

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ 11

## ГЛАВА 1. Осознанность 17

Что я чувствую 18

Жонглирование мыслями 19

Что происходит в моей голове 20

Где я это чувствую 22

Что мне нравится... и что не нравится 23

Усиление напряжения и расслабление 24

Дыхание на четыре счета 26

Столько всего отвлекающего! 27

Культивирование благодарности 28

Один осознанный шаг за раз 29

Тучи в небе 30

Шаг назад 32

Ментальная карта дня 33

Успокаивающие бутылки 34

Медитация любящей доброты 36

## ГЛАВА 2. Самооценка 39

Что мне в себе нравится 40

Выявление внутреннего диалога 41

Я это сделал 42

Недостатки знаменитостей 43

Что важно для меня 44

Что я говорю сам себе 45

О чем мне говорят социальные сети 46

Разрушители дружбы 47

Доброта к своему телу	48
Учимся на своих ошибках	49
Каникулы мечты	50
Ничто не сравнится со мной	51
Маленькая книга больших целей	52
Популярные ценности	53
Карточки позитивных утверждений	54

### **ГЛАВА 3. Навыки общения** 57

Активное слушание	58
Угадай мою эмоцию	59
Возьми конфетку!	60
Искренние извинения	62
Объясните, пожалуйста	64
Обращение к аудитории	65
Пассивный, уверенный или агрессивный	66
О чем говорит поза	67
Слушаем глазами	68
Используем я-сообщения	69
Групповые дебаты	70
Зрительный контакт	72
Использование обратной связи	74
Общение через игру	75
Я – звезда!	76

### **ГЛАВА 4. Управление стрессом** 79

Хороший и плохой стрессы	80
Что выбивает меня из колеи	82
Влияние стресса на тело	83
Стресс из-за прокрастинации	84
Стресс из-за перфекционизма	86
Антистрессовый мяч	88
Три навыка совладания	89
Прогрессивное расслабление	90
Отпустите стресс	92
Отдых для преодоления стресса	94
Беспокойство о будущем	96

Давление семьи	97
Давление ровесников	98
Развитие стрессоустойчивости	99
Учеба для снижения уровня стресса	100

## **ГЛАВА 5. Управление злостью** 103

Как я реагирую на злость	104
Что меня злит	105
Высвобождение злости	106
Злость внутри меня	107
Крик	108
Последствия собственной злости	109
Злость на социальные сети	110
Мишень для злости	111
Спидометр для злости	112
Больше чем просто “злость”	113
Остановитесь... Подышите... Успокойтесь...	114
Место спокойствия	116
Успокаивающий плейлист	117
Реакция на злость	118
Это не вы	120

## **ГЛАВА 6. Тревожность** 121

Портрет тревожности	122
Пять главных тревог	123
Дорожная карта тревог	124
Тревожность: не только мысли	126
Тревожащие заголовки	127
Беспокойство или тревога	128
Рефлексы тревоги	130
Как тревожность влияет на меня	131
Когда беспокойство встает на пути	132
Настольная игра тревог	134
Горная медитация	136
Разговор со своими страхами	138
Отвечайте... но не реагируйте	140

Мое безопасное место	142
План совладания с тревогами	144

## **ГЛАВА 7. Депрессия** 147

Мы все связаны	148
Двигайтесь — и вы почувствуете себя лучше	150
Танец избавления	152
Улыбка всем телом	153
Заполнение счастливого пространства	154
Автопортрет вслепую	155
Мое окружение — мои ресурсы	156
Уйти от своих мыслей	158
Кубик благодарности	159
Быстрые связи	160
Начало разговора	161
График свободного времени	162
Мозговой штурм для заботы о себе	163
Используйте свои таланты	164
Полоса препятствий	166

## **ГЛАВА 8. Хулиганство** 167

Что такое хулиганство	168
Типы хулиганства	169
Больше чем хулиганство	170
Киберхулиганство	171
Ранящие слова	172
Напористость	173
Это не ваша вина	174
Уверенная поза	176
Убегать — это нормально	177
Молчаливая мантра силы	178
Супер “Я”!	180
Подпитка уверенности в себе	181
Безопасность — в количестве	182
Безопасность онлайн	183
Взываем к совести хулигана	184

## **ГЛАВА 9. Травма** 185

Поделитесь своей историей	186
Была ли у меня травма	188
Вы не виноваты в травме	189
Даем названия сложным чувствам	190
Воспоминания о травме	192
Мои триггеры травмы	194
Возвращение досуга	195
Поймите травму	196
Совладание с травмой	197
Тяжелые мысли	198
Продышите сложные моменты	199
Упражнение на пять чувств	200
Построение своей системы поддержки	202
Рефлексия травмы	203
Портрет восстановления	204

## **ГЛАВА 10. Горе** 205

Горе своими словами	206
Чувство горя	207
Вина выжившего	208
Смеяться — это нормально	209
До и после	210
Творчество при переживании горя	211
Как сохранить здоровье после утраты	212
График заботы о себе	213
Вы не одни	214
Нужно время, чтобы справиться с горем	215
Дневник горя	216
Шкатулка воспоминаний	217
Разговор с ровесниками	218
Напишите письмо	219
Как отпустить горе	220

## Навыки общения

Навыки общения помогают нам взаимодействовать друг с другом. Упражнения из этой главы помогут детям на практике освоить, опробовать и развить коммуникационные навыки.

Умение общаться, безусловно, важно и для профессионального развития, и для личных отношений. Дети только начинают учиться общению, и чем раньше они освоят навыки эффективного общения, тем более решительными, уверенными в себе и мотивированными взрослыми они станут.

Упражнения в этой главе разделены на три уровня: базовые навыки общения (уровень 1), разновидности коммуникации (уровень 2) и общение каждый день (уровень 3). Используйте упражнения уровня 1 для развития необходимых навыков общения. Упражнения уровня 2 помогут детям лучше понять тонкости общения, а уровня 3 — применять навыки общения в повседневных ситуациях.

# Активное слушание

Активное слушание, которое помогает больше узнать о других

## Уровень 1

Базовые навыки общения

**Необходимые материалы:** никакие материалы не нужны

**Продолжительность:** 15–20 минут

**Оптимальное количество участников:** 2–10

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Дайте определение **активного слушания** как умения слушать, активно наблюдая за говорящим и запоминая то, что он говорит, чтобы лучше его понять. Приведите примеры техники активного слушания, такие как зрительный контакт и перефразирование.
2. Попросите детей продемонстрировать навыки активного и/или пассивного слушания.
3. Разделите детей на пары и попросите одного ребенка из каждой пары рассказать о себе, а другого — активно слушать. Выделите 3 минуты на беседу.
4. Через 3 минуты попросите ребят, которые активно слушали, рассказать о своем собеседнике.
5. Повторите упражнение, поменяв роли в парах.
6. Обсудите, насколько активное слушание помогло лучше понять собеседника.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- ▶ Что вызвало у вас сложности в активном слушании? Что было легко?
- ▶ Что вы чувствовали, когда ваш собеседник активно слушал, как вы рассказываете о себе?
- ▶ Как активное слушание помогает в общении?

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- ▶ По возможности объедините детей в пары с теми, кого они почти не знают.
- ▶ Предоставьте детям список тем для разговора, чтобы им было легче рассказывать о себе.
- ▶ В конце упражнения отметьте положительные примеры активного слушания, которые вы заметили.

# Угадай мою эмоцию

Невербальное выражение эмоций

**Уровень 1**

Базовые навыки общения

**Необходимые материалы:** никакие материалы не нужны

**Продолжительность:** 15–20 минут

**Оптимальное количество участников:** 2–10

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Дайте определение **невербального общения** и обратите внимание на то, что оно так же важно, как и слова, которые мы произносим.
2. Продемонстрируйте примеры невербального общения: переплетите пальцы, выражая сильное расстройство, или скрестите руки на груди, показывая нежелание слушать.
3. Попросите одного из детей выразить какую-либо эмоцию, не прибегая к словам и звукам. Остальным ребятам нужно отгадать показанную эмоцию.
4. Предоставьте каждому ребенку возможность продемонстрировать пару разных эмоций.
5. Обсудите, как понимание невербального общения и умение распознавать сигналы тела способствуют чуткости и активному слушанию.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- ▶ Опишите случай, когда вы заметили чувства другого человека еще до того, как что-то услышали. Что вы заметили?
- ▶ Можете ли вы вспомнить случай, когда ваши слова полностью противоречили сигналам тела?
- ▶ Как понимание невербальных сигналов в общении может улучшить взаимоотношения с окружающими?

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- ▶ Вместо того чтобы позволить детям самостоятельно выбирать, какую эмоцию они будут разыгрывать, раздайте им готовые списки эмоций.
- ▶ Разбейте группу на пары для демонстрации определенных эмоций.
- ▶ Попросите участников объяснить, какие невербальные подсказки помогли им угадать ту или иную эмоцию.

# Возьми конфетку!

Уверенное общение для достижения цели

## Уровень 1

Базовые навыки общения

**Необходимые материалы:** конфеты или любые другие привлекательные предметы (примерно по пять штук на ребенка)

**Продолжительность:** 15–20 минут

**Оптимальное количество участников:** 2–8

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Дайте определение уверенного общения и приведите примеры, опираясь на такие качества, как уверенность в себе, ясность и контроль.
2. Предложите детям придумать примеры уверенного общения и обсудить их. Действительно ли можно назвать общение из примера уверенным, а не просто агрессивным или пассивным?
3. Дайте одному ребенку несколько конфет. Выделите для остальных ребят по 1–2 минуты на то, чтобы убедить ребенка с конфетами поделиться с ними. Попросите ребенка с конфетами придерживаться уверенного общения и не отдавать конфеты.
4. Когда время выйдет, попросите ребят поразмыслить о произошедшем.
5. Дайте каждому ребенку возможность быть обладателем конфет и попрактиковать уверенное общение в случае, когда они не желают делиться.
6. Обсудите разные типы общения, к которым прибегали дети во время выполнения упражнения.

.....

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

- ▶ Что вы чувствовали, когда дети пытались получить от вас конфеты? Какие примеры уверенного общения вы использовали?
- ▶ Обсудите примеры, когда уверенное общение было эффективнее агрессивного или пассивного.
- ▶ Какие преимущества дает освоение уверенного общения?

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ**

- ▶ Если во время упражнения дети расстраиваются или становятся агрессивными, сделайте небольшой перерыв и переключитесь на более спокойное упражнение.
- ▶ После каждой 1–2-минутной сессии повторите одно из высказываний или подчеркните навык уверенного общения, который вы заметили.

# Искренние извинения

Практика искреннего и уважительного извинения

## Уровень 1

Базовые навыки общения

**Необходимые материалы:** пластиковые пасхальные яйца с монетами (или любой другой предмет, который дети смогут передавать друг другу)

**Продолжительность:** 10–15 минут

**Оптимальное количество участников:** 4–14

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Поговорите о правильных и неправильных способах просить прощения. Подчеркните хорошие, искренние примеры в противовес попытке оправдаться.
2. Попросите детей разбиться на пары и стать в две линии лицом друг к другу на расстоянии примерно метра.
3. Раздайте участникам яйца. Попросите каждую пару бросать друг другу яйца. Пусть каждый раз, успешно поймав яйцо, дети отступают на шаг назад.
4. Попросите детей искренне извиняться, когда они роняют яйцо или промахиваются при броске.
5. Если вы считаете, что извинение было искренним, разрешите продолжить игру.
6. Если нельзя определить, по чьей вине упало яйцо, извиняются оба партнера.
7. Если извинение кажется неискренним, попросите пару выйти из игры и обсудить ситуацию.
8. Закончите игру, когда останется только одна пара или расстояние между участниками будет больше трех метров.
9. Обсудите с детьми, которые вышли из игры, почему их извинения не были искренними и как они могут это исправить.

.....

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

- ▶ Опишите, что вы чувствовали, извиняясь перед напарником во время игры.
- ▶ Когда кто-то приносил вам свои извинения, что заставляло вас считать их искренними?
- ▶ Как искренние извинения могут стать важной частью умения общаться?

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ**

- ▶ Вместо того чтобы возобновлять игру после каждого искреннего извинения, вы можете ограничить количество извинений, после которых можно возобновить игру.
- ▶ Если вы проводите игру в маленьком помещении, усложните броски. Например, попросите ребят стоять на одной ноге.

# Объясните, пожалуйста

Использование уточняющих вопросов для понимания окружающих

## Уровень 1

Базовые навыки общения

**Необходимые материалы:** никакие материалы не нужны

**Продолжительность:** 20–25 минут

**Оптимальное количество участников:** 2–10

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Дайте определение уточняющих вопросов и обсудите, как они помогают лучше понимать других.
2. Обсудите характеристики уточняющих вопросов: они конкретны, суммируют сказанное другими людьми и позволяют честно и без стыда признаться в непонимании.
3. Разбейте группу на пары. Попросите одного ребенка из каждой пары поговорить о своих интересах. Желательно, чтобы тема была незнакома напарнику (например, о своих любимых музыкантах). Попросите второго ребенка из пары задавать уточняющие вопросы. Выделите 3–4 минуты на разговор.
4. После разговора попросите детей, которые слушали, рассказать, насколько уточняющие вопросы помогли им лучше понять смысл сказанного.
5. Поменяйте роли в паре.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- ▶ Как уточняющие вопросы помогли вам лучше понять сказанное? Какие уточняющие вопросы были самыми полезными?
- ▶ Что вы чувствовали, когда вам задавали уточняющие вопросы?
- ▶ Приведите ситуации, когда уточняющие вопросы могут быть особенно полезными.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- ▶ Если эта концепция для группы нова, попросите двух детей вести разговор, в то время как остальные участники будут за ними наблюдать. После окончания разговора обсудите его с группой.
- ▶ Если вы проводите упражнение с одним участником, выберите такую тему для разговора, чтобы ребенку было легче задавать уточняющие вопросы.
- ▶ Если детям трудно задавать уточняющие вопросы, предложите им список готовых вопросов, от которых они смогут оттолкнуться.

# Обращение к аудитории

Понимание того, насколько по-разному дети общаются с разными людьми

## Уровень 2

Разные виды общения

**Необходимые материалы:** бумага и карандаши, цветные карандаши

**Продолжительность:** 20–25 минут

**Оптимальное количество участников:** 1–6

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Обсудите, как мы по-разному общаемся с разными людьми – друзьями, родителями, учителями, начальниками и пр.
2. Обсудите, почему общение зависит от того, к кому мы обращаемся.
3. Попросите детей разыграть пару разных сценариев, чтобы продемонстрировать, как они разговаривают с разными людьми.
4. Попросите участников группы нарисовать несколько картинок, которые демонстрировали бы разницу в общении в разных сценариях.
5. Предложите детям поделиться своими рисунками и обсудить их.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- ▶ Какие различия вы заметили в том, как вы общаетесь с разными группами людей?
- ▶ С какими категориями людей вам сложнее всего общаться? Почему?
- ▶ Почему важно понимать, к какой аудитории вы обращаетесь?

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- ▶ Если позволяет время, попросите детей разыграть неподходящее обращение (например, разговор с начальником, как с другом).
- ▶ При необходимости предложите примеры сценариев и идеи для рисунков.
- ▶ В зависимости от уровня группы и времени, которым вы располагаете, замените рисунки ролевыми играми.

# Пассивный, уверенный или агрессивный

Понимание разницы между пассивным, уверенным и агрессивным общением

**Уровень 2**

Разные виды общения

**Необходимые материалы:** бумага, дырокол, длинные полоски плотной бумаги

**Продолжительность:** 15–20 минут

**Оптимальное количество участников:** 3–6

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Дайте определение и приведите примеры пассивного, агрессивного и уверенного общения.
2. Раздайте детям небольшие полоски бумаги и попросите записать на них собственные примеры каждого из типов общения.
3. Соберите полоски, протяните их сквозь отверстия в листе бумаги и повесьте так, чтобы дети могли их достать.
4. Попросите каждого ребенка вытянуть полоску бумаги и прочесть вслух написанную на ней фразу. Попросите угадать, какой тип общения она иллюстрирует, а затем предложите участникам группы высказать свое мнение.
5. Продолжайте до тех пор, пока не закончатся полоски с фразами.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- ▶ Какие фразы было сложнее всего интерпретировать? Почему?
- ▶ Вы заметили, какой тип общения используете чаще всего?
- ▶ Как понимание эффективных способов уверенного общения помогает донести свою точку зрения?

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- ▶ Если вы не хотите подвешивать полоски бумаги, просто сложите их вместе чистой стороной вверх или поместите в любую непрозрачную емкость.
- ▶ Попросите ребят объяснить, почему они считают, что фраза иллюстрирует уверенный, пассивный или агрессивный тип общения.

# О чем говорит поза

Понимание того, как осанка и поза влияют на общение

## Уровень 2

Разные виды общения

**Необходимые материалы:** изображения людей с разными осанкой и чувствами (счастье, защита, злость и пр.), маркерная доска и маркеры, клейкая лента

**Продолжительность:** 20 минут

**Оптимальное количество участников:** 1–6

**Подготовка:** с помощью клейкой ленты прикрепите на маркерную доску изображения людей в наиболее распространенных позах

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Поговорите о невербальном общении и важной роли осанки и языка тела во время разговора.
2. Покажите пример того, как осанка и поза могут противоречить словам, например скажите детям: “Мне интересно, что вы говорите”, скрестив на груди руки. Спросите их, о чем на самом деле говорит ваша поза.
3. Попросите ребят по очереди выйти к доске, написать под картинкой, о чем говорит поза на ней, и обосновать свои ответы.
4. Продолжайте до тех пор, пока все изображения не будут подписаны.
5. Обсудите результаты.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- ▶ Какие позы было сложнее всего понять? Почему?
- ▶ Опишите ситуацию, когда чья-то поза вызвала у вас дискомфорт. Какой именно была эта поза?
- ▶ Как более глубокое осознание собственной позы и жестов помогает эффективнее общаться?

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- ▶ Если позволяет время, предоставьте детям возможность продемонстрировать позы, соответствующие разным эмоциями. А затем попросите их “исправить” позы так, чтобы они выражали уважение, уверенность в себе и другие позитивные состояния.

# Слушаем глазами

Иллюстрируем влияние навыков невербального общения и слушания

**Уровень 2**

Разные виды общения

**Необходимые материалы:** никакие материалы не нужны

**Продолжительность:** 15 минут

**Оптимальное количество участников:** 4–16

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Попросите детей стать в линию лицом к вам.
2. Дайте серию простых указаний, которые они могут быстро выполнить, например “Руки на бедра, дотроньтесь до пальцев ног, поднимите руки вверх”. (Вы также должны выполнять свои указания.)
3. После пяти указаний сделайте что-то, противоречащее словам, например скажите положить руки на живот, а сами положите их на лоб.
4. Скажите тем, кто не выполнил словесную команду, выйти из игры.
5. Повторяйте до тех пор, пока не останется только один ребенок.
6. Обсудите упражнение с группой.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- ▶ Что вызвало сложности при выполнении упражнения?
- ▶ Как вы думаете, почему легче следить глазами, чем слушать?
- ▶ Почему умение слушать особенно ценно при наличии отвлекающих факторов?

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- ▶ Если время позволяет, предложите детям играть роль ведущего.
- ▶ Меняйте скорость упражнения в зависимости от реакции группы.
- ▶ Активно подбадривайте и хвалите участников, в особенности тех, кому сложно быть “вне игры”.

# Используем я-сообщения

Использование  
я-сообщений для развития  
навыка уверенного общения

## Уровень 2

Разные виды общения

**Необходимые материалы:** подготовленные сценарии

**Продолжительность:** 15–20 минут

**Оптимальное количество участников:** 3–8

**Подготовка:** напечатайте сценарии, в которых я-сообщения оказались полезными, такие как задеты чувства или спор с родителями

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Обсудите, как сложно бывает уверенно общаться, если вы сильно расстроены.
2. Дайте определение я-сообщений как формы общения, которая позволяет сфокусироваться на чувствах или точке зрения говорящего, а не на том, что делают другие. Приведите примеры, такие как “Мне грустно и я чувствую разочарование, когда ты опаздываешь на свидание”.
3. Попросите двух детей выйти перед классом и разыграть сценку, в которой кто-то расстраивается. При необходимости дайте им несколько минут на подготовку.
4. Через 1–3 минуты остановите ролевую игру и обсудите с группой я-сообщения, которые можно применить в данной ситуации.
5. Повторите игру с разными сценариями в рамках отведенного времени.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- ▶ Какие примеры непродуктивного общения во время ролевых игр вы заметили?
- ▶ Какие изменения внесли я-сообщения в каждый из разыгрываемых сценариев?
- ▶ Чем полезны я-сообщения, в особенности когда вы злитесь, разочарованы или расстроены?

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- ▶ Убедитесь, что ребята не переходят на личности во время ролевых игр, которые могут вызвать сложности у детей с травмами или неконтролируемой злостью.
- ▶ Свободно останавливайте ролевую игру посередине, чтобы дети могли прибегнуть к я-сообщениям и изменить траекторию ролевой игры.

# Групповые дебаты

Практика уверенного общения в группе

**Уровень 3**

Общение каждый день

**Необходимые материалы:** никакие материалы не нужны

**Продолжительность:** 20–30 минут

**Оптимальное количество участников:** 4–12

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Разделите детей на две группы. Объясните, что они будут принимать участие в коротких дебатах, в рамках которых им нужно будет оспорить позицию команды противников.
2. Перед началом дебатов объясните базовые правила, например участникам нельзя повышать голос или проявлять неуважение по отношению к противникам.
3. Предложите для дебатов простую тему, например “сегодня хорошая погода”, и назначьте каждой команде позицию за или против. Выделите на дебаты приблизительно 5 минут.
4. После этого выберите более сложную тему, например “в нашей школе нужно сделать обязательным ношение формы”. Выделите на эти дебаты до 7 минут.
5. В соответствующие моменты прерывайте дебаты, чтобы обратить внимание детей на примеры положительного и отрицательного уверенного общения.
6. Обсудите полученный опыт с группой.

.....

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

- ▶ Что было сложным в дебатах?
- ▶ Какие типы общения показались наиболее эффективными во время дебатов?
- ▶ Как уверенное общение может помочь выразить свою точку зрения в повседневной жизни?

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ**

- ▶ Если вы знакомы с участниками, постарайтесь сделать группы равными по уровню общения и уверенности в себе.
- ▶ Избегайте противоречивых тем. Задача упражнения – попрактиковать уверенное общение, а не обсудить “горячие темы”.
- ▶ Убедитесь, что во время обсуждения примеров позитивного и негативного общения дети используют я-сообщения, чтобы избежать обвинений или нападок.

# Зрительный контакт

Практика зрительного контакта и понимание его ценности в повседневном общении

## Уровень 3

Общение каждый день

**Необходимые материалы:** никакие материалы не нужны

**Продолжительность:** 20 минут

**Оптимальное количество участников:** 4–10

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Дайте определение зрительного контакта и обсудите его с группой. Попросите детей высказать предположения, почему он может быть важным.
2. Разделите детей на пары и объясните, что они сделают несколько упражнений на зрительный контакт.
3. Попросите участников группы поговорить о чем-нибудь, поддерживая зрительный контакт.
4. Назовите тему и попросите обсудить ее в течение 3 минут, поддерживая зрительный контакт.
5. Попросите одного из ребят в каждой паре рассказать о том, что их смущает, сохраняя зрительный контакт. Через 1–2 минуты попросите детей поменяться ролями.
6. Попросите детей поддерживать зрительный контакт без разговора на протяжении 1 минуты.
7. Обсудите полученный опыт с группой.

.....

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

- ▶ Какое из упражнений на зрительный контакт было сложнее всего выполнить? А какое легче всего?
- ▶ Что вы чувствовали, когда собеседник поддерживал зрительный контакт, пока вы говорили?
- ▶ Почему зрительный контакт составляет важную часть личного общения?

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ**

- ▶ Некоторым ребятам подобный опыт дается с трудом. Подбадривайте их во время выполнения упражнения.
- ▶ Сокращайте или увеличивайте время выполнения каждого упражнения в зависимости от способностей группы.
- ▶ Обсудите, как в разных культурах относятся к зрительному контакту.

# Использование обратной связи

Навык давать и получать обратную связь при выполнении задачи

## Уровень 3

Общение каждый день

**Необходимые материалы:** ручки и карандаши, бумага

**Продолжительность:** 20–30 минут

**Оптимальное количество участников:** 2–8

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Попросите детей разбиться на пары, разделив между собой роли тренера и исполнителя.
2. Попросите тренеров нарисовать простой рисунок, такой как восьмигранник или завиток.
3. Попросите тренера дать исполнителю пошаговые инструкции, чтобы он нарисовал такую же форму, не называя ее саму. Исполнитель не должен показывать свой рисунок тренеру.
4. Выделите 2–3 минуты на выполнение задания.
5. Теперь пусть тренер посмотрит на рисунок и расскажет, насколько точно совпадают рисунки (не показывая свой рисунок).
6. Продолжите выполнение задания еще 2–3 минуты.
7. Пусть участники посмотрят на оба рисунка и сравнят их.
8. Попросите детей поменяться ролями и выполнить упражнение с другим рисунком.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- ▶ Чувствовали ли вы как тренер, что ваша обратная связь принесла пользу?
- ▶ Что вы чувствовали в качестве исполнителя, когда вам давали обратную связь?
- ▶ Как навык давать и получать обратную связь помогает в достижении успеха?

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- ▶ Обязательно контролируйте, как тренеры дают обратную связь и как исполнители ее воспринимают.
- ▶ Меняйте время на выполнение упражнения и то, сколько раз участники дают обратную связь, учитывая сложность рисунка и уровень группы.

# Общение через игру

Исследование стилей общения во время досуга

## Уровень 3

Общение каждый день

**Необходимые материалы:** материалы для разных простых игр (например, карты, тик-так-то, виселица)

**Продолжительность:** 15–20 минут

**Оптимальное количество участников:** 4–12

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Выделите детям до 15 минут на игру по вашему выбору. Внимательно наблюдайте за их общением.
2. После периода “свободной игры” процитируйте фразу, которую приписывают Платону: “За один час игры можно узнать о человеке гораздо больше, чем за разговор длиной в жизнь”. Обсудите ее смысл.
3. Попросите их рассказать, что они узнали друг о друге во время игры.
4. Поделитесь своими наблюдениями, например “Мне показалось, что [имя] очень любит соревнования” или “[имя] нравится смешить других”.
5. Предоставьте детям возможность подвести итоги относительно того, что они узнали во время выполнения упражнения.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- ▶ Согласны ли вы с цитатой Платона? Почему да и почему нет?
- ▶ Опишите ситуацию, в которой вы узнали человека лучше во время совместной игры.
- ▶ Что вы узнали о себе и об общении со сверстниками во время этого упражнения?

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- ▶ Выбирайте игры, которые будут детям интересны и увлекут их хотя бы на 15 минут.
- ▶ Для этого упражнения подойдут как соревновательные, так и не соревновательные игры.
- ▶ Поощряйте детей использовать я-сообщения, рассказывая о других участниках группы.

# Я — звезда!

Помощь детям с боязнью публичных выступлений

**Уровень 3**

Общение каждый день

**Необходимые материалы:** никакие материалы не нужны

**Продолжительность:** 20 минут

**Оптимальное количество участников:** 3–10

## ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Обсудите публичные выступления и то, как к ним относятся участники группы.
2. Попросите детей поделиться некоторыми из распространенных страхов, связанных с публичными выступлениями, и посоветуйте, как им чувствовать себя увереннее.
3. Обсудите, как практика делает публичные выступления не такими страшными. Объясните, что это упражнение поможет им немного набраться опыта и развлечься.
4. Попросите желающего стать перед группой и начать рассказ. Подскажите, если ему потребуется помощь.
5. Через 30 минут попросите выступающего выбрать другого участника группы, чтобы продолжить рассказ.
6. Продолжайте до тех пор, пока все не примут участие в сочинении истории.
7. Обсудите ощущения детей во время публичного выступления.

.....

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

- ▶ Что вы чувствовали, выступая перед группой?
- ▶ Что вас пугает в публичных выступлениях? Случилось ли что-то страшное, когда вы рассказывали свою часть истории?
- ▶ Чему вы научились во время упражнения, что поможет вам лучше выступать на публике?

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ**

- ▶ Меняйте время выступления участников, давая больше или меньше времени на рассказ.
- ▶ Используйте подсказки, которые сделают историю веселой и увлекательной, например “Боря только что нашел на улице сумку, полную странных предметов. Он нашел в ней...”
- ▶ Помогайте словами поддержки и подсказками тем детям, которые не могут продолжить рассказ перед группой.