

Мысленно представьте другой, еще более свежий целый лимон. Повторите с ним то же самое, сжимая еще сильнее, чем в первый раз. Затем энергично выроните его.

Повторите процесс выдавливания лимонного сока до капельки левой рукой. Осознайте свое состояние.

Если время позволяет, можно и очень полезно сделать аналогичное упражнение для всего тела. Напрягите отдельные части тела на 5 секунд. Затем отпустите. Пройдите так по всему телу от головы до ног.

Вы сможете заметить, что ваши чувства станут более управляемыми.

Упражнение 3. Дыхательные техники (5 мин). «4 счёта»

Когда вы осознали эмоцию, которая вам не нравится и мешает, сразу начните следить за своим дыханием. В состоянии стресса дыхание становится учащенным и поверхностным.

Чтобы привести состояние в норму, на 4 счета вдыхайте воздух через нос, на 4 счета задержите дыхание и на 4 счета выдыхайте через рот. Сделайте задержку на 4 счета и продолжите дальше в том же ритме в течение 5 минут.

В процессе можно визуализировать как с каждым выдохом уходят негативные эмоции.

«Глубокое дыхание». Глубокое дыхание – это эффективный способ замедления естественной реакции организма на стресс. Оно замедляет сердечный ритм, снижает кровяное давление и обеспечивает чувство уверенности.

- Медленно вдыхайте через нос в течение 4 секунд, как будто хотите надуть большой пузырь.

- Задержите дыхание на 2-3 сек.

- Выдыхайте через рот, вытянув губы трубочкой, медленно в течение 6 секунд.

- Задержите дыхание на 2 сек.

- Повторите упражнение и обратите внимание на то, как вы себя чувствуете с каждым новым вдохом.

Упражнение 4. «Ящик Пандоры»

Педагог: «Часто мы беспокоимся о незначительных вещах, которые через некоторое время теряют свою важность. Но наше воображение может превратить даже маленькую проблему в большую катастрофу. Чем больше мы думаем о своих тревогах, тем сильнее они становятся и вызывают стресс. Есть простой способ уменьшить влияние мелких беспокойств на нашу жизнь.

У нас есть «ящик Пандоры», в который мы сложим ваши тревоги. Это поможет освободить голову от негативных мыслей.

Прошу вас сейчас на листочках написать те ваши качества, которые могут помешать успешно сдать экзамены. Все ваши страхи и опасения тоже можно написать. Одно качество – один листок. Затем скомкайте каждый из них и бросьте в эту коробку. После того как все это сделают, я закрою коробку и заклею скотчем. Потом вы все вместе пойдете и выбросите ее в мусорный ящик».

Подведение итогов.

Какое из упражнений вам больше понравилось? Почему?

Что будете применять из полученных сегодня знаний и умений?

Занятие 7

Тема занятия: «Память и приемы запоминания»

Цель: развитие памяти, внимания, формирование ассоциативного мышления и умения обобщать; развитие творческого мышления и воображения; формирование установки на возможность внутреннего самосовершенствования, снижение тревожности.

Оборудование: листы А4, ручки, коробка скрепок.

Ход занятия:

Вводное слово педагога.

Единый государственный экзамен – это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена требует дополнительной подготовки всех его участников. В ходе занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Мозг лучше усваивает информацию живую, яркую, образную и вовлекающую. Это значит, что нам нужно сделать информацию, которую мы хотим запомнить, интересной для мозга.

Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всего.

Разминка.

Упражнение 1. «Снежный ком»

Педагог просит придумать адекватный эпитет, характеризующий участника с его самой сильной стороны. Обязательно должно выполняться одно условие: имя участника и эпитет, выбранный им, должны начинаться на одну и ту же букву. Например: Сергей Серьезный, Мария Мечтательная, Олег Обаятельный. Дальше разминку можно проводить либо способом «снежного кома», либо «стежок назад иголку». При проведении разминки с помощью «снежного кома подразумевается, что каждый следующий игрок повторяет только то, что сказал предыдущий человек. Во время исполнения упражнения педагог может спрашивать: «А это кто?», и группа называет этого человека. Поскольку труднее всего последнему участнику, то уместно, чтобы последним выступил педагог.

Основная часть

Упражнение 2. «Острый Глаз»

Учащиеся сидят на местах. Выбирается ведущий по имени Острый Глаз, он выходит к доске, ему дают 10-15 секунд, чтобы запомнить, кто где сидит. Затем ведущий отворачивается на 15 секунд, а игроки меняются местами. Повернувшись, Острый Глаз должен вспомнить первоначальную рассадку игроков. В одном из вариантов игры участники меняются элементами одежды. Задача ведущего – вспомнить, во что были одеты игроки.

Упражнение 3. «Вещь, предмет на букву...»

Участники по кругу называют предметы (которые можно увидеть. А не абстрактные понятия) на заданную букву. Казалось бы, совсем простое упражнение, но, тем не менее, имеющее огромный потенциал, потому что

заставляет участников обратиться к визуальной памяти и вспомнить различные предметы, одновременно следя за тем, чтобы не повторяться.

Упражнение 4. «Запомни информацию»

Из числа участников выбирается 7–9 человек, которым дается инструкция.

Педагог: «Сейчас одному из оставшихся в помещении членов подгруппы (остальные выйдут за дверь) я прочту небольшой отрывок литературного текста. Задача оставшегося участника – максимально близко к тексту пересказать все, что удалось запомнить, следующему члену группы, который войдет в комнату. Эта информация поочередно должна быть передана всем стоящим сейчас за дверью. Вносить свою интерпретацию и подробности нельзя».

Текст: «Игорь ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что сейчас он в кабинете информатики, насчет какой-то программы, кстати, совершенно новой и навороченной. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 13 часам, то обедать вы можете без него. Да, самое главное, передайте всем, что тестирование до конца учебного года, возможно, проводиться не будет».

Оставшиеся в классе члены группы при полном молчании отмечают, как утрачивается и искажается информация при передаче ее от одного человека другому.

Обсуждение.

1. Как участники пытались сохранить все услышанное в памяти.
2. Какие ошибки были сделаны и как их можно было избежать (переспрашивать, уточнять, укрупнять в блоки, задавать вопросы, пытаться визуализировать и т.д.).
3. Какая информация обычно запоминается, а какая вытесняется или искажается (эффект края, он же эффект Штирлица – запоминание начала и конца эпизода; замена нетипичной информации на более субъективно правильную и т.д.).

Педагог: легко ли было выполнять задания? Что запомнилось (понравилось) больше всего?

Вывод: память – сложный психический процесс, включающий в себя запоминание, сохранение, воспроизведение. (По такому же принципу устроен компьютер.)

Упражнение 5. «Скрепки»

Участники делятся на подгруппы по 4 человека (2 парты рядом). У каждого из них в руках по 4 скрепки.

Первое задание: как можно быстрее составить из них цепочку (одну на каждую подгруппу, используя при этом все скрепки). Педагог фиксирует минимальное и максимальное время, потребовавшееся для этого.

Второе задание: как можно быстрее разобрать цепочку. После этого участникам дается 1 минута для обсуждения, как же выполнить это задание быстрее всего, и игра повторяется. Педагог опять фиксирует время и сравнивает его с потребовавшимся в первой попытке.

Обсуждение. Насколько быстрее удалось выполнить упражнение со второй попытки? С чем связано это ускорение – с тем ли, что произошла тренировка, с тем ли, что был изобретен более эффективный способ деятельности, с более четкой координацией действий участников, или же еще с чем-либо? Насколько реально спланировать деятельность и распределиться, кому что делать, если нет ясности, какими способами ее выполнять?

Подведение итогов.

В заключение педагог предлагает участникам поделиться впечатлениями о проведенном занятии.

Занятие 8

Тема занятия: «Навыки эффективной учебной работы при подготовке к экзаменам»

Цель: помочь ученикам спланировать подготовку к экзаменам, обозначить приоритеты, указать на важные моменты при подготовке.

Оборудование: листы бумаги, ручки, цветные карандаши или маркеры.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Ассоциации»

Педагог: каждый сейчас назовет ассоциацию на слово экзамен (двое учеников записывают на доске). Далее список коллективно анализируется с точки зрения преобладания составляющих ассоциаций: опасения, страхи (психологическая); неполная информация (образовательная); трудности организации (организационная). Вывод: еще есть время подготовиться по всем компонентам.

Основная часть

Педагог: Государственная итоговая аттестация (ГИА) – это первое серьезное испытание для вас, учащихся 9-х классов. Экзамены проходят в конце учебного года и к этому времени вы уже соответствующим образом подготовлены по выбранным предметам. Сегодня мы с вами поговорим о

подготовке к экзаменам, узнаем, как обозначить приоритеты, указать на важные моменты при подготовке.

Залогом успеха на экзамене является комплексный подход к подготовке, в котором в качестве составляющих можно выделить три важных момента:

Организационный. Как правило, подготовка к ОГЭ занимает у учащихся достаточно много времени и требует, кроме умственных усилий еще и решения множества связанных вопросов, начиная от подачи заявлений на сдачу экзаменов по выбранным предметам в установленные сроки и заканчивая подбором литературы для подготовки, планированием занятий и/или поиском репетиторов.

Образовательный этап. Безусловно, самое главное в процессе подготовки к экзаменам - получить необходимые знания, умения и навыки по предмету. Школьная учебная литература достаточно полно раскрывает тематику предмета, но также нужно использовать и дополнительную литературу, отражающую специфику предстоящего экзамена. К ней относятся контрольно-измерительные материалы (КИМ-ы), методические разработки, учебные пособия, электронные учебные курсы и пр. КИМ-ы для ОГЭ включают, помимо самих вариантов заданий, так называемые кодификаторы элементов содержания и требований к уровню подготовки учащихся. В них содержится перечень элементов содержания (тем), на которые составлены экзаменационные задания, а также требования к уровню подготовки учащихся по предмету. Это дает возможность согласовывать объем уже имеющихся и необходимых для экзамена знаний, умений и навыков.

Психологический этап. ОГЭ отличаются непривычным для учащихся форматом проведения. Продолжительность экзамена по отдельным предметам может достигать до четырех часов, все бланки экзаменационных документов должны заполняться специальным образом, существуют определенные правила поведения на экзамене, при невыполнении которых организаторы могут удалить участника с экзамена. Всё это, в совокупности с большим значением результатов экзамена для выпускника, может обуславливать излишнее волнение на экзамене и, как следствие, потерю сосредоточенности, ослабление уверенности в своих силах из-за страха совершить ошибку и пр. Поэтому при подготовке к ОГЭ очень важно уделять внимание изучению процедуры проведения экзамена, правил заполнения бланков и периодически практиковаться на экзаменационных материалах прошлых лет в условиях, приближенных к реальному экзамену.

Таким образом, успех на экзамене во многом зависит от того, как

спланирован процесс подготовки и из каких этапов он состоит. При правильной организации этого процесса и достаточном количестве времени, подготовиться на хорошие баллы по ОГЭ абсолютно реально.

Охарактеризуем основные этапы разработки программы подготовки к экзаменам с учетом особенностей из трех вышеназванных аспектов: организационного, образовательного и психологического.

Упражнение 2. «Мои цели подготовки»

Напишите за 5 минут на своем листе бумаги свои цели подготовки к экзаменам по каждому предмету.

Обсуждение: цели должны быть не в формате, например, *«научиться решать такие-то задачи»* или *«выучить такой-то предмет или темы»*, а сформулировать их в виде желаемого результата экзамена. Так, например, можно говорить о целях сдать экзамен *«обязательно на высший балл»*, *«не меньше чем на 80 баллов»*, *«хотя бы на 60 баллов»* и пр. Данный подход позволяет сразу сориентироваться на круг рассматриваемых вопросов по предмету и представить себе за счет каких типов заданий будут набираться желаемые баллы.

Упражнение 3. «Что я знаю о предстоящем экзамене»

Напишите на своих листках максимум информации о предстоящем экзамене (одного): структура, порядок и сроки проведения, важные особенности, методика оценивания.

Обсуждение: по результатам изучения собранной информации вы должны ясно представлять себе как проходит экзамен, какие виды заданий используются, каковы критерии оценивания результатов экзамена. Сюда же относится и подбор методической литературы: разнообразные учебные пособия, электронные курсы, подборки контрольно-измерительных материалов экзаменов прошлых лет и пр.

Упражнение 4. «Я - контролирую»

Наконец, очень важно контролировать ход процесса подготовки к экзаменам, напишите, как вы это делаете?

Обсуждение. Ребята, здесь на первый план выходит не контроль за прохождением занятий, а контроль продвижения вперед, освоения предмета.

Упражнение 5. «Мои способы подготовки»

Напишите за 5 минут на своем листе бумаги свои способы подготовки к экзаменам, которые вы считаете эффективными.

Обсуждение. Коллективно разобрать, записать на доске.

Педагог: Другими эффективными методиками перед экзаменами считаются:

– Составление плана подготовки и его соблюдение.

–Разделение повторения изучаемой информации на части (разделы, тематические параграфы) + периодическое их повторение.

–Прочитывание материала перед сном – помогает закрепить новые темы.

–Периодическое перелистывание страниц учебников – лучшее запоминание материала, благодаря регулярной тренировке зрительной памяти.

–Попытки перемещения тела при прочитывании лекций и научной литературы, как например делал герой А. Демьяненко – Шурик, в к/ф «Операция Ы», когда читал конспект (он постоянно двигался – шагал, вставал, сидел, лежал).

–Техника переключения с одной темы на другую помогает решить проблемы с запоминанием и закрепить знания на подсознательном уровне.

–Выполнение самопроверки по тестам, вопросам к теме, по типу импровизированных домашних «семинаров-опросов».

–Записи из аудио-источников, с прослушиванием их во время прогулки, приготовления пищи, принятия ванны, похода в гости.

–Чередование предмета с другими – так расширяется кругозор и улучшается запоминание предмета.

–Пропуск вопроса, который не дается с первого раза – вернуться к нему можно будет позже.

Также можно сделать себе собственный письменный конспект, выписывая темы из учебников, пособий и электронных источников. Такую тетрадку можно читать в любое удобное время. Плюс – мозг запомнит тему в мельчайших подробностях.

Если есть время в выходной день, можно попробовать написать краткое сочинение по теме, которое потренирует память визуально и письменно.

Упражнения – минутки отдыха

В периоды интенсивной учебной нагрузки ученикам рекомендуют упражнения, направленные на развитие мышления, памяти и внимания. Особое внимание следует уделить развитию межполушарного взаимодействия. Рекомендуется самостоятельно систематически использовать упражнения, меняя их, выполняя в качестве «минутки отдыха».

«Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

«Лезгинка». Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Ухо – нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

«Змейка». Соедините ладони, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте по очереди каждым пальцем. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Подведение итогов.

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Модуль «В мире людей» 9 класс (10 часов)

Занятие 9

Тема занятия: «Развитие навыков эффективного взаимодействия и командной работы»

Цель: сформировать у подростков умение конструктивно сотрудничать в группе сверстников

Оборудование: стулья, листы А4, 20 скрепок, узкий скотч, теннисный мяч

Ход занятия:

Разминка

Каждому участнику предлагается выбрать конверт, в котором находится листок с именем одного из присутствующих на тренинге. Задача – в течение всего времени, пока длится занятие, наблюдать за этим человеком, стараясь отмечать его положительные стороны в поведении. Имя до конца занятия имя разглашать нельзя!

Основная часть

Упражнение 1. «Испорченный телефон»

Участникам сообщают: Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы по принципу: небо – земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

Обсуждение: «Поделитесь своим настроением», «Трудно ли было придумывать и повторять движения?», «В чем смысл игры?»

Упражнение 2. «Мост сотрудничества»

Инструкция: Все участники делятся на 2 команды (педагог использует удобную для него форму деления). Задание не носит соревновательного характера, оно на качество выполнения.

Каждой команде выдается одинаковый набор материалов: два стула, которые стоят спинками друг к другу на расстоянии 1 метр; 7 листов бумаги формата А 4, 10 скрепок, узкий скотч,

Задание: необходимо из предложенного материала (бумага, скрепки, скотч) построить мост между стульями, которые стоят спинками друг к друга на расстоянии 1 метра. Мост должен быть прочным, таким, чтобы выдержал прокат теннисного мячика от настольного тенниса. Другие материалы

использовать нельзя. Сначала дается время на обсуждение тактики выполнения задания (5 минут). За это время участники должны определиться, как они будут строить мост, распределить кто и что делает, какие материалы использует. Ведь когда они приступят к строительству, они не смогут общаться речью, у них будет только жесты и мимика. Когда команда готова, она переходит к выполнению упражнения без слов (10 минут).

Педагог контролирует время на каждом этапе. После окончания 2-го этапа начинается проверка мостов на прочность. Педагог запускает по мостам теннисный мячик, чтобы он прокатился от одного края до другого и мост при этом не порвался. Далее все участники садятся в круг, проводится обсуждение:

- 1 Какой этап был легче: обсуждение или само строительство?
- 2 Удалось ли вам спланировать действия так, чтобы на этапе строительства не возникало неясных ситуаций?
- 3 Все ли участвовали в обсуждении и выполнении задания?
- 4 Что помогало или мешало достижению результата?

Подведение итогов

Упражнение 3. «Великий мастер»

Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов «Я – великий мастер...». Его задача – убедить остальных в том, что он – «великий мастер». После того, как участник убедит группу, группа награждает его аплодисментами.

Участники рассказывают о своих наблюдениях за другим участником, раскрывают имя. Рассказывают, как себя чувствовали, когда наблюдали за кем-то и когда наблюдали за ними.

Занятие 10

Тема занятия: «Умение сотрудничать со взрослыми»

Цель: развитие навыков эффективного взаимодействия и сотрудничества со взрослыми (родителями, учителями, наставниками) через осознание важности взаимопонимания, уважения и коммуникации.

Оборудование: доска, мел, для упражнения «Мир глазами взрослого»: карточки с ситуациями, дневник чувств, список чувств и потребностей

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Моргалочки»

Участники сидят в кругу, у одного из них нет стула. Все, подмигивая друг другу, должны найти партнеров, с которыми поменяются местами, а тот, у кого нет стула, должен успеть занять освободившееся место.

Основная часть

Упражнение 2: «Мир глазами взрослого»

Педагог говорит: «Ребята, давайте на минутку представим, что вы – взрослые. У вас есть младший брат, сестра или даже ваш будущий ребёнок. Он хочет гулять ночью, пропускать школу. Что вы почувствуете? (*дети называют варианты чувств и эмоций*)

Страх. Потому что вы уже знаете, какие ловушки есть в мире.
Ответственность. Ведь если что-то случится – виноваты будете вы.
Беспомощность. Потому что слова «я же предупреждал» не исправят последствий.

Взрослые – не враги. Они просто забыли, каково это – быть подростком. Их строгость – часто забота, которую они не умеют показать иначе. Они кричат не потому, что ненавидят, а потому что боятся. Они контролируют не из-за недоверия, а потому что знают, как быстро можно ошибиться.

Да, они бывают несправедливы. Да, их методы устарели. Но их мотив – защитить вас. Когда вы общаетесь с родителями или учителями, на что вы обычно обращаете внимание? (На их слова? На тон голоса? На выражение лица? На то, что они требуют?). Все эти невербальные знаки определяются чувствами, которые испытывает человек, когда разговаривает с вами. Чувства взрослых часто остаются «за кадром», но именно они сильно влияют на их реакции и решения.

Сотрудничество строится на взаимопонимании. Чтобы сотрудничать эффективно, нужно уметь «слышать» не только слова, но и чувства другого человека, особенно взрослого, который может испытывать стресс, ответственность, усталость, беспокойство.

1 этап: разделите класс на пары. В каждой паре один ученик будет «Подростком», второй – «Взрослым» (родителем, учителем – в зависимости от ситуации). Раздайте карточки с ситуациями (Приложение 2) и «Дневники чувств» взрослого (Приложение 3) и подростка (Приложение 4), список «Потребностей и чувств» (Приложение 5), согласно роли.

2 этап: «Подросток» заполняет свой лист, отвечая на вопросы со своей ролевой точки зрения: «Что я сделал/сказал в этой ситуации? (Кратко описать действие/слова)», «Что я при этом чувствовал?» (Например: злость, обиду, азарт, безразличие, надежду, разочарование). «Чего я хотел добиться? (Моя явная цель)», «Как отреагировал взрослый? (Слова, тон, действия,

выражение лица)», «Как я понял его реакцию?», «Что я подумал о его чувствах в тот момент? (Часто подростки интерпретируют это как «злиться», «придирается», «не понимает»)».

«Взрослый» заполняет свой лист «Дневник Чувств»: «Что сделал/сказал подросток? (Кратко описать действие/слова)», «Как я отреагировал? (Мои слова, тон, действия, выражение лица)», «Что я действительно почувствовал в тот момент? (ключевой вопрос. Например: Беспомощность, усталость, разочарование, тревогу за ребенка, обиду, чувство несправедливости, груз ответственности, ощущение, что меня не слышат/не уважают, страх что-то испортить)», «Какие мои потребности или опасения стояли за этими чувствами?(Например: потребность в порядке и предсказуемости; потребность в отдыхе; опасение за безопасность ребенка; потребность в уважении к моему труду/времени; тревога о его будущем/успеваемости; потребность в финансовой стабильности; чувство ответственности за его воспитание)», «Чего я хотел добиться своей реакцией? (Часто: остановить неприемлемое поведение, выразить свое состояние, защититься, отложить сложный разговор, взять паузу на обдумывание)».

3 этап: ученики в парах обмениваются своими «Дневниками чувств» и молча читают записи друг друга. Затем они кратко делятся впечатлениями (без спора, задача – услышать и понять).

Играющий «Подростка» спрашивает: «Что было самым неожиданным для тебя в чувствах/потребностях взрослого?». Играющий «Взрослого»: «Насколько твои догадки о моих чувствах совпали с тем, что я написал(а)?» Вместе обсуждают: «Как понимание этих скрытых чувств и потребностей могло бы изменить ход этой ситуации? Как можно было бы отреагировать иначе (со стороны подростка), чтобы сотрудничество стало возможным?»

Обсуждение: «Какие чувства взрослых оказались для вас самыми неожиданными?» (Часто подростки не задумываются о родительской усталости, беспомощности, тревоге); «Почему взрослые не всегда прямо говорят о своих чувствах?» (Стесняются, считают это слабостью, думают, что подростки не поймут, хотят сохранить авторитет), «Как умение «считывать» чувства взрослого помогает в сотрудничестве?», «Как можно проявлять эмпатию и показывать, что ты учишься чувствовать взрослого, в повседневном общении?» (Использовать «Я-сообщения», задавать вопросы, предлагать помощь, признавать их усилия/заботу).

Упражнение 3. «Взаимное понимание»

Группа делится на две команды: «подростки» и «взрослые». Каждая команда записывает на листе 5 главных требований к противоположной

стороне (например: «Хочу, чтобы мне доверяли» / «Хочу, чтобы вовремя приходил домой»). Затем команды обмениваются списками и пытаются найти компромисс по каждому пункту. Результаты педагог записываются на доске.

Подведение итогов

Что нового узнали о взаимодействии со взрослыми? Какие техники помогут в будущем?

«Одно слово, которое запомнилось сегодня»

В завершении хотелось бы сказать: «Мы привыкли думать, что, возражая кому-то, мы неминуемо вступаем с этим человеком в конфликт, который обязательно должен выявить победителя и побежденного или ущемить чье-то самолюбие. Но давайте не будем воспринимать все в таком свете. Давайте всегда искать, между нами, что-то общее. Секрет успеха заключается в том, чтобы с самого начала проявить заинтересованность в точке зрения собеседника. Я совершенно уверен, что это под силу каждому из нас.» (Далай Лама)

Занятие 11

Тема занятия: «Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии»

Цель: научить подростков осознавать, понимать и правильно интерпретировать эмоции других людей

Оборудование: карточки с ситуациями для упражнения «Что за эмоция», нейтральная музыка.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Цвет настроения»

Участники группы сидят по кругу (включается нейтральная музыка). Педагог: «Предлагаю продолжить сегодняшнее занятие с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идёт не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дётся некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета). Охарактеризуйте это состояние, в котором вы сейчас находитесь и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который назвали. Запомните ваш цвет и, соответствующее ему эмоциональное состояние».

Основная часть

Упражнение 2. «Что за эмоция?»

Педагог: «Эмоции – это язык, который мы все понимаем, но часто игнорируем. Например, когда ваш друг говорит «всё нормально», но при этом сжимает кулаки – это явный сигнал, что на самом деле он злится. Умение замечать такие детали делает вас настоящими «детективами эмоций»!»

Инструкция: Участники получают карточки с описанием ситуаций (Приложение 6): «Ты опоздал на встречу с другом», «Учитель поставил «3» вместо ожидаемой «5»

В группах по 3 человека разыгрывают сценки, акцентируя невербальные сигналы (поза, мимика, жесты). Остальные угадывают эмоции. Обсуждение: Какие невербальные сигналы были наиболее выразительными? Как это можно использовать в жизни?

Упражнение 3. «Эмоциональный телефон»

Педагог: «Порой большее значение играет ничто, мы говорим, а как мы это говорим, с какой эмоцией подаем информацию. Знаете, почему в сообщениях мы используем смайлики? Потому что без них текст кажется сухим и непонятным. В реальном общении 70% информации мы получаем через тон голоса! Сейчас мы потренируемся «слышать» эмоции, даже когда не видим человека.»

Участники садятся в круг. Первый игрок шепчет на ухо соседу фразу (например: «Я не пойду на вечеринку») с определенной эмоцией (грусть, злость, радость). Далее каждый ученик передает по кругу фразу с интонацией, которую он услышал. Последний в круге называет эмоцию и сравнивает с исходной.

Обсуждение: Какие эмоции искажались чаще всего? Почему важно учитывать интонацию в общении?

Подведение итогов

Включается нейтральная музыка.

Педагог: «Теперь вспомним начало занятия и тот цвет, которым вы себя назвали. С музыкальным сопровождением закрываем глаза. Расслабьтесь, сядьте удобнее. Сделайте глубокий вдох: один, второй. Прислушайтесь к себе. (Пауза). Вспомните себя в начале сегодняшнего занятия: что вы чувствовали тогда? Какое у вас было настроение? Вспомните тот цвет, которым вы себя назвали. Вспомните причину. А теперь подумайте о чём-то приятном или отстранитесь от тех чувств и прислушайтесь к себе сейчас. Что вы чувствуете? Какое у вас сейчас настроение? Какого вы сейчас цвета?» Участники делятся своими состояниями и проговаривают, как изменилось их состояние с начала занятия до конца. Говорят, какого они сейчас цвета и почему выбрали этот цвет.

Заключительные слова педагога: «Эмоции – это не слабость, а важная часть нашей жизни. Чем лучше мы их понимаем, тем гармоничнее становятся наши отношения. Попробуйте сегодня хотя бы раз действительно «услышать» эмоцию друга или родителя – и вы увидите, как изменится ваше общение!».

Занятие 12

Тема занятия: «Умение разрешать конфликты. Выход из конфликтов»

Цель: научить подростков конструктивно разрешать конфликтные ситуации, понимать их природу и находить взаимовыгодные решения.

Оборудование: не требуется

Ход занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Пустой стул»

Для проведения упражнения необходимо нечётное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками их стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула.

Педагог: «Задача участника без пары пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев – удержать своих «подопечных». Сделать это можно, успев положить руку на плечо того человека, который сидит на вашем стуле, в тот момент, когда вы заметили его намерение пересесть. Постоянно держать руку над плечом вашего “подопечного” не стоит». Через время участники меняются местами.

Обсуждение: «Каким образом вы действовали, когда приглашали кого-то на ваш стул?», «Как вы понимали, что вас пригласили занять свободный стул?».

Основная часть:

Упражнение 2. «Воссоздание конфликтной ситуации в условиях группы»

По желанию выходят два добровольца. Педагог дает им вводную ситуацию: два одноклассника повздорили из-за того, что один из них воспользовался мобильным телефоном другого с его разрешения, но «проговорил» много денег и не хочет оплачивать свои переговоры. Первый

стоит на том, что он это сделал с разрешения другого, и они не устанавливали время разговоров. Второй требует оплаты. Ни одна сторона не идет на примирение, причем каждый на свою сторону пытается перетянуть одноклассников. Остальные дети принимают сторону одного из обучающихся, который, по их мнению, прав, аргументируя свою позицию.

Дети начинают игру, в конце концов, в «конфликт» вовлекается весь класс. Спустя некоторое время педагог останавливает ребят и переходит к обсуждению: «В ходе предшествовавшей игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. Хорошо, что это была игра, и члены группы не рассорились. Но в жизни бывает совсем по-другому. Из-за того, что два человека не смогли разрешить свой спор, весь класс мог разбиться на два враждующих лагеря. Этот конфликт был деструктивным. Действительно, конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных - напротив, отношения разрушаются. Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать.

Давайте вспомним способы разрешения конфликта, а вы, по ходу обсуждения можете иллюстрировать их примерами из своей жизни:

- Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений. *(дети говорят свои примеры)*

- Приспособление: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести. *(дети говорят свои примеры)*

- Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой неправ, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений. *(дети говорят свои примеры)*

- Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну. *(дети говорят свои примеры)*

- Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

Упражнение 2 «Эффективное взаимодействие»

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями, телефон и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями. Обсуждение: «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?».

Педагог: «Важно заметить, что отказывать корректно надо тоже уметь. Некоторые люди осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации. В силовом решении, борьбе – конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое насилие, унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы. Никогда не следует унижать соперника!»

Подведение итогов

Педагог: «Ребята, сегодня мы много говорили о конфликтах, и как можно выходить из них. Какой способ разрешения конфликтов кажется вам наиболее продуктивным?», «Что из нашего занятия пригодится вам в дальнейшей жизни?».

А теперь я хочу предложить вам провести один эксперимент в домашних условиях. Выберите человека, к которому вы испытываете неприязнь, неважно по какой причине. А теперь представьте, что вы очень нравитесь этому человеку, он вас очень ценит, уважает и хочет стать вам другом. В конце концов, это может быть правдой. Возвращайтесь к этой мысли каждый раз, когда вспоминаете о нём, когда случайно встречаетесь. Наблюдайте, как это будет влиять на ваше поведение, чувства. На следующей неделе мы обсудим результаты.

Занятие 13

Тема занятия: «Я и другие»

Цель: способствовать принятию подростком ответственности за своё состояние

Оборудование: листки, на которых написаны девять суждений, ноутбук, проектор, листы А 4, ручки.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Счет без трех»

Находясь в кругу, участники считают по очереди, пропуская задуманное число (число «три»). Тот, кто ошибся, выходит из круга. Более сложный вариант упражнения: пропускаются все числа, которые содержат в себе «три» или делятся на три, вместо пропускаемых чисел участники хлопают в ладоши.

Мини-лекция

Педагог: *«Американский психолог Роберт Розенталь (род. в 1933), специалист в области психологии личности, клинической и социальной психологии, провёл любопытный эксперимент. Его участникам было необходимо выполнить определённую работу с различными группами лабораторных крыс, находящихся в специально сооружённом лабиринте. В одной экспериментальной серии участникам говорили, что перед ними находится смышлённая крыса, в другой серии - что глупая. Как вы думаете, какие крысы в итоге показали более высокие результаты? Почему? Оказалось, что участники, работая с крысами, названными смышлёнными, были более терпеливы и мягки, гладили грызунов и разнообразно поощряли их правильные действия. Тем самым они улучшали экспериментальные условия для одной из групп крыс и влияли на их поведение. Эксперименты с участием людей показали, что в этом отношении мы не сильно отличаемся от грызунов. Роберт Розенталь объяснял своё открытие через идею самосбывающегося пророчества: ожидания меняют реальность. А психологический феномен получил название «Эффект Пигмалиона – Розенталя». Педагог выводит на доску слайд и просит желающего пояснить схему.*



Основная часть

Упражнение 2. «Письма гнева»

Педагог: «На прошлом занятии вам предлагалось провести небольшой эксперимент – выбрать человека, к которому вы испытываете неприязнь, представить, что очень нравитесь ему, наблюдать, как это будет влиять на вас». Далее педагог дает задание написать письмо этому человеку.

Педагог: «Честно и искренне расскажите в этом письме что вы переживаете, когда видите этого человека, когда слышите упрёки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что вам хочется сделать в ответ. Важно, чтобы вы полностью выразили свои чувства, освобождаясь от них. Кроме вас это письмо никто никогда не увидит и не прочтёт». «Что вам хочется сделать с этим письмом? Сделайте это!»

Педагог обсуждает с участниками: «Трудно ли вам было писать письмо?», «Всё ли вы высказали или осталось что-то не высказанным?», «Изменилось ли ваше состояние после написания письма?»

Педагог: «Гнев – лишь одна из многих возможных реакций на болезненное возбуждение. На самом деле гнев и злость входят в число наименее эффективных стратегий. За них приходится слишком дорого платить, так как они наносят очень тяжёлый урон физиологии человека, разрушают отношения с окружающими. Правда в том, что злость редко бывает действительно необходима. Есть гораздо более удачные методы «обуздания» стресса. Гнев как метод избавления от стресса обычно эффективен лишь в течение короткого времени. В долгосрочной перспективе он вредит здоровью и ведёт к социальной изоляции».

Упражнение 2. «Как думаю, так и действую»

Упражнение выполняется в малых группах. Каждая группа получает по одному суждению.

- 1) Меня должны любить и поддерживать те, кто мне небезразличен, а если нет, то это ужасно.
- 2) Когда люди поступают нечестно и плохо, они омерзительные личности.
- 3) Это ужасно, когда дела идут не так, как я хотел бы.
- 4) Мне следует быть осторожным, избегать в отношениях неопределённых ситуаций.
- 5) Я ничего не стою, если не добиваюсь успеха всегда, когда мне этого хочется, или не всегда компетентен.
- 6) Мир должен быть честным и справедливым.
- 7) У меня не должно быть дискомфорта и боли.

8) Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я, чтобы на него положиться.

9) Прошное – причина моих сегодняшних проблем.

Педагог: «Прочитайте суждение, которое вам досталось, и предположите, как оно повлияет на ваше общение, отношения с людьми в том случае, если вы его принимаете и разделяете. Обоснуйте свой ответ. Какое суждение вы предложили бы взамен? На размышление у вас есть 5 минут». По истечении времени подростки озвучивают ответы, проходит обсуждение.

Подведение итогов

Упражнение 3. «Телетайп»

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным пожатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить рукопожатие. Тот, кого заметили, становится ведущим. Можно использовать для завершения занятия.

Обсуждение: «Есть ли у кого-нибудь вопросы по сегодняшнему занятию?»

Занятие 14

Тема занятия: «Умение выражать свои мысли: владение монологом и диалогом»

Цель: развить у учащихся навыки четкого, структурированного выражения мыслей в монологе и эффективного ведения диалога.

Оборудование: карточки с вопросами по количеству участников, карточки с конфликтными ситуациями, доска и мел.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Приветствие»

Играющие делятся на три группы: европейцы, японцы, африканцы. Участники приветствуют друг друга: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

Педагог обращается к детям: «Ребята, сегодня мы будем говорить о самом важном инструменте, который есть у человека – о нашей речи. Видели ли вы, как два человека совершенно по-разному рассказывают об одном и том же? Один говорит – и все слушают, затаив дыхание. Другой – и через минуту уже хочется зевать. В чем разница? Не в том, ЧТО они говорят, а в том, КАК они это делают. В жизни вам предстоит: защищать проекты, убеждать учителей, проходить собеседования, объяснять свои чувства близким. И каждый раз ваша речь будет вашей визитной карточкой.

Основная часть

Упражнение 2: «Зачем и почему мы задаём вопросы?»

Перед началом занятия педагог оставляет на каждом стуле по одной карточке с одним вопросом. Педагог: «Ребята Есть вопросы, ответы на которые мы получаем сразу, и они зависят от ситуации. Есть вопросы, на которые мы все отвечаем, но по-разному. И есть вопросы, ответы на которые человечество ищет до сих пор. У каждого из вас на стуле лежит листок с вопросом. Подумайте, как бы вы могли и хотели бы на него ответить. Запишите ваш ответ, применяя схему, указанную на доске:

Вступление (зацепить внимание: вопрос, факт, история).

Основная часть (2-3 аргумента или примера).

Вывод (итог + эмоция/призыв)».

Дети в течении 3–4 минут обдумывают доставшиеся им вопросы и готовят монолог на 1 минуту. Желаящие выступают перед группой с монологом.

Список вопросов: «Что делать?», «Одни ли мы во Вселенной?», «В чём смысл бытия?», «Быть или не быть?», «Есть ли жизнь на Марсе?», «Где золотая середина?», «Курица или яйцо?», «Кто я такой?», «Как произошёл человек?», «Что для меня значит дружба?», «Почему школьные предметы, которые мне не нравятся, всё равно полезны?», «Отчего люди не летают так, как птицы?», «Где заканчивается бесконечность?», «Кем быть?», «Может ли TikTok заменить книги?», «А судьи кто?», «Как бы выглядел идеальный день без интернета?», «Почему люди вместо мостов строят стены?», «Что важнее: талант или трудолюбие?», «Можно ли быть счастливым без денег?», «Почему люди боятся одиночества?», «Может ли доброта изменить мир?», «Как бы я потратил(а) миллион рублей с пользой?», «Почему люди боятся говорить о своих чувствах?», «Почему важно иногда отключать телефон?», «Почему важно уметь слушать других?», «Как найти общий язык с человеком, который тебе не нравится?», «Если бы я стал(а) президентом на один день?», «Как технологии изменили обучение?».

Обсуждение: «Все по-разному отреагировали на вопрос, вспомните, с какими эмоциями это было связано?», «Как часто у вас возникают вопросы? И как часто вы ищете на них ответы?», «Зачем люди задают вопросы?»

Упражнение 3. «Дар убеждения»

Педагог вызывает 2 участников. Каждому из них дает конверт. В одном из конвертов лежит лист бумаги. Группа не должна знать, кому достался лист бумаги. Задача каждого из двоих участников, убедить группу

что лист бумаги именно у него. Задача всех остальных определить, кто говорит правду.

Обсуждение: «Что заставило верить в ложь?», «Были ли участники убедительны?»

Упражнение 4. «Диалог на перекрестке»

Перед началом упражнения педагог может предупредить ребят, что они могут столкнуться со следующими трудностями

Слова-паразиты – как сорняки в огороде («ну», «это», «типа»);

Монолог-поток – когда говоришь без остановки;

Жаргонизмы – уместны с друзьями.

Педагог делит группу на пары. Каждая пара получает карточку с конфликтной ситуацией (например: «Один хочет пойти на концерт, другой – в кино»). Задача каждой пары выполнить следующий алгоритм:

Каждый высказывает свою позицию (1 мин);

Партнер перефразирует («Правильно ли я понял, что ты...?»);

Вместе находят компромисс за 3 минуты.

По желанию дети могут презентовать результат классу.

Педагог говорит группе правила хорошего диалога: «Слушайте, а не просто ждите своей очереди говорить, уточняйте («Ты имеешь в виду, что...?»), избегайте «Ты-высказываний» («Ты не прав»), используйте «Я-высказывания» («Я чувствую, что...»), ищите вариант, где каждый получит хоть что-то важное для себя».

Ситуации к упражнению:

Блок 1. «Друзья и общение»

«Ты постоянно опаздываешь!» – Один считает, что 10 минут – ерунда, другой обижается.

«Ты рассказываешь мои секреты!» – Один уверен, что это «не страшно», другой чувствует предательство.

«Ты слишком много времени проводишь с новыми друзьями!» – Ревность/ желание расширить круг общения.

Блок 2. «Учеба и школа»

«Ты не помогаешь с проектом!» – Один делает всю работу, другой считает, что «и так сойдет».

«Ты списываешь у меня домашку!» – Один злится, что используют, другой оправдывается: «Мне просто нужна помощь!»

«Ты критикуешь мой ответ у доски!» – Один думал, что «помогает», другой воспринял как насмешку».

Блок 3. «Семья и родители»

«Ты не убираешься в комнате!» – Родитель требует порядка, подросток: *«Это мое пространство»*

«Почему ты проверяешь мой телефон?» – Родитель: *«Я волнуюсь»*, подросток: *«Это мое личное!»*

«Ты не пускаешь меня на вечеринку!» – Родитель боится опасностей, подросток: *«Я уже не маленький!»*

Блок 4. Гаджеты

«Ты постоянно в телефоне за обедом!» – Один хочет живого общения, другой: *«Я просто отвечаю на сообщение!»*

«Ты выкладываешь наши фото без разрешения!» – Один считает это нормой, другой хочет приватности

«Ты играешь в игры вместо учебы!» – Конфликт с родителем: *«Я отдыхаю!»/ «Ты забросил уроки!»*

Блок 5. Личные границы и привычки

«Ты берешь мои вещи без спроса!» – Один: *«Я же верну!»*, другой: *«Спроси сначала!»*

«Ты постоянно перебиваешь!» – Один даже не замечает, другой злится из-за неуважения.

«Ты шутишь так, что мне обидно!» – Один: *«Это просто шутка!»*, другой: *«Мне неприятно!»*

Блок 6. Выбор и решения

«Куда пойдем: в кино или в кафе?» – Каждый настаивает на своем, никто не хочет уступить.

«Чей музыкальный вкус лучше?» – Спор из-за разницы в предпочтениях.

«Кто будет мыть посуду сегодня?» – *«Я вчера мыл(а)!»* или *«Но сегодня твоя очередь!»*

Блок 7. Гипотетические ситуации

«Если бы мы выиграли билеты на концерт, кому они достались бы?» – Оба хотят пойти, но билет только один.

«Куда поедет в отпуск: на море или в горы?» – Конфликт интересов в семье или между друзьями.

Подведение итогов

Педагог спрашивает у группы: *«Что было труднее – монолог или диалог? Почему?»*, *«Какие приемы запомнились?»*, и дает ребятам совет на будущее: *«В монологе думайте о структуре, в диалоге – о собеседнике.»*

Занятие 15

Тема занятия: «Этикет и уважение»

Цель: сформировать у подростков понимание важности уважительного общения, развить навыки культурного поведения в различных ситуациях.

Оборудование: карточки с ситуациями, доска, мел.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. Игра «На одну букву»

Педагог: «Ребята, сегодня мы узнаем, что такое «этикет». Этикет (от фр. *étiquette* – этикетка, надпись) – это правила поведения людей в обществе. Эти правила могут различаться у разных народов и национальностей. Знания этикета позволяет человеку произвести приятное впечатление своим внешним видом, умением говорить, умением поддерживать разговор, вести себя за столом. Хорошо воспитанный человек везде и всегда будет корректен, то есть вежлив, учтив, внимателен к людям. Манеры бывают как хорошими, так и плохими. По мнению писателя Джонатана Свифта, «хорошими манерами обладает тот, кто наименьшее количество людей ставит в неловкое положение».

Предлагаю вам поиграть в игру. Я говорю букву, а вы должны назвать качества воспитанного, вежливого человека. Например, на букву «С»: (скромность, совестливость, сострадание, и т. д.); на букву «Д»: (достоинство, деликатность, доброта, дружба, доверие, душевность, доброжелательность) и.т.д.

Основная часть

Педагог: «Вежливость – необходимое проявление общей культуры. Этикет говорящего заключается в четкости, правильности и грамотности речи, уместности мимики и жестов. Этикет слушающего - в умении выслушать говорящего. Соблюдение этикета – это не только сказать спасибо и подать руку, это общее поведение, которое показывает ваше отношение к людям.

Существует 3 уровня уважения: 1. Вербальный (слова): обращение на «Вы», вежливые фразы.; 2. Невербальный (жесты, поза): зрительный контакт, отсутствие телефона в руках при разговоре; 3. Эмоциональный: умение слушать, не обесценивать чужое мнение. Например, когда учитель объясняет тему, а ученик смотрит в телефон, это нарушение всех трех уровней».

Упражнение 2. «Границы вежливости»

Педагог просит разбиться класс на 7 групп и выдает карточки с ситуациями. Перед началом упражнения педагог рассказывает алгоритм ответа: сохранять спокойствие; вежливо выражать свою позицию; находить дипломатичный выход, не нарушая свои личные границы.

Участники по очереди предлагают друг другу варианты и выбирают лучший вариант. В конце упражнения каждая группа презентует классу выбранный вариант. Класс и педагог обсуждают полученные результаты.

Ситуации (педагог раздает детям только ситуации, варианты ответов представлены в помощь педагогу в случае, если дети будут испытывать затруднения):

1. Ситуация: несправедливое обвинение

Контекст: учитель: «Ты списал контрольную! Я ставлю «2»!» (Без доказательств).

Грубо: «Вы вообще ничего не понимаете!»

Вежливо: «Я готов доказать, что работал самостоятельно. Можем обсудить после урока?»

2. Ситуация: агрессивный тон взрослого

Контекст: родитель кричит: «Ты опять врешь! Где был?!»

Ответить криком: «Отстаньте!»

Корректно: «Я понимаю, вы волнуетесь. Давайте я спокойно всё объясню».

3. Ситуация: нежелательный физический контакт

Контекст: бабушка целует вас в щёку при друзьях: «Мой внучек!»

Резко оттолкнуть: «Не лезьте!»

Тактично: «Бабушка, я вас люблю, но давайте без поцелуев при всех? Мне некомфортно».

4. Ситуация: принуждение к еде

Контекст: дедушка: «Пока всё не съешь – из-за стола не выйдешь!»

Игнорировать: уйти молча.

Уважительно: «Я наелся, это было вкусно! Сохраню остаток на ужин, хорошо?»

5. Ситуация: навязывание мнения

Контекст: тётя: «Твоя стрижка ужасна! Срочно отращивай волосы!»

Колкость: «Ваша причёска тоже не подарок!»

Твёрдо: «Мне нравится мой стиль. Давайте уважать выбор друг друга».

6. Ситуация: шутки «через силу»

Контекст: сосед: «Что, двоечник, опять «уроки» прогулял?» (Хлопает по плечу).

Грубить: «Ваши шутки тупые!»

С юмором: «Иван Петрович, лучше расскажите, как вы учились! Это полезнее».

7. Ситуация: токсичная «забота»

Контекст: мамина подруга: «Ты так растолстела! Хватит есть булки!»

Неэффективно: слёзы/агрессия.

Остановить: «Мне неприятно это обсуждать. Давайте сменим тему».

В завершении упражнения педагог говорит: «Настоящая вежливость проявляется именно в сложных ситуациях. Важно помнить: чужое хамство – не повод терять самоуважение; спокойный тон часто обезоруживает агрессию; иногда лучше промолчать, чем ответить грубостью».

Упражнение 3. «Цифровой этикет»

Педагог: «Ребята, давайте поговорим на очень важную и актуальную тему как цифровой этикет – это правила поведения в интернете, которые помогают общаться уважительно, безопасно и эффективно. Это не просто «хорошие манеры», а язык взаимопонимания между поколениями, культурами и социальными ролями.

Почему это важно?

– Ваши слова в сети влияют на отношения, репутацию и даже будущее (приём в колледж, поиск работы).

– Старшее поколение часто воспринимают цифровой мир иначе. Вежливость помогает им чувствовать себя комфортно.

– В сети легко обидеть человека без злого умысла (нет интонации, жестов).

Педагог и класс начинают разбирать ситуации, с которыми сталкивается каждый в виртуальном пространстве. Педагог зачитывает ситуацию, содержащую неправильное цифровое поведение, например: «Общение с учителями: «Чё задали?» (в WhatsApp в 23:00)». Дети предлагают свои варианты правильного поведения. Педагог записывает ответы на доске. После разбора всех ситуаций участники разрабатывают «цифровой этикет»: какие слова и смайлы уместны, как быстро нужно отвечать, какие темы лучше не поднимать.

Ситуация	Как НЕ надо	Как НАДО
Общение с учителями	«Чё задали?» (в WhatsApp в 23:00)	«Здравствуйте, Иван Петрович! Подскажите, пожалуйста, задание на завтра. Извините за беспокойство вечером».
Переписка с родителями	Игнорировать сообщения, отвечать смайлом, контекст которого не знают родители	Отвечать в течение часа, использовать слова: «Хорошо, мама», «Спасибо, папа!».
Чаты с взрослыми	Писать слитным текстом без знаков препинания	Делить текст на абзацы, ставить точки, избегать (КАПСЛОК)

Соцсети	Постить фото взрослых без разрешения, писать грубые комментарии	Спросить: «Можно выложить нашу фотографию?», критиковать конструктивно
Голосовые сообщения	Присылать 5-минутное голосовое сообщение без предупреждения	Предупредить: «Удобно ли голосовое?», не превышать 1 минуту.
Реакции на посты	Ставить «дизлайки» на серьёзные посты взрослых	Использовать нейтральные смайлики, избегать троллинга.
Конфликты онлайн	Публичные ссоры, оскорбления в комментариях	Решать проблемы в личных сообщениях: «Можем обсудить это в ЛС?»

Подведение итогов

Упражнение 4. «Обратная связь»

Педагог: «Наше занятие подошло к концу. Я хочу услышать мнение каждого из вас о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, своих одноклассниках? Что запомнилось больше всего?»

По окончании встречи педагог благодарит группу за работу и всем желает успеха.

Занятие 16

Тема занятия: «Понимание семейных ролей, укрепление доверия и осознание ценности семьи»

Цель: сформировать у подростков осознанное отношение к семье как к опоре, развить навыки конструктивного общения.

Оборудование: ватман с нарисованным солнцем, лучи по количеству участников с написанными ценностями, ватман с нарисованным деревом, листики по количеству участников с написанными обязанностями, скотч, доска, мел.

Ход занятия:

Разминка

Педагог: «У каждого из нас есть своя собственная семья, дом, а вторым Домом для нас является наша школа! А класс и учителя, соответственно, является второй семьей. И за каждым членом семьи закреплена своя роль, есть свои обязанности. В каждой семье существуют нелегкие времена, времена перемен и кризисов, также есть свои традиции и праздники. Сегодня я хочу предложить вам окунуться в атмосферу семейного тепла! Слова

«отчий дом» и «семья» неразделимы. Л. Н. Толстой говорил: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома».

Упражнение 1. «Погода в доме»

Педагог просит участников встать в круг и объясняет правила: «Брошу мяч со словами: «В моей семье чаще всего...» тот, кто поймает, заканчивает фразу БЕЗ негатива (например: «...пахнет пирогами», «...смеются над мемами»). Если участник затрудняется – может сказать: «Пропускаю» и бросить мяч дальше. После в кругу Педагог спрашивает у ребят: что удивило в ассоциациях других? Как «погода» влияет на ваше настроение?

Основная часть

Упражнение 2. «Мой дом»

А сейчас закройте глаза и попытайтесь, пожалуйста, представить чистый, уютный дворик. Красиво выложенная дорожка ведет к дому. Мы идем не спеша, любуясь многообразием цветов, речкой. Поднимаемся по ступенькам резного крылечка и попадаем в дом. Теплом и уютом, повеяло на нас от потрескивания дров в камине, от запаха свежеевыпеченного хлеба, дымящегося кофе. Осмотритесь кругом, каждый из вас увидит в доме что-то свое. Откройте глаза. Вам понравился дом? Чем? (опрос участников). А теперь нам необходимо согреть и осветить наш дом (прикрепленный к доске лист ватмана с нарисованным солнцем без лучей).

Педагог: у нас есть лучики, каждый вытягивает свой лучик, и поочередно зачитывают надпись, затем каждый выходит и приклеивает свой лучик к солнцу.

Семейные ценности (*надписи на лучиках*): Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное выходные, праздничных проведение дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, верность, карьерный рост, доверие.

Все вместе обсуждают смысл и понимание этих слов.

Упражнение 3 «Придумай прилагательное к слову *Семья*»

Педагог делит обучающихся на 4 группы. Каждая группа придумывает как можно больше прилагательных ассоциирующихся со словом семья.

Команда «С» - счастливая, славная, спортивная и т. д.

Команда «Е» - единая, единственная, единомыслящая и т. д.

Команда «М» - маленькая, милая, мечтательная, многодетная и т. д.

Команда «Я» - яркая, ясная и т. д.

Упражнение 4. «Старинная Легенда»

Педагог: «А сейчас мы предлагаем послушать притчу и ответить в конце на вопрос. В древнем Китае жила удивительная семья из 100 человек. Царили в ней лад, любовь и уважение. Слава о семье дошла до самого императора, и он посетил эту семью. Убедившись, что молва ничего не преувеличила, император спросил у старейшины семьи: «Как удастся вам жить в мире и согласии, не ссорясь и не обижаясь друг на друга?». В ответ старейшина взял лист бумаги и написал на нем три слова. Какие это слова?» Дети отвечают на вопрос, педагог записывает ответы на доске.

Ответ для педагога: «На бумаге было начертано 3 слова: «Любовь», «Терпение» и «Прощение». «И это все?» - удивился император. На что старик ответил: «Да! Это основа не только хорошей **семьи**, но и мира в целом...»

Упражнение 5. «Листья»

Каждый ребенок выбирает из мешочка свой листик. Педагог: «А теперь начинаем игру! Те из вас, кто берет листок, должен озвучить и сказать, на ком лежит эта обязанность в вашей семье. Каждый приклеивает свой листик к нарисованному на плакате дереву».

Надписи на листиках: готовить завтрак, поливать цветы, выносить мусор, ухаживать за домашними животными, зарабатывать, пылесосить, мыть полы, мыть посуду, заниматься с младшими детьми, покупать продукты, готовить обед, готовить ужин, помощь старшим, заботится друг о друге, стирать, оплачивать коммунальные расходы, покупать подарки для похода в гости, планирует отдых, мыть обувь, мыть сантехнику, гладить белье.

Обсуждение. Педагог: обратим внимание, чьими стараниями это достигается в семье. Если каждый член семьи имеет свой участок работы, свои обязанности, тогда в доме есть уют, тепло и гармония! Там, где все заботы лежат только на плечах одного человека, там царит раздражение, непонимание и разрыв в отношениях».

Подведение итогов

Упражнение 6. «И в шутку, и всерьёз»

Педагог предлагает классу ответить на вопросы:

1. Какое выражение стало символом большой семьи: – *Трое в лодке; – Четверо за компьютером; – Пятеро в ванной; – Семеро по лавкам.*
2. Есть буквенная семья, в которой, согласно многочисленным стихам, есть «33 родных сестрицы». Что это за семья? (*алфавит*)
3. Цветок – символ семьи (*ромашка*).

4. Какое растение олицетворяет собой одновременно и родного, и приёмного родственника? (*мать-и-мачеха*)

5. О какой русской игрушке эта цитата: «Она олицетворяет идею крепкой семьи, достатка, продолжения рода, несёт в себе идею единства»? (*о матрёшке*)

6. Как звучит русская «фруктовая» пословица о том, кто унаследовал плохое, неблагоприятное поведение от отца или матери? (*«Яблоко от яблони недалеко падает»*).

7. Какую погоду не в силах предсказать синоптики? (*в доме*)

8. На Руси, когда вся семья собиралась за новогодним столом, дети связывали ножки стола лыковой верёвкой. Что символизировал этот новогодний обычай? (*это означало, что семья в наступающем году будет крепкой и не должна разлучаться*).

Педагог: «Хочу выразить вам благодарность за участие, за вашу активность. Очень хочется, чтобы все то, что вы сегодня узнали и вспомнили, осталось с вами. Чтобы ваша будущая была крепкой и радостной, а дом – надёжным».

Занятие 17 – 18

Тема занятия: «Формирование доверия, взаимоподдержки и эффективной коммуникации в классе»

Цель: создать условия для укрепления межличностных связей, развития чувства общности и ответственности за коллектив.

Оборудование: ручки, листы А4, игрушки для упражнения «Лукошко» по количеству участников.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Постройтесь по росту»

Участники становятся плотным кругом, закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту. После того как все участники найдут свое место, дать команду открыть глаза и посмотреть, что получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Основная часть

Упражнение 2. «Расскажи сказку»

Сказки любимы всеми, многие с удовольствием придумывают свои современные сказочные сюжеты. Казалось бы, что может быть необычного в такой игре? Но дело в том, что сказка рассказывается с конца...

Задание. Игра идет по цепочке (чем больше участников, тем длиннее сказка). Сказка сочиняется группой от конца к началу, поэтому сначала нужно сказать что-то новое, а затем повторить предыдущие реплики.

Первый участник говорит обычную заключительную фразу сказки (например: «И жили они долго и счастливо...»). Следующий достраивает в двух-трех фразах те события, которые произошли перед этим: «И сыграли они пышную свадьбу. Родились у них красивые дети. И жили они долго и счастливо...». И так далее, пока сюжет сказки не доберется до последнего рассказчика. Последний участник дает название сказке и рассказывает ее от начала до конца.

Каковы перипетии сюжета: традиционные или совершенно необычные? Сохраняется ли логика повествования «сказки наоборот»? Подкрепляется ли сюжет сказки интонациями рассказчиков? Чей поворот сюжета самый удивительный?

Как и в предыдущих играх, здесь развивается память, умение сконцентрироваться и импровизировать, держать нить рассуждений, умение «достраивать» информацию.

Вариант: сказка рассказывается участниками последовательно от начала до конца по одному слову.

Обсуждение. Трудно ли было рассказывать сказку с конца? Что было труднее: рассказывать сказку с конца или с начала, повторяя реплики других? Понравилась ли вам сказка? Что было сложным? Что понравилось?

Круг впечатлений от занятия. Участникам предлагается рассказать о положительных впечатлениях, а затем высказать пожелания на следующую встречу (конструктивный подход, заменяющий критику).

Введение ритуала прощания. Участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета. В этом упражнении ведущему необходимо учитывать уровень возбуждения на момент окончания занятия, иногда ситуация такова, что процедуру стоит упростить. Самое простое – это слова: «Всем спасибо».

Упражнение 3. «Поддержка»

Педагог раздает детям карточки с именами одноклассников и следит за тем, чтобы послания не были грубыми или обидными, чтобы не оставалось незаполненных писем. Получив карточки с именами, обучающиеся должны написать несколько поощряющих слов, похвалить за что-то доставшегося участника или пожелать ему что-то хорошее на каникулы.

Пожелания можно писать анонимно. Выяснения отношений следует сразу же пресекать. При необходимости (например, дети не всегда правильно понимают смысл пожелания или критики) можно обсудить с ребенком после

занятий полученное им послание. Это упражнение также лучше проводить в середине цикла занятий.

Упражнение 4. «Лукошко»

Подросткам предлагается выбрать игрушку из общей корзинки педагога, которая отражает внутреннее состояние подростка или просто похожа на него внешне. Когда все готовы, педагог предлагает каждому представить свою игрушку: «Мне кажется, что мы похожи с этой игрушкой тем, что ... »

Упражнение 5. «Я злюсь..., на меня злятся...»

Задание участникам: «Прежде чем получить доступ к положительным эмоциям и чувствам, необходимо проработать уже имеющиеся негативные эмоции и чувства, в частности злость, ненависть, враждебность. Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте на них как можно больше ответов:

- Что вы ненавидите, что вас злит в других людях, в себе?
- Какое взаимодействие, какие ситуации вызывают у вас эмоцию гнева?
- Какие ситуации, какое взаимодействие вызывают эмоцию гнева у большинства других людей?»

Списки читаются и обсуждаются. Педагог предлагает участникам назвать и обсудить способы противостояния агрессии, конструктивного ответа на нее:

- Как в идеале вы хотели бы обращаться со своей эмоцией гнева?
- Каким образом в идеале вы хотели бы справляться с эмоцией гнева другого человека?
- Как другие люди справляются со своей эмоцией гнева?
- Какие конструктивные способы решения конфликтов вы видели у других людей?

Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?»; «Что нового вы узнали?»; «Как это можно использовать в реальной жизни?».

Упражнение 6. «Письмо любви»

Задание участникам: «На листе бумаги начертите пять колонок. Название первой колонки – «Гнев», в ней напишите, почему вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к определенному человеку. Вторая колонка называется «Печаль», в ней напишите, из-за чего вы испытываете печаль или разочарование по отношению к определенному человеку. Третья колонка посвящена страху. В четвертой под названием «Сожаление» выскажите смущение, сожаление о чем-то, попросите прощения, извинитесь

перед определенном человеком. В пятой колонке напишите о любви, о том, как вы цените этого человека, о своих пожеланиях на будущее. После этого сами попытайтесь ответить на свое же письмо. Обычно люди пишут именно те фразы, которые хотят услышать: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего»».

Обсуждение: «Что вы испытывали, выполняя это упражнение?»; «Какие трудности вам встретились?»; «Как вы их преодолевали?»; «Чему вы научились?»; «Как это можно применять в отношениях с другими людьми?».

Упражнение 3. «Сплетня»

Выбирается 4-5 добровольцев, которые уходят за дверь. Им предстоит, заходя в кабинет, передавать информацию друг другу. Педагог читает 1 раз текст первому участнику. Затем в комнату заходит следующий участник, которому первый рассказывает всё что запомнил. Второй участник предаёт полученную информацию третьему и т.д. После выполнения этого задания последним участником педагог зачитывает первоначальный текст. Остальная группа наблюдает, по желанию детей можно будет провести игру повторно с другим текстом.

Примерный текст 1: «В одной из московских квартир обитал дрессированный шимпанзе Иннокентий, одетый в желтую майку, синие шорты и красную кепку. Однажды через форточку в квартиру влез вор и стал открывать ящики шкафа, в надежде найти какие-либо ценные вещи. И тут из-за угла высунулось дуло ружья и появился козырёк кепки, а за ним и появился сам шимпанзе с оружием в руках. Вор от неожиданности выронил из рук ящик и всё содержимое с грохотом высыпалось на пол. Не понимая, как поступит животное дальше, вор моментально вытащил сотовый телефон, набрал номер милиции. Ровно через 20 минут появились сотрудники милиции. Они выменяли у шимпанзе ружьё на банан, а вора забрали в отделение».

Примерный текст 2.: «Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля»

Обсуждение: «Ребята! Вам эта игра, что-то напоминает?» Ответы детей. Педагог: «Вот именно так распространяются сплетни. Поэтому прежде, чем передавать полученную информацию, убедитесь, что вы её

поняли правильно. А то вы станете разносчиками сплетен. Кроме того, учитесь уважать друг друга».

Подведение итогов

Упражнение 4. «Посудомоечная машина»

Ребята встают в две шеренги друг напротив друга. Каждый из детей должен пройти от начала до конца образовавшегося пространства. Остальные дети в это время его поглаживают и говорят добрые слова о нем. По итогам дети рефлексировать и делают вывод о том, как важно проявлять терпение и взаимопонимание.

Педагог: Ребята, спасибо вам за такой прекрасный день. И давайте скажем друг другу хором: «Мы вместе!»

Модуль «Умение противостоять опасностям» 9 класс (10 часов)

Занятие 19

Тема занятия: «Профилактика кибер-буллинга»

Цель: формирование представления о стратегиях противостояния интернет-травли.

Оборудование: бумага, ручки.

Ход занятия:

Разминка.

Упражнение 1. Мини-лекция «Что такое кибер-буллинг»

Педагог: «Как часто вы пользуетесь Интернет-сетью? Что вам больше всего нравится в Интернете? Как ваши родители воспринимают ваши занятия\ времяпрепровождение в Интернете?» (ответы учащихся).

Педагог: «Бурное развитие компьютерных технологий и широкое распространение сети Интернет открывает перед людьми большие возможности для саморазвития и общения. Сегодня количество пользователей российского сегмента сети составляет десятки миллионов людей, из них внушительная часть – дети и подростки. Но Интернет может быть не только кладезем возможностей, но и источником угроз».

Кибер-буллинг (cyber-bullying), виртуальный террор, получил свое название от английского слова bull – бык, с родственными значениями: агрессивно нападать, бередить, задирать, придирааться, провоцировать, донимать, терроризировать, травить. В молодежном сленге является глагол аналогичного происхождения – быковать.

Кибер-буллинг остается невидимым, а нанесенный им ущерб – нераспознанным. Но вполне реальным, несмотря на виртуальность этой проблемы.

Если дискуссия в Сети выходит за рамки цивилизованного общения и резкие высказывания участников обусловлены скорее накалом эмоций, а не умышленным желанием опорочить другого, то усмирить перешедших границы дозволенного можно, обратившись к модератору ресурса. Кроме того, правила поведения, нормы употребляемой лексики прописаны в соглашении, которое подписывает каждый пользователь, регистрируясь в сети или на сайте. Для нарушителей за невыполнение соглашения возможно наложение санкций со стороны администрации сайта.

Специфических законов, определяющих наказание за кибербуллинг, не предусмотрено, но в законодательстве Российской Федерации есть ряд статей, которые можно использовать в случае выявления и подтверждения фактов травли в интернете. Для их применения важно выделить что именно

лежит в основе проявлений кибер-буллинга и обозначить юридическим термином.

За оскорбление предусмотрена гражданско-правовая или административная ответственность по статье 150 Гражданского кодекса.

Кроме того, предусматривается наказание за распространение о человеке недостоверных сведений, порочащих его честь и достоинство, высказывание ложных обвинений в обмане, каких-либо правонарушениях, недолжном поведении. В этом случае статья 152 ГК определяет подачу иска о защите чести и достоинства, а статья 128.1 Уголовного кодекса определяет наказание за клевету (умышленное распространение недостоверных сведений). Уголовная ответственность не предусмотрена, наказание налагается в виде штрафа, размеры которого могут быть до пяти млн. рублей.

Статья 282 УК РФ. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства наказываются штрафом в размере от трехсот тысяч до шестисот тысяч рублей, либо принудительными работами на срок от двух до пяти лет, либо лишением свободы на срок от трех до шести лет.

Как вы думаете, что относится к кибер-буллингу? (ответы обучающихся).

Педагог может дополнит информацию:

К кибер-буллингу относятся:

- оскорбительные, унижающие человеческое достоинство грубые комментарии, высказывания в отношении кого-либо, замечания в чатах, блогах, форумах, пабликах и т.д.;
- нападки, регулярно производимые с поддельных страниц (фейковых аккаунтов);
- распространение слухов через интернет (выкладывание видео-, фотоматериалов и файлов, порочащих жертву, часто осуществляемое с целью дискредитировать, унижить или отомстить за что-либо);
- использование вымышленного имени, самозванство — создание фейковой страницы под именем и с данными жертвы для совершения нелицеприятных действий в отношении других людей от его имени;
- распространение персональных сведений и данных с целью шантажа или нанесения различного вреда;
- изоляция, при которой жертва блокируется, исключается из групп, переписка, чатов, а сообщения объекта травли игнорируются и остаются без ответа;

- преследование (сталкинг), продолжительная по времени травля с угрозами с возможным последующим реальным нанесением физического ущерба.

Упражнение 2. «Ситуации в сети»

Работа в группах (дети делятся на группы и выполняют задание, затем отвечают на вопросы и обмениваются информацией с участниками других групп)

Задание (группа 1)

Соня пришла в новую школу, поначалу все было хорошо, у нее появились знакомые. Но неожиданно в социальной сети кто-то выложил ее фотографию, на которой Соня во время урока есть булочку. Фотография получилась смешная, и как только Соня пришла в школу, все стали над ней насмехаться. Соня перестала ходить в школу, говорит, что все ее там ненавидят.

Вопросы: как вы думаете, реальна ли эта история? Как чувствует себя Соня? Кто пострадал в этой ситуации? Кто поступил неправильно? Как вы бы поступили в данной ситуации?

Задание (группа 2)

Мише 14 лет, он хорошо учится, занимается карате, живет рядом со школой. Выходя из школы после уроков, он встретил свою бабушку, которая расспросила его о школе, поправила шарф, а на прощание поцеловала. Эту сцену сняли на видео его одноклассники, поместили в социальную сеть и подписали «у Миши новая подружка!». Когда Миша узнал, кто это сделал, он сильно избил одноклассника, из-за этого его отстранили от участия в соревнованиях.

Вопросы: как вы думаете, реальна ли эта история? Как чувствует себя Миша? Кто пострадал в этой ситуации? Кто поступил неправильно? Как вы бы поступили в данной ситуации?

Задание (группа 3)

В школе, в девятом классе, учились две подруги, Лиза и Даша. Под большим секретом Лиза рассказала Даше, что ей нравится Дима из одиннадцатого класса. Даша не удержалась и рассказала об этом одной знакомой в социальной сети, и скоро это стало известно всем. Над Лизой стали смеяться, Лиза очень разозлилась и стала писать про Дашу всякие гадости в Интернете. Родители Даши обратились к классному руководителю и директору школы. В итоге Лиза была вынуждена перейти в другую школу.

Вопросы: как вы думаете, реальна ли эта история? Кто пострадал в этой ситуации? Кто поступил неправильно в данной ситуации?

Упражнение 3. «Как реагировать на кибер-буллинг».

После того как мы выяснили, что такое кибер-буллинг, вы сможете сейчас представить себя специалистами, которые собрались на консилиум, чтобы сформулировать рекомендации для вашего клиента, ставшего объектом интернет-травли – как ему себя вести и что предпринять?

А что вы бы могли предложить клиенту, который стал свидетелем кибер-буллинга в отношении кого-либо другого?

Все ваши рекомендации мы зафиксируем на доске и затем обсудим с точки зрения их выполнимости и эффективности.

Подведение итогов.

Педагог вместе с детьми формулирует как себя вести в киберпространстве и как реагировать на кибер-буллинг. Вот несколько советов для преодоления этой проблемы:

1. Не спеши выбрасывать свой негатив в киберпространство. Советуйся со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. Прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.

2. Создавай собственную онлайн-репутацию.

3. Храни подтверждения фактов нападения. Если тебя очень расстроило сообщение, картинка, видео и т.д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми.

4. Если ты стал очевидцем кибер-буллинга, правильным поведением будет: а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву – лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

5. Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться ко взрослым и к правоохранительным органам. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

Занятие 20 – 21

Тема занятия: «Безопасное общение в Интернете»

Цель: усвоение и утверждение правил безопасного общения в социальных сетях.

Оборудование: доска, ватман, листы с двумя расчерченными колонками, ручки, фломастеры, маркеры, карандаши.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. Беседа «Опасности в интернете»

Педагог: «Развитие глобальной сети изменило наш привычный образ жизни, расширило границы наших знаний и опыта. Теперь у вас появилась возможность доступа практически к любой информации, хранящейся на миллионах компьютерах во всём мире. Но, с другой стороны, миллионы компьютеров получили доступ к вашему компьютеру. И не сомневайтесь, они воспользуются этой возможностью. И не когда-то, а прямо сейчас. Как не стать жертвой сети Интернет? Тема нашего урока - «Безопасный Интернет».

Главный вопрос урока: «Как сделать работу в сети безопасной?»

Изучение нового материала.

На сегодняшний день мало кто не пользуется Интернетом. Он практически всегда с вами, в том числе на устройствах, которые помещаются в карман. С каждым днем растет число и разнообразие инструментов для работы в глобальной сети: Браузеры, приложения, почтовые клиенты, расширения. Прямо сейчас есть возможность передать сообщение на другой континент, выйти в социальную сеть, найти интересующий факт из биографии писателя. Всегда ли «Интернет» подразумевает что-то полезное и хорошее?

Упражнение 2. «За или против»

Педагог: «Предлагаю поиграть в игру «За или против». Вы увидите несколько высказываний. Попробуйте привести аргументы, отражающие противоположную точку зрения».

1. Интернет имеет неограниченные возможности дистанционного образования. И это хорошо!
2. Интернет – это глобальный рекламный ресурс. И это хорошо!
3. Общение в Интернете – это плохо, потому что очень часто подменяет реальное общение виртуальному.
4. Интернет-магазины – это плохо, потому что это наиболее популярный вид жульничества в Интернете.
5. В Интернете можно узнать сведения о человеке (место проживания и адрес электронной почты, номер мобильного телефона). И это хорошо!

Упражнение 3. Виртуальные грабли

Спасибо за ваши интересные высказывания. Сейчас будем работать в двух группах. Первая группа – у вас на столах есть листы «Чем опасен интернет?». На данных листах зафиксируйте опасности.

Вторая группа будет фиксировать правила безопасной работы в сети у себя в тетрадях.

Обсуждение. Представитель 1 группы зачитывают опасности, которые могут подстергать в сети интернет. Представитель 2 группы зачитывает правила поведения в сети. По ходу обсуждения каждая группа может добавлять свои предложения.

Педагог: «Общаясь в Интернете, мы очень часто добавляем незнакомых людей в свои социальные сети и общаемся с ними. Мы не знаем про них ничего, только их Ники. Как много информации про человека мы можем узнать от Ника?»

Упражнение 5. «Ток-шоу»

Педагог: Добрый день! Я рада приветствовать вас на ток-шоу. Тема программы «Социальные сети: за и против».

На сегодняшний день Интернет – это самый колоссальный источник информации, который знало человечество. Но его возможности, такие, как оперативность, быстрота и доступность связи между пользователями на дальних и близких расстояниях, позволяют использовать интернет не только как инструмент для познания, но и как инструмент для общения.

Социальные сети настолько многогранны, что каждый находит в них что-то нужное и ненужное, интересное и бесполезное. В социальных сетях есть свои + и свои -. Именно об этом мы и поговорим.

Приглашаются два добровольца (1-роль ученика- за социальные сети; 2-роль мамы- против).

«ЗА»

Педагог: приглашаем в студию нашего первого гостя _____

1. Как вы относитесь к социальным сетям? (положительно)
2. В каких социальных сетях вы зарегистрированы? (Одноклассники, Вконтакте)
3. Влияют ли социальные сети на вашу жизнь? (конечно, у меня есть возможность быстро получать нужную информацию. Например, узнать у одноклассников домашнее задание, если я забыл записать его в школе).

4. Что бы вы предпочли общение в социальных сетях или реальное? Почему? (я застенчивый человек, поэтому общаться виртуально с друзьями мне легче, в то же время есть возможность просматривать фотографии, просмотр видеофильмов, прослушивание музыки).

«ПРОТИВ»

Педагог: Мама _____ тоже пришла сегодня к нам.

Встречайте

1. Как вы относитесь к тому, что свое свободное время ваша дочь (сын) проводит в социальных сетях? (против)

2. Почему? (потеря времени, вред здоровью, размещение личной информации, которая может быть использована в преступных целях, открытый доступ к негативной информации).

3. Знаете ли вы, с кем общается виртуально ваша дочь? (да знаю, я постоянно интересуюсь ее жизнью).

4. Как вы контролируете ее? (ограничиваю время, прошу показать друзей на страничке...).

Педагог: А что думают по этому поводу зрители? Кто хочет высказать свое мнение?

Я предлагаю двум гостям нашей студии подойти к доске и написать в колонку одному положительные особенности виртуального общения, другому – отрицательные. Пока ребята работают у доски, интерактивный опрос зрителей.

Упражнение 6. «Интернет –омут»

1. Ты являешься пользователем социальных сетей, форумов, чатов?
2. Ты испытываешь недостаток реального общения?
3. У тебя более 50 друзей в Интернете?
4. Ты добавляешь в друзья незнакомых людей?
5. Ты играешь в онлайн игры с незнакомыми людьми?
6. Ты общаешься в Интернете со своими одноклассниками, соседями и реальными друзьями?

Вывод: если у тебя, хотя бы 3 положительных ответа, значит, ты можешь попасться на удочку Интернет-дружбы.

Педагог: «Согласно недавнему исследованию ряда ученых влияние крупнейших социальных сетей в мире с каждым годом все более усиливается. Выражается не столько в количестве людей, которые в них состоят, сколько в проценте людей, которые сегодня уже не могут без них прожить.

В том случае, когда по различным причинам доступ в социальную сеть на некоторый промежуток времени такому человеку будет отрезан, он начинает нервничать из-за невозможности проверки последних обновлений. При этом организм человека испытывает достаточно сильный продолжающийся психологический стресс, что в короткие сроки приводит к повышению раздражительности и агрессии».

Упражнение 7. Игра «Создаём социальную сеть».

Педагог предлагает участникам занятия разделиться на 2 группы и представить себя в роли создателей своей социальной сети.

В процессе создания необходимо продумать:

- Название социальной сети.

- Основание, которое объединяет её участников.
- Правила для участников социальной сети, которые бы обеспечили ей популярность, рост числа участников, привлекательность сети.

Правила для участников могут быть сформулированы в виде обязанностей, прав и запретов.

Результаты творчества фиксируются группами на ватмане, после этого представители команд знакомят всех с созданной социальной сетью и её правилами. Участники занятия обсуждают, уточняют и выбирают лучшие правила для создания кодекса соцсети.

Вопросы для обсуждения:

- Нужны ли в интернет-сообществах правила и запреты? Почему?
- Какими ещё правилами вы бы хотели дополнить созданный нами кодекс соцсети?

Могут ли эти правила быть предложены для всех пользователей интернета?

Подведение итогов. Поделитесь, что вы для себя поняли после занятия?

Занятие 22

Тема занятия: «Сила взаимопонимания. Профилактика буллинга»

Цель: Формирование и развитие эмпатии у подростков.

Оборудование: яблоко, 3 шарфа, бланки опросника, фломастеры разных цветов, ватман.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «В чем мне повезло»

Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что.» и «Я отличаюсь от тебя тем, что.»

Основная часть

Упражнение 2. «Проективный рисунок «Наша группа»

На общем ватмане, но каждый своим фломастером участники рисуют свою группу. Далее происходит обсуждение нарисованного: «Какое настроение у (имя); «Как вы поняли, что за человек (имя)»; «За что вы рады знакомству с (имя)»; «За что благодарны (имя)».

Упражнение 1. «Яблоко».

Материалы: 3 шарфа для завязывания глаз, целое яблоко и яблока разделенное на 3 части.

Инструкция педагогу: пригласить 3 участников. Завязываются глаза детям, которые участвуют в эксперименте, и ведущий дает им возможность дотронуться до одного предмета – яблока, но 1-му только до кожуры яблока одним пальцем, 2-му только до мякоти яблока одним пальцем, а 3-му только до хвостика яблока одним пальцем. Дети трогают предмет, водят по нему пальцем в течение 15-ти секунд, затем предмет убирается в коробку и им развязывают глаза. Участникам предлагается обсудить, что именно они трогали, и прийти к общему решению.

Инструкция участникам: «Сейчас, я завяжу вам глаза и дам поочередно дотронуться до одного и того же предмета, очень хорошо знакомого вам. А затем вы решите вместе, что это за предмет! Остальные ребята, пожалуйста, оставайтесь молчаливыми участниками данного эксперимента. Надеюсь, что по окончании эксперимента мы вместе сможем сделать интересный вывод».

Завершение упражнения: Участники эксперимента озвучивают, что за предмет они трогали. Педагог показывает целое яблоко и анализирует ответ учащихся вместе со всем классом:

- Какие шаги приближали вас к принятию общего решения? (умение прислушиваться друг к другу, умение идти на компромисс, сотрудничество, взаимоуважение, доверие друг к другу, доброжелательность)

- Какие шаги отдаляли вас друг от друга и от общего решения? (неумение слушать внимательно других, торопливость, эгоизм, недоверие, сомнения, самоуверенность)

Подведение итога: посмотрите, каждый из вас анализировал данную проблему по-своему, но вы смогли найти общее решение, хотя предмет был неоднозначный. Все из вас смогли проявить эмпатию в общении.

Упражнение 3. «Черты личности, обладающей эмпатией»

Материалы: бланк опросника на большом листе, бланки для каждого участника (Приложение 7)

Черты личности, обладающей эмпатией	Колонка А	Колонка В
1.Снисходительность 2.Терпение 3. Чувство юмора 4. Чуткость 5. Доверие 6. Альтруизм (самопожертвование) 7. Терпимость к различиям 8. Умение владеть собой		

9. Доброта		
10. Умение не осуждать других		
11. Умение слушать		
12. Любознательность		
13. Способность к сопереживанию		

Процедура проведения. Участники получают бланки опросника. Педагог объясняет, что 13 характеристик, перечисленных в опроснике, свойственны толерантной личности.

Инструкция участникам: «Каждый из вас получил бланк. Бланки заполняются анонимно».

Сначала в колонке А поставьте «+» напротив тех трех черт, которые, по Вашему мнению, у Вас наиболее выражены; «0» напротив тех трех черт, которые у Вас наименее выражены. Затем в колонке В поставьте «+» напротив тех трех черт, которые, на Ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности. На заполнение опросника дается 3 минуты.

Затем педагог заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный на доску. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число ответивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром эмпатичной личности (с точки зрения данной группы). Участники получают возможность:

Сравнить представление о себе («+» в колонке «А») с портретом толерантной личности, созданным группой.

Подведение итогов.

Поделитесь пожалуйста впечатлениями по прошедшему занятию:

- Вызвало ли это занятие у вас эмоциональный отклик?
- Представляется ли тема эмпатии актуальной, и если да, то почему?
- Удалось ли вам узнать о себе что-то новое, ранее неизвестное?

Мы разные – в этом наше богатство! Мы вместе – в этом наша сила.

Занятие 23

Тема занятия: «Профилактика телефонного мошенничества: Будь бдителен!»

Цель: сформировать у учащихся устойчивые навыки распознавания и противодействия телефонному мошенничеству для защиты личных финансов и психологического благополучия

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. Мини лекция «Врага нужно знать в лицо»

Короткий опрос: «Кто сталкивался с телефонным мошенничеством лично или среди знакомых? Какой опыт был?» (Дети отвечают на вопросы).

«К сожалению, телефонное мошенничество – это не просто неприятность, это реальная угроза для финансов и спокойствия многих людей. Схемы постоянно меняются, поэтому нам необходимо быть в курсе последних тенденций и уметь им противостоять».

Обновление информации о схемах телефонного мошенничества

Систематизация по категориям:

Звонки от «родственников в беде» (обновленные сценарии); мошенничество с банковскими картами (фишинг, вишинг, скимминг, фарминг); предложения «выгодных инвестиций» (пирамиды, псевдоброкеры); «Розыгрыши призов» и «лотереи»; звонки от «сотрудников правоохранительных органов» (угрозы, вымогательство); мошенничество с использованием социальных сетей и мессенджеров (взлом аккаунтов).

Анализ психологических приемов, используемых мошенниками:

Создание чувства страха, тревоги, вины; использование авторитета (представление сотрудниками банка, полиции); оказание давления и создание дефицита времени; манипулирование доверием и сочувствием; примеры из реальной жизни (с ссылками на статьи и отчеты о расследованиях).

Основная часть

Упражнение 2. «Учимся противостоять»

Разбор ситуативных задач (работа в группах). Педагог делит класс на группы. Учащиеся получают карточки с описанием различных сценариев телефонного мошенничества.

Задача: определить схему мошенничества и признаки, указывающие на это.

Разработать алгоритм действий в данной ситуации (как вести разговор, какие вопросы задавать, когда прекратить разговор и куда сообщить).

Моделирование ситуаций (ролевая игра): несколько учащихся по желанию разыгрывают выбранные сценарии, один – в роли жертвы, другой – в роли мошенника. Остальные – наблюдатели, анализирующие действия участников и предлагающие улучшения.

Акцент делается на: умение сохранять спокойствие и не поддаваться панике; умение задавать уточняющие вопросы и проверять информацию; умение уверенно отказывать и прекращать разговор.

Обсуждение и анализ результатов: обмен опытом и выводами после каждого смоделированного сценария; обратная связь от педагога и других учащихся.

Ситуация 1: «Родственник в беде»

Вам звонит человек и предлагает участие в выгодной инвестиционной программе. Он обещает высокую доходность и минимальные риски. Для начала инвестирования вам нужно внести определенную сумму денег на указанный счет.

Ситуация 2: «Вы выиграли приз!»

Вам приходит SMS-сообщение о том, что вы выиграли приз (автомобиль) в лотерее. Для получения приза вам нужно позвонить по указанному номеру и оплатить «налог» или «сбор за оформление».

Ситуация 3: «Техническая поддержка»

Вам звонит человек, представляется сотрудником технической поддержки вашего интернет-провайдера. Он говорит, что на вашем компьютере обнаружена вирусная активность и для ее устранения вам нужно установить специальную программу. Для установки программы он просит вас сообщить ему код, пришедший на ваш телефон.

Ситуация 4: «Опрос»

Вам звонит человек, представляется сотрудником социологической службы и предлагает принять участие в опросе. В ходе опроса он задает вам вопросы о финансовом положении родителей, наличии банковских карт и кредитов.

Ситуация 5: «Ошибка перевода»

Вам приходит SMS-сообщение о том, что на вашу карту случайно переведены деньги. Вскоре вам звонит человек, представляется отправителем и просит вернуть деньги, так как он ошибся номером. Он присылает вам номер карты для возврата средств.

Ситуация 6: «Подозрительная активность в личном кабинете»

Вам звонит человек, представляется сотрудником Вконтакте. Он сообщает, что в вашем личном кабинете обнаружена подозрительная активность и для подтверждения вашей личности вам нужно сообщить ему код из SMS или перейти по ссылке для смены пароля.

Ситуация 7: «Звонок от друга в беде»

Вам приходит сообщение в мессенджере от вашего друга с просьбой срочно одолжить ему деньги, так как у него возникла экстренная ситуация. Он просит перевести деньги на указанный номер карты. Профиль друга выглядит как настоящий.

Ситуация 8 «Выгодное предложение от банка». Подростку звонит человек, представляющийся сотрудником банка, и предлагает оформить кредитную карту с выгодными условиями. Для оформления карты необходимо предоставить личные данные и номер банковского счета.

Ситуация 9 «Инвестиции в криптовалюту». Подростку предлагают инвестировать деньги в криптовалюту с обещанием быстрого и высокого дохода. Утверждают, что это «уникальная возможность разбогатеть».

Ситуация 10 «Быстрый заработок в интернете». Подростку предлагают участвовать в простой работе в интернете (например, перепечатывать текст, размещать рекламу) с обещанием высокого дохода. Для начала работы необходимо оплатить «страховой взнос» или «регистрационный сбор».

Рекомендации для педагога: разделите класс на группы и дайте каждой группе одну или несколько ситуаций для анализа; предложите учащимся обсудить ситуацию в группе и выработать совместное решение; проведите общее обсуждение каждой ситуации, заслушав представителей разных групп; обратите внимание на наиболее распространенные ошибки, которые допускают учащиеся при анализе ситуаций; подчеркните важность критического мышления, бдительности и осторожности при общении по телефону; приведите примеры из реальной жизни, чтобы сделать обсуждение более интересным и понятным.

Упражнение 3. «Как защититься от телефонных мошенников?»

Теперь у вас есть представление, по каким схемам действуют телефонные мошенники и как их можно распознать. И вам будет несложно составить список правил «Как защититься от телефонных мошенников?». Время выполнения задания 5 минут. Представитель первой, выполнившей задание, группы пишет свой список правил на доске, затем представители остальных подгрупп дополняют недостающее.

Примерные правила:

- Игнорировать или блокировать подозрительные номера.
- Не поддаваться панике и не принимать поспешных решений, даже если оказывается давление.
- Класть трубку, если звонок кажется подозрительным.
- Перепроверять информацию звонком в контакт-центры организации, от которой якобы звонили, по официальному номеру (оператору, в банк, в поликлинику и т.п.).
- перезвонить родственнику, который якобы попал в сложную ситуацию.
- Использовать спам-фильтры и антивирусное ПО.
- Не перезванивать на незнакомые номера.
- Не вводить никакие коды, если вы их не запрашивали.
- Не переходить по ссылкам от неизвестного отправителя.

– Никогда не сообщать по телефону личную информацию (пароли, коды, пин-коды и т.п.).

– Если все-таки что-то произошло (дал какую-то информацию мошенникам, попался на какую-то уловку), срочно позвонить родителям, в полицию или в банк (по ситуации).

Подведение итогов

Современные технологии облегчают нам жизнь, но также создают новые риски. Чтобы минимизировать вероятность стать жертвой телефонных мошенников, следуйте правилам, которые мы сегодня составили. Будьте внимательны и осторожны! Берегите себя и своих близких! Бдительность – лучший способ защиты от мошенников.

Занятие 24

Тема занятия: «Финансовый иммунитет: защита от мошенников в реальном мире. Профилактика дроппинга»

Цель: сформировать у обучающихся понимание рисков, связанных с вовлечением в дропперские схемы, и развить навыки защиты от финансовых мошенников.

Оборудование: бумага, ручки, фломастеры, карточки с ситуационными задачами (для разбора и моделирования ситуаций).

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Мини-лекция. Кто такие дропперы»

Педагог: «Сегодня мы поговорим о важном аспекте нашей жизни – финансах. Финансовая грамотность – это не просто умение считать деньги, это умение управлять ими, защищать их и приумножать. А еще мы обсудим опасную ловушку, в которую легко попасть подросткам, – дроппинг».

Кто такие дропперы? Почему дроппинг опасен? (Дети отвечают на вопросы).

Педагог: «Дропперы (они же дропы) – люди, которые помогают мошенникам выводить или обналичивать украденные деньги. Их данные используют для совершения афер. Говоря простыми словами, дропперы – это люди, которые передают мошенникам данные своих банковских карт. На эти счета поступают средства, добытые преступным путем. После этого дроппер передаёт украденные у кого-то деньги мошенникам за вознаграждение и получает свой процент со сделки. Другой вид действий дропперов – они оформляют банковскую карту на своё имя и передают её злоумышленникам за определённое денежное вознаграждение.

Люди могут быть добровольными дропами либо вовсе не подозревать о том, что их используют для совершения преступления. Например, мошенники присылают вам деньги якобы по ошибке и просят перевести их на другой счёт. Кроме того, аферисты могут взломать личный кабинет жертвы и проводить через него свои транзакции».

Что говорит закон? Закон предусматривает как уголовную, так и гражданскую ответственность для дропперов.

- Статья 174 УК РФ – легализация (отмывание) денежных средств или иного имущества, приобретённых другими лицами преступным путем – штраф до миллиона рублей, срок до 7 лет.

- Статья 159 УК РФ – мошенничество – до 10 лет лишения свободы

- Статья 1102 ГК РФ, пункт 1 – необоснованное обогащение – дроппера обяжут всё вернуть жертве.

- Кроме того, если получатель денег окажется злоумышленником, финансирующим террористические операции, дроппера обвинят в финансировании терроризма, что согласно статье 205.1 Уголовного кодекса РФ может привести к пожизненному лишению свободы.

Как понять, что вам предлагают «работу» дроппером?

- Описание работы содержит указание на необходимость переводов
- Требования к соискателю максимально размыты, как и обязанности
- Работа – полностью удалённая
- Обещают много денег при минимуме усилий.

Основная часть

Упражнение 2. «Как противостоять давлению?»

Педагог делит класс на три группы. Группам раздаются карточки с ситуациями:

Ситуация 1: Друг предлагает тебе оформить карту за деньги. Как ты поступишь?

Ситуация 2: Тебе пришло SMS-сообщение о подозрительном переводе на твою карту. Что делать?

Ситуация 3: Незнакомый человек просит тебя помочь снять деньги с его карты. Как ты отреагируешь?

Дети обсуждают ситуации в группе, после обсуждения один представитель от каждой группы зачитывает решение проблемной ситуации.

Упражнение 3. Ролевая игра «Дропперская сеть»

Для участия в ролевой игре разделите учащихся на три группы: группа 1: Алексей, группа 2: Кирилл, группа 3: Эксперты (знают о дропперстве и могут дать совет Алексу). Участника 1и 2 групп необходимо проиграть

сцену, учитывая особенности характера каждого персонажа. Группам раздаются сценарии ролевой игры.

Действующие лица:

Алексей (15 лет): Ученик 9 класса, испытывает финансовые трудности, мечтает о новой игровой приставке.

Кирилл (16 лет): Знакомый Алексея, учится в старших классах, выглядит успешным и уверенным в себе. На самом деле, является связующим звеном в дропперской сети.

Виктор (25 лет): Организатор дропперской сети, общается с Кириллом через Telegram.

Сцена:

Алексей и Кирилл встречаются после школы в кафе.

Участниками ролевой игры проигрывается диалог:

Кирилл: (Улыбаясь, достает из рюкзака новую игровую приставку) Прикинь, наконец-то купил себе новую PS5! Давно мечтал.

Алексей: (С завистью смотрит на приставку) Круто! А где денег взял? Я все лето подрабатывал, и то еле-еле на новый телефон накопил.

Кирилл: Ну, это... подвернулась возможность немного подзаработать. Несложная работа, но платят неплохо.

Алексей: (Заинтересованно) И что за работа? Может, и мне попробовать?

Кирилл: Ну, смотри... Короче, есть один знакомый, он занимается... ну, типа, финансовыми операциями. Ему нужны люди, на которых можно оформлять банковские карты.

Алексей: (Настороженно) Карты? Зачем? Это же опасно!

Кирилл: Да ладно тебе! Ничего опасного. Ты просто оформляешь карту на свое имя, передаешь ее мне, а я ему. Он на нее переводит деньги, а ты их снимаешь и отдаешь мне. За это получаешь процент – примерно 5-10% от суммы.

Алексей: (Сомневается) И что, больше ничего не нужно делать?

Кирилл: Ну, может быть, иногда нужно будет подтверждать какие-то операции по телефону или в банке. Но это несложно. Зато деньги хорошие! Представь, сколько всего ты сможешь себе купить!

Алексей: А зачем ему вообще нужны мои карты? Почему он не может использовать свои?

Кирилл: (Запинается) Ну, это... у него свои причины. Не спрашивай. Главное, что тебе это выгодно.

Алексей: (Все еще сомневается) А если что-то пойдет не так? Если это что-то незаконное?

Кирилл: Да все нормально будет! Я уже несколько раз так делал, и все в порядке. Не переживай. Это просто помощь людям, которые не могут сами открыть счета. Подумай хорошенько, это твой шанс заработать легкие деньги.

Виктор (пишет Кириллу в Telegram): «Ну что, уговорил новичка? Деньги нужны срочно! Сегодня жду карту!».

Кирилл (отвечает Виктору в Telegram): «Почти. Сомневается немного. Но думаю, завтра будет готово».

После игры, проведите обсуждение:

- Какие аргументы использовал Кирилл, чтобы убедить Алексея?
- Какие сомнения испытывал Алексей?
- Какие риски связаны с участием в дропперской схеме?
- Что бы вы посоветовали Алексею?
- Как можно противостоять давлению со стороны вербовщиков?
- Как можно распознать дропперскую схему?

Вопросы для обсуждения после ролевой игры (для группы «Эксперты»):

Какие статьи УК РФ нарушает деятельность дропперов? (Мошенничество, незаконные банковские операции, отмыwanie денег и т.д.)

Какая ответственность грозит дропперам? (Уголовная, административная)

Как дропперство может повлиять на будущее подростка (проблемы с кредитной историей, сложности при трудоустройстве и т.д.)

Подведение итогов

Педагог: «Давайте повторим основные правила как защитить себя от финансовых мошенников?»

Правила безопасного использования банковских карт и электронных кошельков: не сообщайте никому свои личные данные и пароли. Не переходите по подозрительным ссылкам. Не устанавливайте неизвестные приложения. Внимательно проверяйте SMS-сообщения от банка. Сразу блокируйте карту в случае ее утери или кражи.

Как распознать финансового мошенника? Предлагает слишком выгодные условия. Оказывает давление и торопит с принятием решения. Требуеt предоплату или комиссию. Не предоставляет четкой информации о своей деятельности.

Что делать, если вы стали жертвой мошенников? Сразу сообщите в банк. Обратитесь в полицию. Не стесняйтесь просить помощи у родителей или учителей.

Занятие 25 - 26

Тема занятия: «Уважение ключ к пониманию. Профилактика экстремизма терроризма»

Цель: формирование у учащихся уважительного отношения к различиям между людьми, развитие навыков понимания и принятия других точек зрения, а также умения строить позитивные отношения в мультикультурной среде.

Оборудование: компьютер, проектор, экран, презентация (с фотографиями разных национальностей, культур, возрастов, профессий, с разными интересами и увлечениями), бумага, ручки, фломастеры, веревка.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Коленвал»

Приветствие учащихся, создание позитивной атмосферы. Участники садятся в круг. «Каждый участник кладет свою правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку – на правое колено соседа слева». Далее педагог произносит: «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладошкой по каждой коленке соседа, должна вернуться к педагогу. Усложнение упражнения: сначала педагог отправляет левой рукой волну по часовой стрелке, и сразу же – еще одну, правой рукой против часовой стрелки.

Педагог задает вопрос участникам: «Что делает каждого из нас уникальным?» (Обсуждение, запись ответов на доске).

Основная часть

Упражнение 2. «Мы все разные»

Презентация: «Разнообразие мира». (Фотографии людей разных национальностей, культур, возрастов, профессий, с разными интересами и увлечениями).

Обсуждение: что общего у всех этих людей? (Человечность, достоинство, права). Что отличает их друг от друга? (Внешность, культура, язык, убеждения, опыт). Почему важно, чтобы мир был разнообразным?

В рамках этого упражнения проводится игра «Мои пять Я»: Каждый ученик пишет на листе бумаги пять качеств, которые он считает своими самыми важными и отличительными чертами (например, «Я – спортсмен», «Я - любитель чтения», «Я – добрый», «Я – креативный», «Я – отзывчивый»). Затем все делятся своими списками в группах и обсуждают, что делает каждого из них особенным.

Упражнение 3. «Мини лекция. Стереотипы и предрассудки»

Педагог: «Как вы думаете, что такое стереотип и предрассудок?» (Дети дают свои варианты ответов. Педагог читает определение понятий, примеры из жизни).

Представьте себе, что вам нужно быстро составить мнение о ком-то, кого вы видите впервые. У вас нет времени на долгое знакомство. В этом случае мозг часто использует стереотипы – это упрощенные, обобщенные представления о группах людей. Например: «Все отличники – зубрилы», «Все спортсмены – тупые качки», «Все подростки – ленивые и сидят в телефонах». Это как наклейки, которые мы приклеиваем на людей, даже не зная их лично.

А вот предрассудок – это уже не просто представление, а негативное или враждебное отношение к кому-то, основанное именно на этих стереотипах, а не на личном опыте. То есть, предрассудок – это когда мы заранее плохо относимся к человеку, потому что он, по нашему мнению, принадлежит к какой-то «неправильной» группе. Например: «Я не буду дружить с ним, потому что он слушает другую музыку», «Не буду с ней разговаривать, потому что она из другой школы».

Почему они появляются? Наш мозг так устроен, что ему проще упрощать информацию. Он как бы создает – быстрые пути для обработки данных. Вот откуда берутся стереотипы. Кроме того, на нас сильно влияет то, что мы видим и слышим вокруг – в семье, от друзей, в СМИ, в интернете. Если постоянно слышать, что «все такие-то – плохие», то легко поверить в это, даже не имея доказательств.

В чем опасность? Стереотипы и предрассудки мешают нам видеть реальных людей, с их уникальными качествами и достоинствами. Они приводят к:

- Несправедливости: мы можем лишать кого-то возможностей только потому, что считаем, что он «не подходит» под какой-то стереотип.
- Конфликтам: недоверие и враждебность, основанные на предрассудках, могут приводить к серьезным конфликтам.
- Ограничению нашего собственного развития: когда мы закрываемся от людей, отличных от нас, мы лишаем себя возможности узнать что-то новое и интересное.

Что с этим делать? Самое главное – это осознавать, что стереотипы и предрассудки существуют, и что мы сами можем быть им подвержены. Вот несколько советов:

- Сомневайтесь в своих убеждениях: Задавайте себе вопросы: «А действительно ли это так? На чем основано мое мнение?».

- Старайтесь узнавать людей ближе: не судите по обложке, дайте шанс человеку показать себя.
- Слушайте разные точки зрения: не ограничивайтесь своим кругом общения, общайтесь с людьми, которые думают иначе.
- Критически относитесь к информации: не верьте всему, что видите в интернете или слышите от других.
- Помните, что каждый человек – уникален! Нет двух одинаковых людей, и нельзя судить о ком-то, основываясь на стереотипах о его группе.

Упражнение 4. «Разрушаем стереотипы»

Учащимся предлагается несколько стереотипов (например, «Все блондинки глупые», «Все спортсмены необразованные», «Все старики консервативные»). Задача: привести аргументы, опровергающие эти стереотипы, и показать, что каждый человек уникален и не может быть сведен к одному штампу.

Упражнение 5. Учимся понимать других

Упражнение «Встань на мое место»: Учащимся предлагается прочитать короткую историю о человеке, оказавшемся в сложной ситуации. Задача: попытаться понять чувства и переживания этого человека, представить себя на его месте.

Название ситуации: «Новичок в классе»

Педагог читает описание ситуации: «В 9 класс приходит новый ученик – Артем. Он переехал из небольшого поселка в большой город. Артем одевается скромно, говорит немного неуверенно и не сразу находит общий язык с одноклассниками. Многие ребята в классе привыкли к определенному стилю одежды, дорогим гаджетам и модному сленгу.

Аня, одна из самых популярных девочек в классе, замечает, что Артем часто остается один на перемене и выглядит немного потерянным. Другие девочки в ее компании подшучивают над его одеждой и манерами. Аня начинает сомневаться, правильно ли поступают ее подруги. Ей становится жалко Артема, но она боится показаться «не модной», если начнет с ним общаться».

Задания для учащихся (проводится в форме обсуждения):

1. *Встаньте на место Артема*: «Какие чувства и эмоции он может испытывать в новой обстановке?»; «Что его больше всего беспокоит?»; «Что ему больше всего нужно от одноклассников?»

2. *Встаньте на место Ани*: «Какие чувства она испытывает, видя Артема в одиночестве?»; «Почему ей трудно подойти к нему и начать общаться?»; «Какие последствия могут быть, если она останется равнодушной?»

3. *Предложите решение:* «Что Аня может сделать, чтобы помочь Артему почувствовать себя комфортнее в классе?»; «Как одноклассники могут принять Артема в свой круг?»; «Какие действия могут быть предприняты, чтобы создать более дружелюбную и поддерживающую атмосферу в классе?».

Дополнительные вопросы для обсуждения: «Приходилось ли вам быть в похожей ситуации – в роли новичка или в роли человека, который наблюдает за тем, как кто-то страдает?»; «Как вы справлялись с этими ситуациями?»; «Что можно сделать, чтобы избежать ситуаций, когда люди чувствуют себя одинокими и отвергнутыми?»

Упражнение 6. Как строить отношения с разными людьми

Педагог напоминает обучающимся об основных принципах конструктивного общения: уважение, эмпатия, открытость, готовность к компромиссу, стратегии преодоления конфликтов, поиск общих интересов, выражение своих чувств и потребностей, поиск взаимовыгодного решения.

Далее с обучающимися проводится ролевая игра: «Конфликт интересов». Учащимся предлагается разыграть ситуацию конфликта между двумя людьми с разными точками зрения (например, спор о выборе фильма, о распределении обязанностей в группе). Задача: найти компромиссное решение, учитывающее интересы обеих сторон.

Упражнение 7. «Отношение к миру»

Участники делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Слово педагога: «Существует правило: мир относится к тебе так, как ты относишься к миру. Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а порой ведем себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его».

Далее одному из пары предлагается с помощью карандашей выразить свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги. Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения: «Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?»; «Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнер?»; «Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?»; «Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе?»; «Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?» (Дети высказываются по желанию).

Упражнение 8. «Идеальный квадрат с закрытыми глазами»

Педагог устанавливает временной лимит. Ученики встают в круг и берутся за веревку. Всем участники закрывают глаза. Задача: не открывая глаз и не отпуская веревку, команда должна построить из веревки идеальный квадрат. Разговаривать можно. Когда ученики думают, что они построили идеальный квадрат, они должны согласиться, что задача выполнена и открыть глаза. Упражнение можно повторить и построить разные фигуры (треугольник, круг).

Обсуждение: обсудите, какие трудности возникли в процессе, как распределялись роли, как осуществлялась коммуникация, что можно было сделать лучше.

Подведение итогов

Мотивационное напутствие педагога: «Помните, что каждый человек уникален и ценен. Уважайте друг друга, будьте открытыми и доброжелательными, и вместе мы сможем создать мир, в котором царит дружба и уважение!».

Занятие 27 – 28

Тема занятия «Реальный мир – Мой мир. Профилактика компьютерной зависимости»

Цель: преодоление интернет-зависимости у обучающихся подросткового возраста

Оборудование: куски веревочки по количеству участников, ручки, листы бумаги, инвентарь для упражнения «Юный изобретатель», спокойная музыка.

Разминка

Педагог: «Сегодня мы поговорим о реальном мире и о том, как вы в нем существуете. Реальный мир – это не только то, что мы видим вокруг, но и то, что происходит внутри нас. Это наши мысли, чувства, ценности и мечты. Наша задача – понять, как эти два мира связаны и как мы можем влиять на них».

Упражнение 1. «Узел проблем»

Инструкция. Каждому из участников дается кусок веревочки, предлагается внимательно посмотреть на него, подумать над тем, с какими проблемами и трудностями он хотел бы справиться в ближайшее время. Предлагается завязать на веревке такое же количество узелков. Далее участников просят поставить задачу решить или начать решать эти проблемы во время проведения программы. Ведущий говорит, что участники на

последующих занятиях должны рассказывать, как идет разрешение их проблем, с какими удалось справиться.

Основная часть

Упражнение 2. «Мой мир»

Педагог предлагает ученикам немного времени для индивидуальной рефлексии.

Вопросы (записываются на доске или проецируются):

Что для меня важно в жизни? (ценности)

Что меня радует и вдохновляет? (интересы)

В чем я хорош? (сильные стороны)

Что я хочу изменить в себе? (слабые стороны)

О чем я мечтаю? (цели)

Ученики записывают свои ответы на отдельных листах, подписывая фамилию и класс. После 5 минут педагог включает спокойную музыку и просит учеников еще 3 минуты поразмышлять над ответами, стараясь углубиться в свои чувства и мысли. Ученики сдают свои бланки с ответами педагогу (передать педагогу-психологу для дальнейшего анализа).

Упражнение 3. «Дискуссия. Реальный мир»

Педагог проводит короткую лекцию о реальном мире, его характеристиках и возможностях.

Реальность многогранна и субъективна: каждый человек видит мир по-своему, в зависимости от своего опыта, знаний и ценностей.

Реальность динамична и изменчива: мир постоянно меняется, появляются новые технологии, новые возможности и новые вызовы.

Реальность требует адаптации и гибкости: важно уметь приспосабливаться к изменениям, учиться новому и быть готовым к неожиданностям.

Реальность предоставляет возможности для самореализации: каждый человек может найти свое место в мире и внести свой вклад в его развитие.

Вопросы для дискуссии после лекции: «Согласны ли вы с этими утверждениями?»; «Какие возможности вы видите в реальном мире?»; «Какие вызовы, по вашему мнению, стоят перед современным обществом?»; «Как вы думаете, что нужно, чтобы быть успешным в современном мире?»

Упражнение 4. «Юный изобретатель»

Инструкция для педагога.

Подготовка. Сбор материалов: соберите разнообразные случайные предметы и материалы. Чем более неожиданными и необычными будут предметы, тем лучше. *Примеры:* картонные коробки разных размеров;

пластиковые бутылки и стаканчики; газеты и журналы; скотч, клейкая лента, веревки, резинки, ножницы (под присмотром педагога); трубки, соломинки, Провода, батарейки, маленькие моторчики (если хотите добавить элемент электричества); воздушные шары, помпоны, перья, пуговицы; ложки, вилки, палочки для еды; прищепки, скрепки

Определение задач: разделите класс на 3 команды. Сформулируйте четкую и конкретную задачу, которую должна решить команда с помощью своего изобретения. Задача должна быть достаточно сложной, чтобы потребовать креативности, но и достаточно выполнимой, чтобы не разочаровать участников.

Примеры задач:

- Построить устройство, которое сможет переместить теннисный мячик на определенное расстояние.
- Создать устройство, которое сможет удержать сырое яйцо при падении с определенной высоты.
- Построить устройство, которое сможет генерировать энергию.
- Создать устройство, которое сможет отсортировать предметы по цвету или размеру.
- Построить самое высокое сооружение из предоставленных материалов.
- Создать устройство, которое решает вымышленную (но интересную) проблему. Например, «Машина для автоматического кормления кошек».

Определение времени: установите четкое ограничение по времени для выполнения задания. Обычно это 20 минут.

Подготовьте рабочее место: освободите достаточно места для каждой команды, чтобы они могли свободно работать над своими изобретениями.

Мозговой штурм и планирование: дайте командам время для мозгового штурма и планирования. Они должны обсудить различные идеи, распределить роли и составить план действий.

Создание изобретения: команды начинают строить свои изобретения, используя предоставленные материалы и следуя своему плану. Поощряйте их к экспериментированию, импровизации и решению возникающих проблем.

Презентация изобретений: по истечении времени каждая команда представляет свое изобретение, объясняет его принцип работы и демонстрирует его функциональность.

Оценка и обсуждение: оцените изобретения по заранее определенным критериям, таким как:

- Функциональность: насколько хорошо изобретение решает поставленную задачу?
- Креативность: насколько оригинально и инновационно изобретение?
- Эстетика: насколько привлекательно выглядит изобретение?
- Командная работа: насколько эффективно работала команда?

Голосование: организуйте голосование, чтобы выбрать лучшее изобретение по мнению всех участников.

Обсуждение: «Какие трудности возникли в процессе изготовления?»; «Как команды справлялись с этими трудностями?»; «Какие уроки были извлечены из этого упражнения?»; «Как можно применить навыки, полученные в ходе упражнения, в повседневной работе?»

Упражнение 5. «Мой мир в реальном мире»

Педагог делит учеников на группы по 5 – 7 человек. Каждая группа получает карточки с вопросами для обсуждения:

Как ваши личные ценности и интересы соотносятся с возможностями, которые предлагает реальный мир?

Как вы можете использовать свои сильные стороны, чтобы реализовать свои цели в реальном мире?

Какие шаги вам необходимо предпринять, чтобы преодолеть свои слабые стороны и достичь успеха?

Какие ресурсы вам необходимы для реализации своих планов? (знания, навыки, поддержка, финансовые средства и т.д.)

Как вы можете внести свой вклад в развитие общества и сделать мир лучше?

Ученики обсуждают вопросы в группах и делают записи на бумаге. Презентация результатов и общая дискуссия. Каждая группа представляет результаты своей работы. Педагог модерировать общую дискуссию: «Что общего было в ответах разных групп?»; «Какие различия вы заметили?»; «Что нового вы узнали друг о друге?»; «Как вы можете использовать полученные знания в своей жизни?».

Подведение итогов

Заключительное педагога: «Сегодня мы сделали важный шаг на пути к осознанию себя и своего места в реальном мире. Помните, что ваш мир – это отражение ваших мыслей, чувств и действий. Вы – творцы своей жизни, и только от вас зависит, каким будет ваш мир в реальном мире. Верьте в себя, ставьте цели и стремитесь к их достижению!».

Модуль «Я в будущем» (6 часов)

Занятие 29

Тема занятия: «Мой проект будущего – от мечты к реальности»

Цель: помочь ученикам создать индивидуальный проект, отражающий их представление о будущем и необходимые шаги для его достижения, сформировать чувство ответственности за свои поступки.

Оборудование: доска, листы А4, ручки, фломастеры.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Годы юности»

Знаменитое высказывание Иммануила Канта «Годы юности – самые трудные годы, ибо это годы выбора» педагог пишет на доске.

Проводится дискуссия: класс делится на две группы, одна группа учащихся должна подтвердить данное высказывание, а другая – опровергнуть. По итогам дискуссии педагог делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

Основная часть

Упражнение 2. «У нас есть выбор»

Примечание. Педагогу необходимо подвести участников к тому, что в жизни часто приходится выбирать, иногда это достаточно трудно, и выбранный вариант может быть сложнее альтернативного. Не всегда мы можем делать то, что хочется и нравится.

Инструкция: «Представьте, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного – на первое время. Вам необходимо определить алгоритм действий, чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования».

Далее участникам предлагается письменно ответить на вопросы:

В каком городе или стране вы находитесь?

Какое у вас время года?

Что вы предполагаете делать?

Каковы ваши действия?

Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)

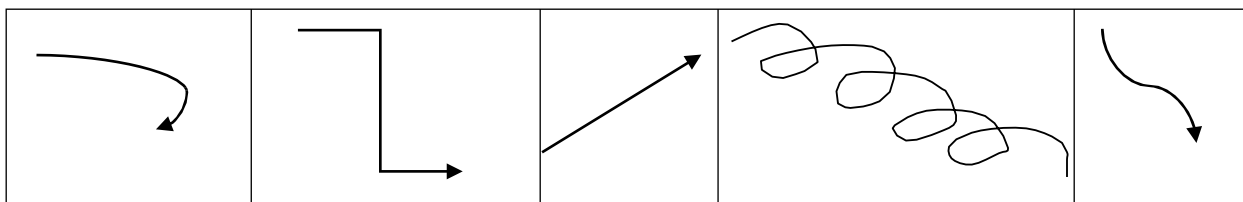
Что будет потом?

После того как все ответили, проходит обсуждение.

Педагог делает вывод: «В жизни часто приходится сталкиваться с ситуациями, когда нужно выбрать направление движения. И иногда этот выбор кажется сложным и даже пугающим. Важно помнить, что у каждого из вас есть ресурсы, чтобы справиться с трудностями и достичь своих целей. Подсобные работы – это необходимая мера для выживания в первое время, как. Ключ к долгосрочному успеху и стабильности – это обучение и развитие. Сегодняшнее упражнение – это лишь небольшой шаг на пути к самопознанию и осознанному выбору своего жизненного пути. Продолжайте исследовать себя, не бойтесь пробовать новое, учитесь на своих ошибках и верьте в свои силы. И помните, что даже самый трудный путь может привести к невероятным результатам, если вы идете по нему с уверенностью и целеустремленностью.

Упражнение 3. «Стрела жизни»

Продолжить фразу: Жизнь – это ... (дети отвечают на вопрос)



На листочке нарисованы разные стрелы (Приложение 8).

Участники выбирают понравившуюся стрелу.

Обсуждение. Почему вы выбрали эту форму стрелы? Где вы сейчас находитесь на этой стреле? К чему стремится ваша «стрела жизни»?

Упражнение 4. «Нарисуй картину»

Инструкция педагога: «Сядьте максимально удобно и закройте глаза. Нарисуйте в своем воображении две картины будущего через три года: первая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы хотите иметь; вторая – переживания и жизненные ситуации, которые вы не хотели бы иметь. Непременно включите в ваши воображаемые картины окружение, место, где вы находитесь, с кем вы, чем занимаетесь и как себя чувствуете. После того как вы создадите две эти картины, посмотрите на желаемое вами будущее и спросите себя: «Что я могу сделать для того, чтобы это произошло?».

Откройте глаза поделите листы на две половинки в первой колонке запишите, какое поведение сделает ваше желаемое многообещающее будущее настоящим. Затем необходимо найти поведение, которое может привести к не желаемому будущему. Во второй колонке запишите перечень поступков, которые уведут вас о того, к чему вы хотите идти».

Упражнение 5. «Перекресток»

Инструкция: на доске прикреплены указатели направлений движения. Как обычно бывает в русских народных сказках – герои оказываются перед камнем, на котором изображен выбор пути. Вот и мы с вами постараемся сейчас сделать выбор:

1. Направо пойдешь – выберешь самый трудный путь, но только на нем человек через ошибки и трудности имеет возможность самосовершенствоваться.

2. Налево пойдешь – придется приложить некоторые усилия.

3. Прямо пойдешь – самый легкий и короткий путь, все случится само собой, особых усилий для движения не потребуется.

Участникам предлагается подойти к «камню» на перекрестке и выбрать, в какую сторону они пойдут. Правильного и неправильного пути здесь нет, каждый решает, какая дорога для него наиболее привлекательна. В результате выбора образуются три группы. Каждой группе дается задание обосновать свой выбор.

Участники рассказывают: «Почему они выбрали именно такой путь, что ими управляло: желание легко добиться успехов, приложить определенные усилия или пройти достаточно тяжелой дорогой, но при этом самосовершенствоваться?»

Обсуждение. «Какие чувства вы испытываете? (Например, уверенность, сомнение, любопытство, тревогу и т.д.)»; «Изменилось ли ваше мнение о выбранном пути, после того как вы слышали обоснования других групп? Если да, то почему?»; «Что самое ценное вы узнали, услышав объяснения других людей?»; «В какой степени этот выбор был осознанным?»; «Было ли это импульсивное решение или результат размышлений?»; «Есть ли в реальной жизни ситуации, когда стоит выбирать «трудный путь», даже если есть более легкие альтернативы? Приведите примеры»; «Насколько важен фактор «самосовершенствования» при выборе пути в жизни? Всегда ли это самый важный критерий?»; «Что значит «легкий путь» и «трудный путь» в вашем понимании? Означает ли «легкий путь» отсутствие развития?».

Дополнительные вопросы (если позволяет время): «Представьте, что прошло несколько лет. Достигли ли вы того, к чему стремились, выбрав свой путь?»; «Что было самым сложным?»; «Что было самым полезным?»; «Если бы у вас была возможность вернуться назад и снова сделать выбор, изменили бы вы его? Почему?». Эти вопросы помогут участникам не только объяснить свой выбор, но и глубже понять себя, свои ценности и стратегии. Они также стимулируют критическое мышление и позволяют увидеть разные перспективы.

Упражнение 5. Притча «О предназначении»

Пять мудрецов заблудились в лесу.

Первый сказал: «Я пойду влево – так подсказывает моя интуиция».

Второй сказал: «Я пойду вправо – недаром считается, что «право» от слова прав».

Третий сказал: «Я пойду назад – мы оттуда пришли, значит, я обязательно выйду из лесу».

Четвертый сказал: «Я пойду вперед – надо двигаться дальше, лес непременно кончится, и откроется что-то новое».

Пятый сказал: «Вы неправы. Есть лучший способ. Подождите меня».

Он нашел самое высокое дерево и взобрался на него. Пока он лез, все остальные разбрелись, каждый в свою сторону. Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из лесу. Теперь он даже мог сказать, в какой очередности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь. Он понял, что оказался над проблемой и решил задачу лучше всех! Он знал, что сделал все правильно. А другие нет. Они были упрямы, они его не послушали. Он был настоящим Мудрецом! Но он ошибался. Все поступили правильно!

Тот, кто пошел влево, попал в самую чащу. Ему пришлось голодать и прятаться от диких зверей. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог этому научить других.

Тот, кто пошел вправо, встретил разбойников. Они отобрали у него все и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в разбойниках то, о чем они забыли – человечность и сострадание. Раскаяние некоторых из них было столь сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами.

Тот, кто пошел назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу для всех желающих насладиться лесом, не рискуя заблудиться.

Тот, кто пошел вперед, стал первооткрывателем. Он побывал в местах, где не бывал никто, и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные растения и великолепных животных.

Тот же, кто влез на дерево, стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все, кто хотел побыстрее решить свои проблемы, даже если это не приведет к развитию.

Так все пятеро мудрецов выполнили свое предназначение.

Подведение итогов. Что вы узнали сегодня нового? Что для вас было важным на этом занятии?

Занятие 30

Тема занятия: «Отработка навыков уверенного поведения»

Цель: дать представления о ресурсах: их природе, задачах, неотъемлемой роли в формировании психического здоровья, уверенного поведения

Оборудование: Листы формата А 4, карандаши, ручки

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Рисунок по кругу»

Каждому участнику группы раздается белый лист бумаги формата А4 и цветные карандаши, включая простой карандаш.

Педагог дает инструкцию: «Каждый из вас начинает рисовать все, что приходит в голову и по моей команде передает свой рисунок следующему участнику, который в свою очередь продолжает рисовать уже на вашем рисунке и так, пока ваш рисунок не вернется снова к вам. Когда рисунок возвращается к вам, вы поднимаете руку и дальше не передаете».

Когда все участники завершат процесс, необходимо все рисунки обсудить. Участники дают название каждой работе. Обсуждение: «Какие мысли были, когда вы начинали рисовать?», «Какие мысли были, когда к вам переходили по кругу рисунки других участников?», «Какие эмоции вы испытывали, когда, вы получили ваш рисунок?», «По какому принципу выбирали цвет карандаша?», «Что вы испытывали, когда не знали когда будет переход хода? Какую стратегию вы выбрали для себя?», «Как происходит у вас в жизни, когда необходимо сделать работу за очень короткий срок и вас подгоняют?»

Основная часть

Упражнение 1. «Дискуссия ресурсы»

Итак, что же такое по вашему мнению «ресурсы»? Где вы слышали это слово? Как оно может быть применимо к нашим занятиям? (Ответы детей).

Педагог: «Уверенное поведение и личностные ресурсы связаны: уверенное поведение – это способ выразить свои мысли и чувства, а личностные ресурсы – это то, что помогает человеку быть уверенным и достигать целей. Уверенное поведение – это честное, прямое и эффективное выражение себя, в то время как личностные ресурсы – это все те внутренние и внешние ресурсы, которыми располагает человек, чтобы справляться с жизненными задачами и добиваться успеха.

Различают 2 вида ресурсов: внешние и внутренние.

Внешние – это все те ресурсы, которые берутся извне: как положительные (общение со значимыми людьми, путешествия, увлечения).

Внутренние – это те ресурсы, которые находятся исключительно в вас. Это может быть чувство или эмоция, которую вы получили благодаря какому-то опыту. Например, вы могли в непростое для себя время слушать музыку и в какой-то момент осознать, что в вас есть такое качество – как устойчивость, то, что дает вам силы преодолевать препятствия, и вы с новой силой начинаете преодолевать препятствия на своем пути. Внутренний ресурс – это ваша сила. Как вы считаете, какой ресурс лучше: внешний или внутренний? К каким вы ресурсам прибегаете, когда чувствуете, что не хватает сил справиться с какой-либо задачей? (Ответы детей). Давайте сегодня наглядно посмотрим, что такое ресурс».

Упражнение 2. «Что может быть ресурсом»

Педагог: «Возьмите лист бумаги, разделите его на две части. В левой запишите всё, что для вас может быть внутренним ресурсом, а в правой – всё что может быть внешним ресурсом. Желательно, чтобы в каждом столбике было не менее 7 пунктов».

Внутренние ресурсы: убеждения/эмоции/качества и т.п.

Внешние ресурсы: информация/деньги/отношения и т.п.

Каждый участник зачитывает те ресурсы, которые готов огласить на весь круг. Если ребята услышат какие-то ресурсы, которые, по их мнению, могут пригодиться, записывают эти ресурсы к себе.

Упражнение 3. «Декларация моей самооценности»

Педагог: «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценности». Это своеобразный гимн самому себе».

«Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и

подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно!»

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете?», «Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием», «Что дало вам это упражнение?»

Подведение итогов

Упражнение 4. «Дотянись до звезд»

Педагог: «Встань поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха...Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать...(15 секунд). А теперь протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба, опусти руки и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку...(Когда у всех участников «звезды будут лежать в корзинках», можно продолжить дальше). Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте...(10 секунд). Теперь потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде...».

Подобным образом дайте участникам сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзинку. Потом

желающие могут рассказывают о какой-нибудь из своих звезд и объяснить, что она для них значит.

Упражнение 5. «Ладонка»

Участникам на листах бумаги предлагается нарисовать свою ладонь. На каждом пальце им необходимо дописать незаконченное предложение о всех проведенных занятиях:

Большой палец - *«Мне понравилось...»*

Указательный – *«Я узнал...»*

Средний – *«Меня удивило...»*

Безымянный – *«Я понял...»*

Мизинец – *«Я почувствовал...»*

Занятие 31

Тема занятия: «Мои мечты и ценности – компас в будущее»

Цель: помочь ученикам определить свои ключевые ценности и мечты, которые будут служить ориентиром при планировании будущего.

Оборудование: маркеры, для упражнения «Карты мечты»: ватманы на каждого обучающегося, журналы, газеты, буклеты, наклейки с картинками, краски, карандаши, спокойная и вдохновляющая музыка для фона.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Охота на тигра»

Все участники садятся на стулья в круг, лицом к центру. Педагог должен проконтролировать, чтобы расстояние от стульев до центра круга было не менее полутора метров. В центр круга он укладывает три маркера. «Упражнение выполняется молча. Ваша задача – одновременно взять эти три маркера и вернуться на свои стулья, но один человек может взять только один маркер. Если одновременно встают более или менее трех человек, попытка повторяется». Можно сделать три-четыре попытки.

Основная часть

Педагог: «Что для вас значит «мечтать»? Каковы ваши самые заветные мечты?» (дети отвечают на вопросы).

Упражнение 2. «Приоритеты и ценности»

Педагог раздает участникам заранее подготовленные 10 листочков для записей и просит участников написать 10 своих жизненных ценностей, то, на чем основа вся их жизнь. После этого участники получают задачу расставить приоритеты полученных ценностей по степени важности в их жизни.

После того, как эти два процесса выполнены, педагог просит разделить на пары. В паре работа происходит следующим образом. Первый участник раскладывает свои жизненные принципы согласно расставленным приоритетам. Второй участник задает ему вопрос, указывая на ценность под номером один: Готов ли ты это иметь, но не иметь ценность под номером два? Например, готов ли ты иметь здоровье (1-я ценность), но не иметь достаток (2-я ценность)?

Если ответ – да, то все остается как есть, если ответ – нет, то ценности меняются местами. И вопрос задается снова и т.д. В итоге на все вопросы должен быть положительный ответ. Затем участники меняются местами и процесс повторяется.

Информация для педагога примерный список ценностей (если дети затрудняются): здоровье, юмор, хорошая работа, богатство, хорошие друзья, уважение к другим, веселый характер, справедливость, любовь, деньги, забота о других, порядок, трудолюбие, пунктуальность, ответственность.

Обсуждение «Что было трудным в выполнении этого задания?» «От каких ценностей вам было трудно отказаться? Почему?»

Упражнение 3. Создание «Карты мечты» (Визуализация)

Педагог: «Карта мечты – это визуальное представление ваших желаний и целей. Это инструмент, который помогает вам сфокусироваться на том, чего вы хотите достичь, и поддерживать мотивацию на пути к успеху. Она работает как магнит, притягивая в вашу жизнь то, что вы визуализируете. Каждая карта уникальна и отражает индивидуальные желания и цели человека. Используйте только позитивные образы и формулировки. Чем четче вы представляете себе свою мечту, тем легче она будет реализована. Верьте в то, что вы достойны всего, что хотите получить в жизни».

Далее педагог дает детям инструкцию: «Прежде чем приступить к созданию карты, важно определить основные сферы вашей жизни, в которых вы хотите достичь успеха. Подумайте о том, что для вас важно и значимо».

Возможно это:

Здоровье и красота: что вы хотите изменить в своем здоровье и внешности?

Карьера и финансы: какую работу вы хотите иметь? Сколько вы хотите зарабатывать?

Любовь и отношения: Какие отношения вы хотите построить в будущем с любимым человеком, друзьями, семьей?

Путешествия: куда вы хотите поехать?

Личностный рост и развитие: какие навыки вы хотите приобрести? Чему вы хотите научиться?

Хобби и творчество: как вы хотите проводить свободное время?

Духовность: что для вас значит духовное развитие?

Окружение: С кем вы хотите общаться? Какое окружение вам нужно для роста и развития?

Индивидуальная работа: каждый участник записывает на бумаге сферы жизни, которые для него наиболее важны. Распределение по карте (Опционально): можно предложить разделить лист ватмана на сектора, соответствующие выбранным сферам жизни.

Педагог: «Теперь, когда вы определили основные сферы своей жизни, начните поиск образов и картинок, которые символизируют ваши мечты и цели в этих сферах. Просматривайте журналы, газеты, буклеты. Важно, чтобы картинки вызывали у вас положительные эмоции и вдохновляли вас. Не ограничивайте себя в выборе картинок. Пусть вас ведут ваши чувства и интуиция. Вырезайте картинки разных размеров и форм. Не забывайте про текстовые элементы: слова, фразы, цитаты, которые вас вдохновляют. Если вы не можете найти подходящую картинку, нарисуйте ее сами!». На выбор картинок дается 15 минут.

После того как дети выбрали картинки педагог говорит: «Разложите вырезанные картинки и текстовые элементы на листе ватмана и начните создавать свою карту мечты. Экспериментируйте с расположением, сочетанием цветов и форм. Используйте клей, чтобы закрепить элементы на листе. Добавьте надписи, рисунки, блестки, наклейки – всё, что сделает вашу карту более яркой и вдохновляющей»

Презентация карт мечты: «Когда ваша карта мечты будет готова, поделитесь ею с группой. Расскажите о своих мечтах и целях, которые вы визуализировали на карте. Объясните, почему вы выбрали именно эти образы и символы» (обучающиеся рассказывают о своих картах по желанию).

Педагог: «Разместите карту мечты в видном месте и регулярно просматривайте ее, чтобы поддерживать свою мотивацию».

Обсуждение: «Как ваши ценности связаны с вашими мечтами? Как ваши мечты влияют на ваше представление о будущем?»

Упражнение 4. «Притча про ворону и павлина»

Педагог: «А сейчас, послушайте пожалуйста притчу про ворону и павлина. В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк? Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как- будто он

лиса». Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем сказал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничаю, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок. В действительности, я совсем не важничаю. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Информация для педагога: целью данной притчи является создание мотивации к формированию самооотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Обсуждение: как вы думаете, в чем смысл этой притчи? Кто прав: ворона или павлин? Почему?

Подведение итогов

Что нового вы узнали о себе? Как это занятие повлияло на ваше представление о будущем?

Домашнее задание: проанализировать свои ценности и мечты. Найти вдохновляющие истории людей, которые реализовали свои мечты, опираясь на свои ценности.

Занятие 32 – 33

Тема занятия: «Профессии будущего – горизонты возможностей»

Цель: расширить представления учеников о мире профессий, особенно о профессиях будущего, требующих новых навыков и компетенций.

Оборудование: листы формата А 4, карандаши, ручки, таблица для самооценки, карточки с описанием одного дня из жизни специалиста в профессии будущего.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Суперскрепка»

Педагог делит класс на 3 группы. Каждой группе выдает лист бумаги формата А4. «Ваша задача – записывать на лист бумаги все способы использования канцелярской скрепки». Необходимо ограничивать это упражнение по времени. После выполнения задания группы презентуют свои варианты. Совпавшие варианты вычеркиваются. Победителем считается

та группа, у которой будет максимальное количество самых оригинальных способов использования скрепки.

Основная часть

Упражнение 2. Мини лекция «Примеры профессий будущего»

Педагог задает вопрос: «Какие профессии, по вашему мнению, будут востребованы в будущем? Почему вы так считаете?» (ответы обучающихся).

Педагог: «Сегодня мы поговорим о том, как меняется мир профессий, и какие горизонты открываются перед вами в будущем. Я приведу примеры профессий, которые будут востребованы в будущем, основываясь на ключевых трендах рынка труда»:

Разработчик ИИ (искусственного интеллекта): Создание и внедрение интеллектуальных систем.

Специалист по кибербезопасности: Защита информации и систем от киберугроз.

Аналитик данных: Сбор, анализ и интерпретация данных для принятия бизнес-решений.

Специалист по альтернативной энергетике: Разработка и внедрение экологически чистых источников энергии.

Все специальности врачей: Забота о здоровье и благополучии людей.

Специалист по урбанистике: Планирование и развитие современных городов с учетом экологических и социальных аспектов.

Биоинженер/Биотехнолог: Разработка новых медицинских технологий и продуктов.

Педагог подчеркивает, что для успешной карьеры в будущем необходимы не только профессиональные знания, но и «мягкие навыки».

Педагог: «Это навыки, которые помогают нам успешно общаться с другими людьми, решать проблемы и адаптироваться к изменениям. Представьте, что это как суперспособности, которые нужны всем, независимо от того, какую профессию вы выберете в будущем!»:

Первый навык критическое мышление: что это такое простыми словами? Это все равно что быть детективом! Критическое мышление – это умение анализировать информацию, не верить всему подряд, задавать вопросы и делать собственные выводы. Это помогает нам не попадаться на обман, принимать правильные решения и видеть разные точки зрения. Как его развить: Задавайте вопросы «Почему?» и «Что, если?». Ищите информацию из разных источников. Обсуждайте разные точки зрения с друзьями и родителями. Играйте в логические игры и решайте головоломки. Анализируйте свои ошибки и учитесь на них.

Второй креативность: это как быть художником, даже если вы не умеете рисовать! Креативность – это умение придумывать что-то новое и необычное, находить оригинальные решения проблем. Это помогает нам смотреть на мир под другим углом и находить нестандартные подходы. Как развить: не бойтесь пробовать новое и экспериментировать. Занимайтесь творчеством (рисование, музыка, танцы, писательство). Читайте книги и смотрите фильмы разных жанров. Путешествуйте и узнавайте о новых культурах. Не бойтесь ошибаться.

Третье это коммуникативные навыки: это как быть хорошим другом! Коммуникативные навыки – это умение четко и понятно выражать свои мысли, слушать и понимать других людей, находить общий язык с разными людьми. Это помогает нам строить хорошие отношения, избегать конфликтов и достигать взаимопонимания. Как развить: учитесь говорить четко и понятно. Слушайте внимательно, что говорят другие люди. Учитесь задавать вопросы и уточнять информацию. Старайтесь понимать точку зрения другого человека. Не бойтесь выступать перед публикой.

Четвертый навык работа в команде: это как играть в футбол! Работа в команде – это умение сотрудничать с другими людьми для достижения общих целей, поддерживать друг друга, распределять обязанности и принимать общие решения. Это помогает нам делать больше, чем мы могли бы сделать в одиночку. Как развить: учитесь слушать других людей и уважать их мнение. Берите на себя ответственность и выполняйте свои обязанности. Поддерживайте других членов команды и помогайте им, когда это необходимо. Учитесь договариваться и находить компромиссы. Радуйтесь успехам других членов команды.

Пятый Адаптивность: это как быть хамелеоном! Адаптивность – это умение быстро приспосабливаться к новым условиям и изменениям, быть гибким и открытым к новому опыту. Это помогает нам справляться с неожиданностями и успешно адаптироваться к меняющемуся миру. Как развить: будьте открыты к новому опыту. Не бойтесь выходить из зоны комфорта. Учитесь быстро находить решения в сложных ситуациях. Будьте готовы к изменениям. Развивайте свою любознательность.

Шестой эмоциональный интеллект: это как быть волшебником, который умеет читать мысли (почти)! Эмоциональный интеллект – это умение понимать и управлять своими эмоциями, а также понимать эмоции других людей. Это помогает нам строить хорошие отношения, эффективно общаться и справляться со стрессом. Как развить: наблюдайте за своими эмоциями и старайтесь их понимать. Учитесь управлять своими эмоциями (например, с помощью дыхательных упражнений или медитации).

Старайтесь понимать эмоции других людей (например, по выражению лица или тону голоса). Проявляйте эмпатию (сочувствие) к другим людям. Учитесь разрешать конфликты мирным путем.

Упражнение 3. «Мост в Будущее: Мои Навыки»

Педагог объясняет цель упражнения: «Сейчас мы с вами определим, какие навыки у вас уже развиты, а над какими нужно работать, чтобы быть успешными в будущем».

Учащиеся получают таблицу для самооценки и заполняют ее (Приложение 9). Оценка (1-5): 1 – 2 слабо развит; 3 – средне; 5 – 4– Развита хорошо.

Примеры, как я проявляю этот навык: учащиеся приводят конкретные примеры из своей жизни (учеба, хобби, общение с друзьями и семьей), когда они использовали данный навык.

Что я могу сделать, чтобы улучшить этот навык: учащиеся пишут конкретные шаги, которые они могут предпринять для развития навыка.

Навык	Оценка (1-5)	Примеры, как я проявляю этот навык	Что я могу сделать, чтобы улучшить этот навык
Критическое мышление			
Креативность			
Коммуникативные навыки			
Навык работа в команде			
Адаптивность			
Эмоциональный интеллект			

Обсуждение в парах: учащиеся объединяются в пары и обсуждают свои результаты. Они могут: поделиться своими сильными сторонами и областями для развития. Обсудить примеры, которые они привели. Помочь друг другу найти идеи для улучшения навыков.

Педагог может пригласить нескольких учеников поделиться своими открытиями с классом (по желанию).

Педагог: «Ребята, развивая эти «мягкие навыки, вы становитесь более успешными не только в учебе, но и в жизни. Они помогут вам построить хорошие отношения, найти интересную работу и добиться своих целей. Помните, что развивать эти навыки можно на протяжении всей жизни, поэтому начинайте прямо сейчас!»

Упражнение 4. «Профессии Будущего: Открой Свой Путь» (перед проведением данного упражнения обучающиеся могут по желанию зачитать свои эссе)

Педагог формирует группы: разделить класс на три группы. Каждая группа выбирает одну профессию будущего из списка, предложенного педагогом (список должен включать разнообразные профессии, соответствующие представленным трендам). Можно разрешить группам предлагать свои варианты (по согласованию с педагогом). Следующий шаг исследование профессии: каждая группа исследует выбранную профессию, используя доступные ресурсы (раздаточный материал, презентация – педагог готовит заранее). Задание выполняется по шаблону.

Шаблон для исследования профессии:

- Название профессии
- Описание профессии (суть и основные задачи)
- Какие навыки и компетенции необходимы для этой профессии? (профессиональные и «мягкие навыки»)
- Какое образование необходимо получить для работы в этой профессии? (вуз, специальность, курсы)
- Какие перспективы и возможности карьерного роста есть в этой профессии?
- Примерные компании, где можно работать по этой профессии (в России).
- Интересные факты о профессии (почему она важна, перспективна и т.д.).

После каждая группа по очереди представляет результаты своего исследования классу. Важно, чтобы презентация была краткой, четкой и содержала ключевую информацию. Ученики из других групп могут задавать вопросы докладчикам.

Педагог оценивает работу групп по следующим критериям: полнота информации, четкость и ясность изложения, умение работать в команде.

Упражнение 5. «День из жизни...»

Обучающиеся остаются в группах. Каждая группа получает карточку с описанием ситуации (Приложение и начинает работу: дети читают карточку и обсуждают ситуацию. Определяют цели на день. Распределяют роли между участниками команды (исходя из сильных сторон и интересов каждого). Разрабатывают план действий. Визуализируют свой «день» на листе бумаги (например, с помощью блок-схемы, рисунков, ключевых слов).

Примеры карточек:

Разработчик ИИ: «Представьте, что вы – команда разработчиков ИИ в компании, занимающейся созданием систем машинного обучения для медицины. Сегодня вы работаете над алгоритмом, который должен помочь врачам быстрее и точнее диагностировать рак легких. Ваша задача - разработать план действий на этот день, распределить роли (например, исследователь данных, разработчик модели, тестировщик, коммуникатор с врачами) и представить, как каждый из вас внесет свой вклад в общий результат. В конце дня вам нужно подготовить короткий отчет о проделанной работе и возникших сложностях».

Специалист по кибербезопасности: «Вы – команда специалистов по кибербезопасности в крупном банке. Сегодня вам нужно провести экстренное совещание в связи с обнаружением подозрительной активности в банковской системе. Ваша задача - совместно проанализировать данные, оценить риски, разработать план реагирования на инцидент и распределить обязанности (например, анализ логов, тестирование на проникновение, координация с другими отделами, подготовка отчета для руководства). В конце дня вам нужно представить результаты вашего анализа и предложенные меры по усилению защиты».

Специалист по альтернативной энергетике: Вы - команда специалистов по альтернативной энергетике, работающая над проектом строительства солнечной электростанции в отдаленном районе. Сегодня вы должны провести совещание по планированию этапов проекта. Ваша задача - обсудить технические вопросы (выбор оптимального расположения, типа панелей и т.д.), логистические вопросы (доставка оборудования, организация строительных работ) и финансовые вопросы (оценка затрат, поиск инвесторов). Распределите роли (например, инженер-проектировщик, логист, финансист) и подготовьте презентацию плана проекта для заинтересованных сторон».

Презентации: каждая группа представляет свой «день из жизни» классу. Они рассказывают: какую профессию они представляли. Какие задачи они решали. Как они распределили роли. Какие навыки и знания были необходимы. Какие трудности возникли и как они их преодолели.

Подведение итогов

«Какие профессии вас заинтересовали больше всего? Почему?»; «Какие навыки и компетенции, по вашему мнению, вам нужно развивать, чтобы быть востребованным специалистом в будущем?» «Изменилось ли ваше представление о мире профессий после сегодняшнего занятия?»

Педагог подводит итог: «Сегодня мы познакомились с основными трендами рынка труда и профессиями будущего. Помните, что мир

постоянно меняется, и чтобы быть успешным, необходимо постоянно учиться, развивать свои навыки и следить за новыми тенденциями. Вы – будущее этого мира, и от вас зависит, каким он будет».

Домашнее задание. Написать небольшое эссе (1-2 страницы) на тему «Моя будущая профессия: вызовы и возможности».

Занятие 34

Тема занятия: «Финансовая грамотность – фундамент стабильного будущего»

Цель: сформировать у учеников базовые знания и навыки в области финансовой грамотности, необходимые для планирования и управления личными финансами в будущем.

Оборудование: маркер, листы формата А 4, карандаши, ручки, карточки с ситуациями.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Роза? Гвоздика?»

Интеллектуальная разминка, в которой участникам необходимо определить закономерность.

Педагог берет в руки маркер и начинает его вращать. «У меня в руках цветок: роза, гвоздика, роза, гвоздика. Какой? Кто-то из участников должен высказать свое мнение. Затем я задаю другой вопрос. «Слушай внимательно! У меня в руках цветок: роза, гвоздика, роза, гвоздика. Какой?» Не важно, сколько раз вы будете называть розу или гвоздику, также не важно, как и в какую сторону вы вращаете маркер. Ответ на ваш вопрос зависит от первой фразы: «Слушай внимательно». Если вы ее произнесли, значит, ответ на ваш вопрос должен быть: «Роза». А если эту фразу вы не произносили, значит, ответ на ваш вопрос: «Гвоздика». Педагог может задавать вопросы несколько раз, меняя порядок слов, но правило остается прежним.

Основная часть

Упражнение 1. Мини лекция «Финансовая грамотность – ключ к твоему будущему»

Педагог. Финансовая грамотность – это не просто умение считать деньги. Это комплекс знаний и навыков, которые позволяют нам эффективно управлять своими финансами, принимать взвешенные решения и достигать своих финансовых целей. Это как умение читать и писать, только про деньги. И так же, как чтение и письмо, это умение открывает перед вами огромные

возможности! Сейчас вы, возможно, думаете: «Какие финансы? Я еще учусь, у меня нет своей зарплаты». Но даже сейчас вы сталкиваетесь с деньгами: получаете карманные деньги, зарабатываете на подработках, планируете свои расходы на развлечения и покупки. И чем раньше вы начнете учиться управлять своими финансами, тем лучше!

Давайте разберемся с основными терминами, которые нам понадобятся:

Доходы: это все деньги, которые вы получаете. Что это может быть для вас? Карманные деньги от родителей. Деньги, заработанные на подработке. Подарки на день рождения или другие праздники.

Расходы: это все деньги, которые вы тратите. Примеры: Еда (обеды в школе, перекусы). Транспорт (проездной, билеты). Одежда и обувь. Развлечения (кино, концерты, игры). Интернет и мобильная связь. Книги и учебные материалы.

Бюджет: это ваш финансовый план. Он показывает, сколько денег вы планируете заработать и потратить за определенный период времени (например, за месяц). Это как карта для путешествия, только для ваших денег.

Сбережения: это деньги, которые вы откладываете, а не тратите. Это как резервный фонд на случай непредвиденных обстоятельств или для достижения ваших целей.

Инвестиции: это деньги, которые вы вкладываете во что-то, чтобы они принесли вам прибыль в будущем. Инвестиции – это как посадить семечко, чтобы вырастить большое дерево.

Как же составить свой личный бюджет? Это не так сложно, как кажется!

1. Оцените свои доходы: подсчитайте, сколько денег вы получаете в месяц (или в неделю).

2. Перечислите свои расходы: запишите все свои расходы, даже самые маленькие.

3. Проанализируйте свои расходы: посмотрите, на что вы тратите больше всего денег. Может быть, вы тратите слишком много на сладости или на игры?

4. Сократите расходы (если это необходимо): подумайте, от чего вы можете отказаться, чтобы сэкономить деньги. Может быть, вы можете реже ходить в кино или покупать менее дорогие вещи.

5. Поставьте финансовые цели: чего вы хотите достичь? Накопить на новый телефон, на путешествие или на что-то еще?

6. Создайте план сбережений: откладывайте небольшую сумму денег каждый месяц (или каждую неделю). Даже небольшие сбережения со временем могут превратиться в значительную сумму.

Рациональное потребление: тратим с умом! Важно не только планировать свой бюджет, но и тратить деньги с умом. Что это значит?

Покупайте только то, что вам действительно нужно: прежде чем купить что-то, спросите себя: «Нужна ли мне эта вещь? Буду ли я ей пользоваться?»

Сравнивайте цены: прежде чем купить что-то, сравните цены в разных магазинах. Вы можете найти более выгодное предложение.

Избегайте импульсивных покупок: не покупайте вещи под влиянием эмоций. Дайте себе время подумать, прежде чем совершить покупку.

Не гонитесь за брендами: не всегда самые дорогие вещи – самые качественные. Ищите вещи, которые сочетают в себе хорошее качество и разумную цену.

Будьте осторожны с рекламой: реклама часто пытается заставить нас купить то, что нам не нужно. Не позволяйте рекламе манипулировать вами.

Кредиты и долги: будьте осторожны! Кредит – это деньги, которые вы берете в долг и должны вернуть с процентами. Кредиты могут быть полезны, например, для покупки жилья или автомобиля, но важно помнить о рисках:

Проценты: за использование кредита нужно платить проценты. Чем выше процентная ставка, тем больше вы заплатите в итоге.

Долги: если вы не сможете вовремя вернуть кредит, у вас возникнут долги, которые могут привести к серьезным финансовым проблемам.

Кредитная история: ваша кредитная история влияет на вашу возможность получать кредиты в будущем. Если у вас плохая кредитная история, вам будет сложно получить кредит.

Инвестиции: приумножаем свои сбережения: инвестиции – это способ заставить ваши деньги работать на вас и приносить вам прибыль. Существует множество различных финансовых инструментов для инвестирования:

Банковские вклады (депозиты): это самый простой и безопасный способ инвестирования. Вы кладете деньги в банк под определенный процент.

Облигации: это ценные бумаги, которые выпускают компании и государства, чтобы привлечь деньги в долг.

Акции: это ценные бумаги, которые дают вам право на долю в компании. Если компания будет успешной, вы сможете заработать на акциях.

Недвижимость: это покупка квартир, домов или земельных участков с целью получения дохода от сдачи в аренду или перепродажи.

Важно помнить: инвестиции всегда связаны с определенными рисками. Чем выше потенциальная доходность, тем выше риск потерять свои деньги. Поэтому, прежде чем инвестировать, тщательно изучите информацию о финансовом инструменте и оцените свои риски.

Упражнение 2: «Разбор полетов: Финансовые ошибки»

Педагог делит класс на 5 групп. Объясните задание: каждой группе нужно прочитать карточки с описанием ситуаций (Приложение 11) и определить, какие финансовые ошибки были допущены, к каким последствиям они могут привести и как можно было избежать этих ошибок. Учащиеся обсуждают ситуации в группах и записывают свои ответы на листе бумаги. Обсуждение: Каждая группа представляет одну ситуацию и свои ответы. Педагог модерировать обсуждение, задает наводящие вопросы и подводит итоги.

Примеры карточек (финансовые ошибки):

«Импульсивная покупка»: Маша увидела в магазине яркую рекламу нового телефона и, не раздумывая, купила его в кредит, хотя у нее уже есть хороший телефон, и она не планировала эту покупку.

«Долг как снежный ком»: Вася взял небольшой кредит на покупку игровой приставки. Но потом ему не хватило денег, чтобы вовремя внести платеж, и набежали проценты. Теперь Вася должен банку гораздо больше, чем брал изначально.

«Бесплатный сыр»: Пете позвонили из «банка» и сообщили, что ему одобрен выгодный кредит. Для оформления кредита его попросили назвать номер карты и CVC-код. Петя поверил и предоставил данные.

«Игнорирование бюджета»: Аня составила бюджет на месяц, но забыла про него на следующий день и продолжала тратить деньги, как обычно. В результате к концу месяца у нее не осталось денег даже на необходимые вещи.

«Жизнь не по средствам»: Сережа, увидев, что все его друзья покупают дорогие брендовые вещи, решил тоже не отставать. Он стал тратить больше денег, чем зарабатывал, чтобы выглядеть «круто».

Педагог модерировать обсуждение, задает наводящие вопросы и подводит итоги.

Упражнение 3. «Финансовый КВИЗ»

Формат: командная игра, дети остаются в своих командах. Командам по очереди задаются вопросы, участники команды обсуждают вопросы и записывают свои ответы на листе бумаги.

Примеры вопросов для КВИЗа:

Что такое бюджет?

А) Список доходов и расходов;

Б) Сумма денег на счете;

В) Стоимость всех ваших вещей.

Что такое сбережения?

А) Деньги, потраченные на развлечения;

Б) Деньги, отложенные на будущее;

В) Сумма всех ваших долгов.

Что такое инвестиции?

- А) Трата денег на ненужные вещи;
- Б) Вложение денег с целью получения прибыли;
- В) Заем денег у банка.

Какой способ сбережения самый безопасный?

- А) Хранение денег под матрасом;
- Б) Банковский вклад;
- В) Инвестиции в акции)

Что такое кредитная история?

- А) Список ваших любимых книг;
- Б) Информация о ваших кредитах и выплатах;
- В) Оценка ваших финансовых знаний)

Как избежать долгов?

- А) Брать кредиты на все подряд;
- Б) Жить по средствам и планировать свой бюджет;
- В) Не думать о деньгах)

Что нужно делать, если вам позвонили из «банка» и попросили сообщить данные карты?

- А) Сразу сообщить данные;
- Б) Спросить имя звонившего и перезвонить в банк самому;
- В) Послать звонившего куда подальше.

Ролевая игра 3. «Финансовый консультант»

Подведение итогов: Педагог объявляет правильные ответы, за правильные ответы начисляются баллы. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

Упражнение 4. Ролевая игра «Финансовый консультант»

Из каждой команды выбирается пара добровольцев. В каждой паре один ученик будет играть роль «Финансового консультанта», а другой – роль «Клиента». Педагог раздет каждой паре сценарий для ролевой игры (Приложение 12). Предоставляется небольшое время для подготовки (прочтение сценария). Ученики разыгрывают сценарий. Педагог наблюдает за процессом, оказывает помощь при необходимости.

Примеры сценариев для ролевой игры:

Сценарий 1: «Покупка мечты»

Клиент: вы – девятиклассник, мечтающий о новом смартфоне, который стоит довольно дорого. Вы работаете курьером по выходным, но денег все равно не хватает. Вы хотите узнать у финансового консультанта, как накопить на свою мечту быстрее.

Финансовый консультант: ваша задача – помочь клиенту составить план накопления на смартфон. Расспросите его о доходах и расходах,

предложите способы сократить расходы и увеличьте доходы. Порекомендуйте, как лучше откладывать деньги.

Сценарий 2: «Непредвиденные расходы»

Клиент: вы – студент, который живет отдельно от родителей и оплачивает квартиру. Недавно сломался холодильник, и срочно нужны деньги на его ремонт или замену. У вас есть небольшие сбережения, но их недостаточно. Вы хотите узнать у финансового консультанта, как поступить в этой ситуации.

Финансовый консультант: ваша задача – помочь клиенту найти выход из сложной финансовой ситуации. Расспросите его о доходах, расходах и сбережениях. Предложите варианты: поискать более дешевый холодильник, взять кредит, попросить помощи у родителей или друзей. Обсудите плюсы и минусы каждого варианта.

Сценарий 3: «Первые инвестиции»

Клиент: вы – старшеклассник, который интересуется инвестициями. Вы прочитали о разных финансовых инструментах, но не знаете, с чего начать. У вас есть небольшая сумма денег, которую вы хотите инвестировать. Вы хотите узнать у финансового консультанта, какой вариант инвестирования будет самым подходящим для вас.

Финансовый консультант: ваша задача – помочь клиенту выбрать подходящий вариант инвестирования. Расспросите его о его финансовых целях, терпимости к риску и сумме, которую он готов инвестировать. Расскажите о различных финансовых инструментах (вклады, облигации, акции) и их рисках. Порекомендуйте начинать с более консервативных вариантов инвестирования (например, с банковского вклада).

Обсуждение: «Как ролевая игра помогла вам понять роль финансового консультанта и клиента?»; «Что было самым сложным в роли консультанта?»; «Что было самым сложным в роли клиента?»; «Какие советы вы получили в ходе игры?»; «Изменилось ли ваше отношение к финансовому планированию?»

Подчеркните, что финансовое планирование – это непрерывный процесс, который требует постоянного анализа и корректировки.

Подведение итогов

Что нового вы узнали о финансовой грамотности? Как вы планируете использовать полученные знания в своей жизни?

Финансовая грамотность – это не просто набор знаний, это навык, который нужно развивать и применять на практике. Начните с малого: планируйте свой бюджет, откладывайте деньги на свои цели, тратьте с умом.

Чем раньше вы начнете, тем больше возможностей откроется перед вами в будущем. Помните, что ваше финансовое будущее – в ваших руках!

Приложения к конспектам занятий программы

«Мир вокруг меня» 9 класс

Приложение 1. Упражнение 2. «Правда или вымысел?» (занятие 5)

Правда или ложь

Имя рассказчика	Плюс или минус	На самом деле

Правда или ложь

Имя рассказчика	Плюс или минус	На самом деле

Правда или ложь

Имя рассказчика	Плюс или минус	На самом деле

Правда или ложь

Имя рассказчика	Плюс или минус	На самом деле

Правда или ложь

Имя рассказчика	Плюс или минус	На самом деле

**Приложение 2. Упражнение 2. «Мир глазами взрослого»
(занятие 10)**

Список ситуаций

1. «Забытое задание» (Вечер воскресенья): Подросток вспоминает, что завтра нужно сдать сложный проект/сочинение, которое он не сделал. Сообщает родителю. Родитель смотрит устало, вздыхает: «Опять в последний момент? Ладно, садись, будем разбираться». Взрослый откладывает свои планы/отдых.
2. «Брошенные вещи» (После школы): Подросток приходит домой, бросает грязную обувь посреди коридора, мокрую куртку на стул, а рюкзак – у двери. Идет в комнату. Родитель молча подбирает вещи, вешает куртку, ставит обувь, качает головой: «Ну вот опять...». Голос звучит устало и безнадежно.
3. «Спор об оценке» (На уроке): Подросток, получив оценку ниже ожидаемой, громко и эмоционально оспаривает ее у учителя перед всем классом, настаивая на несправедливости. Учитель сначала пытается объяснить, потом резко обрывает: «Все, хватит! Спор окончен. Садись на место. Оценка останется». Лицо учителя напряжено, голос твердый.
4. «Просьба о дорогой покупке» (Дома): Подросток просит у родителя деньги на очень дорогой новый телефон/гаджет/брендовую вещь, аргументируя: «У всех уже есть!», «Мой старый совсем плох!». Родитель отводит взгляд, пожимает плечами, тихо говорит: «Слишком дорого. Сейчас не время. Давай позже поговорим». Выглядит озабоченно или виновато.
5. «Опоздание без предупреждения» (Вечер): Подросток вернулся с прогулки/от друзей на час позже оговоренного времени, не предупредив и не отвечая на звонки. Родитель встречает у двери молча, с очень серьезным и напряженным лицом, просто говорит: «Иди ужинать». Избегает зрительного контакта
6. «Невыполненное обещание» (Дома): Подросток неделю назад пообещал родителю помыть посуду/вынести мусор/убрать комнату в субботу утром. Суббота, полдень — обещание не выполнено, подросток играет в компьютер/смотрит видео. Родитель заглядывает в комнату, смотрит на беспорядок/немытую посуду, молча разворачивается и уходит. Взгляд выражает глубокое разочарование.
7. «Резкий отказ» (Просьба о поездке/мероприятии): Подросток просит разрешения поехать на выходные с друзьями в другой город/на вечеринку, где не будет знакомых взрослых. Родитель сразу, почти не слушая аргументов, говорит резко: «Нет, ни в коем случае! И даже не проси!». Голос звучит тревожно и категорично.
8. «Комментарий о внешности/успеваемости» (Семейный ужин/Разговор): Родитель (возможно, с благими намерениями) говорит что-то вроде: «Может, меньше времени за компьютером, а то скоро совсем не влезешь в джинсы?» или «Посмотри на Катю из параллели, она же все олимпиады выигрывает, а ты?». Подросток мрачнеет или огрызается. Родитель видит реакцию, добавляет: «Я же просто за тебя переживаю/хочу как лучше». Голос звучит оправдывающе или растерянно.
9. «Нежелание говорить» (После родительского собрания/Разговора с учителем): Родитель вернулся с родительского собрания/поговорил по телефону с классным руководителем. Выглядит озабоченным, замкнутым. Подросток спрашивает: «Ну что там?». Родитель отмахивается: «Да ничего особенного» или «Поговорим позже». Избегает разговора, занят какими-то делами.

10. «Помощь против воли» (Домашние дела): Родитель наводит порядок в комнате подростка (раскладывает вещи, моет пол), пока тот в школе. Подросток, вернувшись, возмущается: «Зачем ты трогала мои вещи? Я сам(а)!». Родитель отвечает: «А то бы здесь вечно был свинарник! Хоть бы спасибо сказал(а)!». Голос звучит обиженно.

11. «Сравнение с другими» (Разговор о будущем): Родитель говорит: «Вот наш сосед Петя поступил в престижный вуз на бюджет. А ты? Даже не знаешь, чего хочешь!». Подросток замыкается или злится. Родитель, видя реакцию, вздыхает: «Я просто волнуюсь о твоём будущем». Выглядит беспомощно.

12. «Слезы мамы/папы» (Редко, но сильно): Подросток в ходе особенно жаркого спора говорит что-то очень резкое и обидное родителю (например, «Ты меня не понимаешь!», «Я тебя ненавижу!», «Ты испортил(а) мне жизнь!»). Родитель внезапно замолкает, отворачивается, и по его лицу катятся слезы. Молчит, уходит в другую комнату.

Приложение 3. Упражнение 2. «Мир глазами взрослого»
(занятие 10)

Дневник чувств «Взрослого»

<i>Что сделал/сказал подросток?</i>	<i>Как я отреагировал?</i>	<i>Что я действительно почувствовал в тот момент</i>	<i>Какие мои потребности или опасения стояли за этими чувствами?</i>	<i>Чего я хотел добиться своей реакцией?</i>

Дневник чувств «Взрослого»

<i>Что сделал/сказал подросток?</i>	<i>Как я отреагировал?</i>	<i>Что я действительно почувствовал в тот момент</i>	<i>Какие мои потребности или опасения стояли за этими чувствами?</i>	<i>Чего я хотел добиться своей реакцией?</i>

Приложение 4. Упражнение 2. «Мир глазами взрослого»
(занятие 10)

Дневник чувств подростка

<i>Что я сделал/сказал в этой ситуации?</i>	<i>Чего я хотел добиться? (Моя явная цель)?</i>	<i>Как отреагировал взрослый? (тон, лицо)</i>	<i>Как я понял его реакцию?</i>	<i>Что я подумал о его чувствах в тот момент?</i>

<i>Что я сделал/сказал в этой ситуации?</i>	<i>Чего я хотел добиться? (Моя явная цель)?</i>	<i>Как отреагировал взрослый? (тон, лицо)</i>	<i>Как я понял его реакцию?</i>	<i>Что я подумал о его чувствах в тот момент?</i>

**Приложение 5. Упражнение 2. «Мир глазами взрослого»
(занятие 10)**

Список «Чувств и потребностей»

Список Чувств для «Взрослого» (Родитель/Учитель).

1. Отрицательные (но естественные и объяснимые).

Разочарование: когда ожидания не оправдываются, усилия кажутся напрасными («Я столько раз объяснял(а), а он(а) снова...»)
Усталость (физическая/эмоциональная): чувство истощения от нагрузки, множества обязанностей, отсутствия отдыха («У меня просто нет сил на это сейчас»)
Беспокойство/Тревога: страх за безопасность, благополучие, будущее подростка («А вдруг что-то случится?», «Как он(а) справится в жизни?»). Беспомощность: Ощущение, что ты не знаешь, как помочь, как повлиять, что сделать правильно («Я уже не знаю, что делать...»)
Обида: чувство, что тебя не ценят, твой труд/время/чувства не уважают («Я для него(нее) все, а он(а) даже куртку убрать не может»)
Раздражение/Гнев (часто как вторичное чувство): реакция на нарушение границ, неуважение, повторяющиеся ситуации («Ну сколько можно одно и то же говорить?!»)
Разочарование в себе: сомнения в своих родительских/педагогических способностях («Я, наверное, плохой(ая) родитель/учитель»)
Стыд (за себя или за ребенка): ощущение, что поведение ребенка плохо отражается на семье/классе («Что подумают другие?»)
Страх: за безопасность ребенка (физическую, эмоциональную), за его будущее, страх потерять контроль/авторитет («Я боюсь, что с ним(ней) что-то случится», «Боюсь, он(а) сбился(ась) с пути»)
Перегруженность: чувство, что задач слишком много и они неподъемны («Я не могу все успеть»)
Безнадежность: ощущение, что ситуация никогда не изменится к лучшему («Все бесполезно...»).

2. Позитивные/Нейтральные (часто скрытые за негативной реакцией)

Забота: Глубокое желание защитить, обеспечить благополучие (часто проявляется через контроль или тревогу).
Любовь: Фундаментальное чувство привязанности (даже когда злишься)
Ответственность: Ощущение долга за воспитание, безопасность, развитие подростка («Это моя обязанность»)
Желание помочь/Поддержать: Стремление быть полезным, облегчить жизнь ребенку/ученику («Я хочу, чтобы у него(нее) все получилось»)
Надежда: Вера в потенциал подростка, даже если сейчас трудно («Я знаю, он(а) может лучше»)
Растерянность: Непонимание, как правильно поступить в сложной ситуации

3. Список Потребностей/Опасений для «Взрослого» (Что стоит за чувствами).

Потребность в уважении: к своему времени, труду, личному пространству, мнению, авторитету
Потребность в безопасности (для ребенка и семьи): физической, эмоциональной, финансовой
Потребность в порядке и предсказуемости: желание контролировать ситуацию,

снижать уровень хаоса и неопределенности
Потребность в отдыхе и восстановлении: возможность позаботиться о себе, чтобы иметь ресурс заботиться о других
Потребность в эффективности: стремление к тому, чтобы усилия (воспитательные, педагогические) давали результат
Потребность в понимании и признании: желание, чтобы их усилия и чувства были замечены и оценены
Потребность в сотрудничестве: желание, чтобы подросток брал на себя часть ответственности, участвовал в решении общих задач
Потребность в доверии: возможность положиться на слово и ответственность подростка
Опасение за будущее ребенка: успеваемость, профорientация, самостоятельность, моральные качества
Опасение потерять связь с ребенком: стать чужим, не знать, что происходит в его жизни
Опасение совершить ошибку в воспитании/обучении: навредить, недодать, перегнуть палку
Опасение осуждения со стороны других: родителей, коллег, общества («Что скажут люди?»)

4. Список Чувств для «Подростка» (Для полноты картины).

Обида: («Они меня не понимают!», «Они постоянно контролируют!»)
Злость/Раздражение: («Они не дают мне свободы!», «Они не слушают меня!»)
Разочарование: («Они снова сказали 'нет'«, «Они не верят в меня»)
Стыд/Смущение: (Особенно перед сверстниками или если взрослый отругал публично)
Беспомощность: («Я не могу до них достучаться», «Они все решают за меня»)
Страх: (Наказания, осуждения, не оправдать ожиданий, потерять доверие)
Безразличие/Апатия: («Мне все равно, что они думают» - часто защитная реакция)
Радость/Удовлетворение: (Если получилось договориться, если взрослый проявил понимание)
Надежда: («Может, в этот раз они поймут?»)
Желание автономии/Свободы: («Я хочу сам(а) решать!»)
Желание быть услышанным и понятым: («Почему они не слушают МОЮ точку зрения?»)
Желание поддержки и одобрения: («Мне важно, чтобы они мной гордились»)

Приложение 6. Упражнение 2 «Что за эмоция?» (занятие 11)

«Что за эмоция?»

«Ты опять в телефоне! Уроки не сделаны!» → (Раздражение? Страх, что вы отстанете в учебе?)
«В 10 вечера – дома, никаких ночных гулянок!» → (Тревога за безопасность? Опыт прошлых ошибок?)
«Ты не пойдёшь на этот концерт – там будет опасно!» → (Гиперопека? Недостаток информации о мероприятии?)
«Почему ты не сказал, что получил двойку?!» → (Обида, что вы не доверяете? Чувство беспомощности?)
«Ты совсем не помогаешь по дому!» → (Усталость? Ощущение, что их труд не ценят?)
«С этим другом ты больше не общаешься!» → (Ревность? Страх дурного влияния?)
«Ты ничего не добьёшься, если будешь так лениться!» → (Разочарование? Попытка «встряхнуть» вас?)
«Почему ты мне ничего не рассказываешь?» → (Одиночество? Жажда близости?)
«Выбирай нормальную профессию, а не эти глупости!» → (Страх за ваше будущее? Непонимание современных трендов?)

«Что за эмоция?»

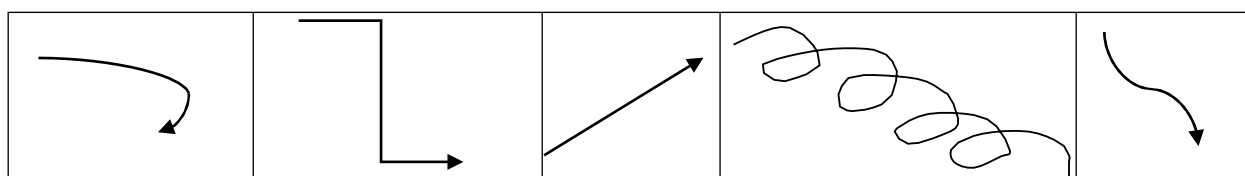
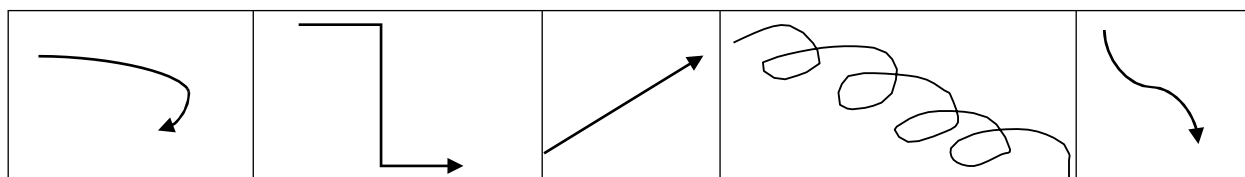
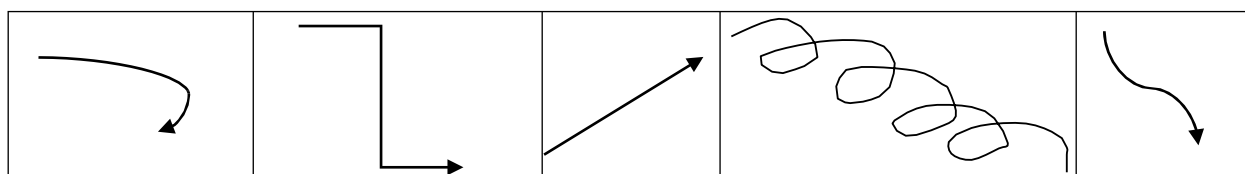
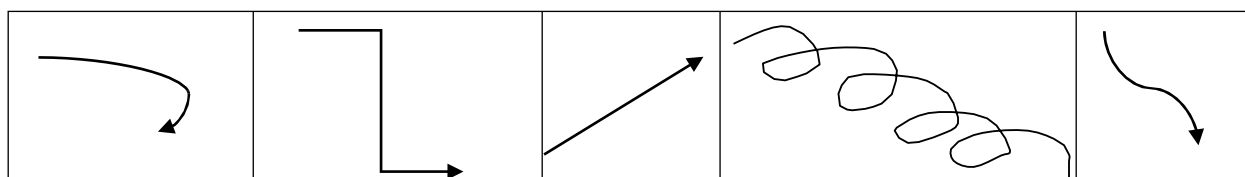
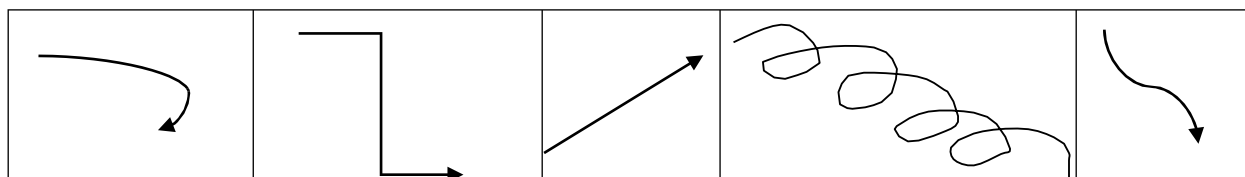
«Ты опять в телефоне! Уроки не сделаны!» → (Раздражение? Страх, что вы отстанете в учебе?)
«В 10 вечера – дома, никаких ночных гулянок!» → (Тревога за безопасность? Опыт прошлых ошибок?)
«Ты не пойдёшь на этот концерт – там будет опасно!» → (Гиперопека? Недостаток информации о мероприятии?)
«Почему ты не сказал, что получил двойку?!» → (Обида, что вы не доверяете? Чувство беспомощности?)
«Ты совсем не помогаешь по дому!» → (Усталость? Ощущение, что их труд не ценят?)
«С этим другом ты больше не общаешься!» → (Ревность? Страх дурного влияния?)
«Ты ничего не добьёшься, если будешь так лениться!» → (Разочарование? Попытка «встряхнуть» вас?)
«Почему ты мне ничего не рассказываешь?» → (Одиночество? Жажда близости?)
«Выбирай нормальную профессию, а не эти глупости!» → (Страх за ваше будущее? Непонимание современных трендов?)

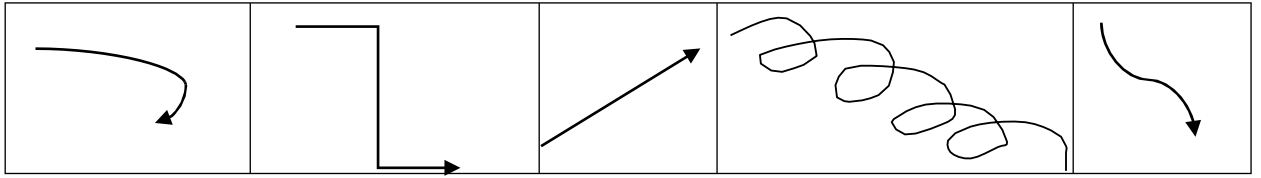
Приложение 7. Упражнение 3. «Черты толерантной личности»
(занятие 22)

Черты толерантной личности	Колонка А	Колонка В
1.Снисходительность 2.Терпение 3.Чувство юмора 4. Чуткость 5. Доверие 6. Альтруизм (самопожертвование) 7. Терпимость к различиям 8. Умение владеть собой 9. Доброта 10. Умение не осуждать других 11. Умение слушать 12. Любознательность 13. Способность к сопереживанию		

Черты толерантной личности	Колонка А	Колонка В
1.Снисходительность 2.Терпение 3.Чувство юмора 4. Чуткость 5. Доверие 6. Альтруизм (самопожертвование) 7. Терпимость к различиям 8. Умение владеть собой 9. Доброта 10. Умение не осуждать других 11. Умение слушать 12. Любознательность 13. Способность к сопереживанию		

Приложение 8. Упражнение 3. «Стрела жизни» (занятие 29)





Приложение 9. Упражнение 3. «Мост в Будущее: Мои Навыки»
(занятие 32-33)

Таблица для самооценки

Навык	Оценка (1-5)	Примеры, как я проявляю этот навык	Что я могу сделать, чтобы улучшить этот навык
Критическое мышление			
Креативность			
Коммуникативные навыки			
Навык работа в команде			
Адаптивность			
Эмоциональный интеллект			

Таблица для самооценки

Навык	Оценка (1-5)	Примеры, как я проявляю этот навык	Что я могу сделать, чтобы улучшить этот навык
Критическое мышление			
Креативность			
Коммуникативные навыки			
Навык работа в команде			
Адаптивность			
Эмоциональный интеллект			

Приложение 10. Упражнение 5. «День из жизни...» (занятие 32-33)

Примеры карточек:

Разработчик ИИ: «Представьте, что вы - команда разработчиков ИИ в компании, занимающейся созданием систем машинного обучения для медицины. Сегодня вы работаете над алгоритмом, который должен помочь врачам быстрее и точнее диагностировать рак легких. Ваша задача - разработать план действий на этот день, распределить роли (например, исследователь данных, разработчик модели, тестировщик, коммуникатор с врачами) и представить, как каждый из вас внесет свой вклад в общий результат. В конце дня вам нужно подготовить короткий отчет о проделанной работе и возникших сложностях».

Специалист по кибербезопасности: «Вы – команда специалистов по кибербезопасности в крупном банке. Сегодня вам нужно провести экстренное совещание в связи с обнаружением подозрительной активности в банковской системе. Ваша задача - совместно проанализировать данные, оценить риски, разработать план реагирования на инцидент и распределить обязанности (например, анализ логов, тестирование на проникновение, координация с другими отделами, подготовка отчета для руководства). В конце дня вам нужно представить результаты вашего анализа и предложенные меры по усилению защиты».

Специалист по альтернативной энергетике: Вы - команда специалистов по альтернативной энергетике, работающая над проектом строительства солнечной электростанции в отдаленном районе. Сегодня вы должны провести совещание по планированию этапов проекта. Ваша задача - обсудить технические вопросы (выбор оптимального расположения, типа панелей и т.д.), логистические вопросы (доставка оборудования, организация строительных работ) и финансовые вопросы (оценка затрат, поиск инвесторов). Распределите роли (например, инженер-проектировщик, логист, финансист) и подготовьте презентацию плана проекта для заинтересованных сторон».

Приложение 11. Упражнение 2: «Разбор полетов: Финансовые ошибки» (занятие 34)

Примеры карточек (финансовые ошибки):

«Импульсивная покупка»: Маша увидела в магазине яркую рекламу нового телефона и, не раздумывая, купила его в кредит, хотя у нее уже есть хороший телефон, и она не планировала эту покупку.

«Долг как снежный ком»: Вася взял небольшой кредит на покупку игровой приставки. Но потом ему не хватило денег, чтобы вовремя внести платеж, и набежали проценты. Теперь Вася должен банку гораздо больше, чем брал изначально.

«Бесплатный сыр»: Пете позвонили из «банка» и сообщили, что ему одобрен выгодный кредит. Для оформления кредита его попросили назвать номер карты и CVC-код. Петя поверил и предоставил данные.

«Игнорирование бюджета»: Аня составила бюджет на месяц, но забыла про него на следующий день и продолжала тратить деньги, как обычно. В результате к концу месяца у нее не осталось денег даже на необходимые вещи.

«Жизнь не по средствам»: Сережа, увидев, что все его друзья покупают дорогие брендовые вещи, решил тоже не отставать. Он стал тратить больше денег, чем зарабатывал, чтобы выглядеть «круто».

Приложение 12. Упражнение 4. Ролевая игра «Финансовый консультант» (занятие 34)

Примеры сценариев для ролевой игры:

Сценарий 1: «Покупка мечты»

Клиент: вы – девятиклассник, мечтающий о новом смартфоне, который стоит довольно дорого. Вы работаете курьером по выходным, но денег все равно не хватает. Вы хотите узнать у финансового консультанта, как накопить на свою мечту быстрее.

Финансовый консультант: ваша задача – помочь клиенту составить план накопления на смартфон. Расспросите его о доходах и расходах, предложите способы сократить расходы и увеличьте доходы. Посоветуйте, как лучше откладывать деньги.

Сценарий 2: «Непредвиденные расходы»

Клиент: вы – студент, который живет отдельно от родителей и оплачивает квартиру. Недавно сломался холодильник, и срочно нужны деньги на его ремонт или замену. У вас есть небольшие сбережения, но их недостаточно. Вы хотите узнать у финансового консультанта, как поступить в этой ситуации.

Финансовый консультант: ваша задача – помочь клиенту найти выход из сложной финансовой ситуации. Расспросите его о доходах, расходах и сбережениях. Предложите варианты: поискать более дешевый холодильник, взять кредит, попросить помощи у родителей или друзей. Обсудите плюсы и минусы каждого варианта.

Сценарий 3: «Первые инвестиции»

Клиент: вы – старшеклассник, который интересуется инвестициями. Вы прочитали о разных финансовых инструментах, но не знаете, с чего начать. У вас есть небольшая сумма денег, которую вы хотите инвестировать. Вы хотите узнать у финансового консультанта, какой вариант инвестирования будет самым подходящим для вас.

Финансовый консультант: ваша задача – помочь клиенту выбрать подходящий вариант инвестирования. Расспросите его о его финансовых целях, терпимости к риску и сумме, которую он готов инвестировать. Расскажите о различных финансовых инструментах (вклады, облигации, акции) и их рисках. Посоветуйте начинать с более консервативных вариантов инвестирования (например, с банковского вклада).