



## МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Рабочая тетрадь

для учащихся учреждений общего  
среднего образования с белорусским  
и русским языками обучения

О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович

**МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ  
СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ  
СИТУАЦИИ**

**Рабочая тетрадь  
для учащихся учреждений общего среднего образования  
с белорусским и русским языками обучения**

Рекомендовано Научно-методическим учреждением  
«Национальный институт образования»  
Министерства образования  
Республики Беларусь

УДК 159.9  
ББК 88.53  
М48

Рецензенты:

кафедра психологии профессионального образования учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования» (проректор по научно-методической работе, доктор психологических наук, профессор О.С. Попова); педагог-психолог высшей категории ГУО «Средняя школа №161 г. Минска» И.Ю. Сукало

М48 Мельник, О. А.

Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации : рабочая тетрадь для учащихся учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович ; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск : АПО, 2023. – 108 с.

ISBN

Рабочая тетрадь содержит методические материалы, предназначенные для реализации в учреждениях общего среднего образования учебной программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» для VIII (IX, X, XI) класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования. Она содержит практические задания для подростков – участников программы факультативных занятий. Задания предназначены для освоения подростками навыков самопомощи и помощи сверстникам в разнообразных жизненных, в том числе и кризисных ситуациях.

## СОДЕРЖАНИЕ

Вступительная часть • 6

**Занятие 1.** Вводное занятие • 8

**Занятие 2.** Все о подростках • 12

**Занятие 3.** Психическое здоровье и психологическое благополучие • 20

**Занятие 4.** Как совладать со стрессом • 24

**Занятие 5.** Что такое кризис • 36

**Занятие 6.** Что делать в ситуации кризиса • 40

**Занятие 7.** Эмоции, ощущения и чувства • 52

**Занятие 8.** Вот я какой! • 58

**Занятие 9.** Как устанавливаются личные границы • 64

**Занятие 10.** Учимся мыслить позитивно • 70

**Занятие 11.** Мои цели в жизни • 74

**Занятие 12.** Что такое личностный рост • 80

**Занятие 13.** Коммуникативные навыки • 86

**Занятие 14.** Хорошие отношения с людьми • 90

**Занятие 15.** Я и моя семья • 96

**Занятие 16.** Психологическое влияние • 100

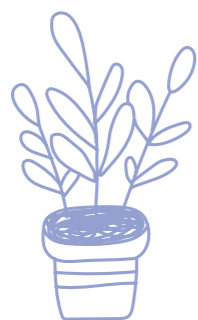
**Занятие 17.** Заключительное занятие • 106

**Анкета** «Мое отношение к пройденным занятиям» • 108

## ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Программа «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» ставит перед собой цель помочь вам, уважаемые подростки, в освоении способов самопомощи и помощи сверстникам в кризисных ситуациях, повышении уровня психологического благополучия личности и укрепления психического здоровья. Вам предлагается критически проанализировать свои суждения и перспективы по тем или иным вопросам. Упор делается не на заучивание дефиниций, а на понимание и приобретение конкретных полезных навыков, которые должны помочь вам в жизни. Задания рабочей тетради составлены таким образом, чтобы вы могли проверить теорию на практике и затем осмыслить приобретенный опыт.

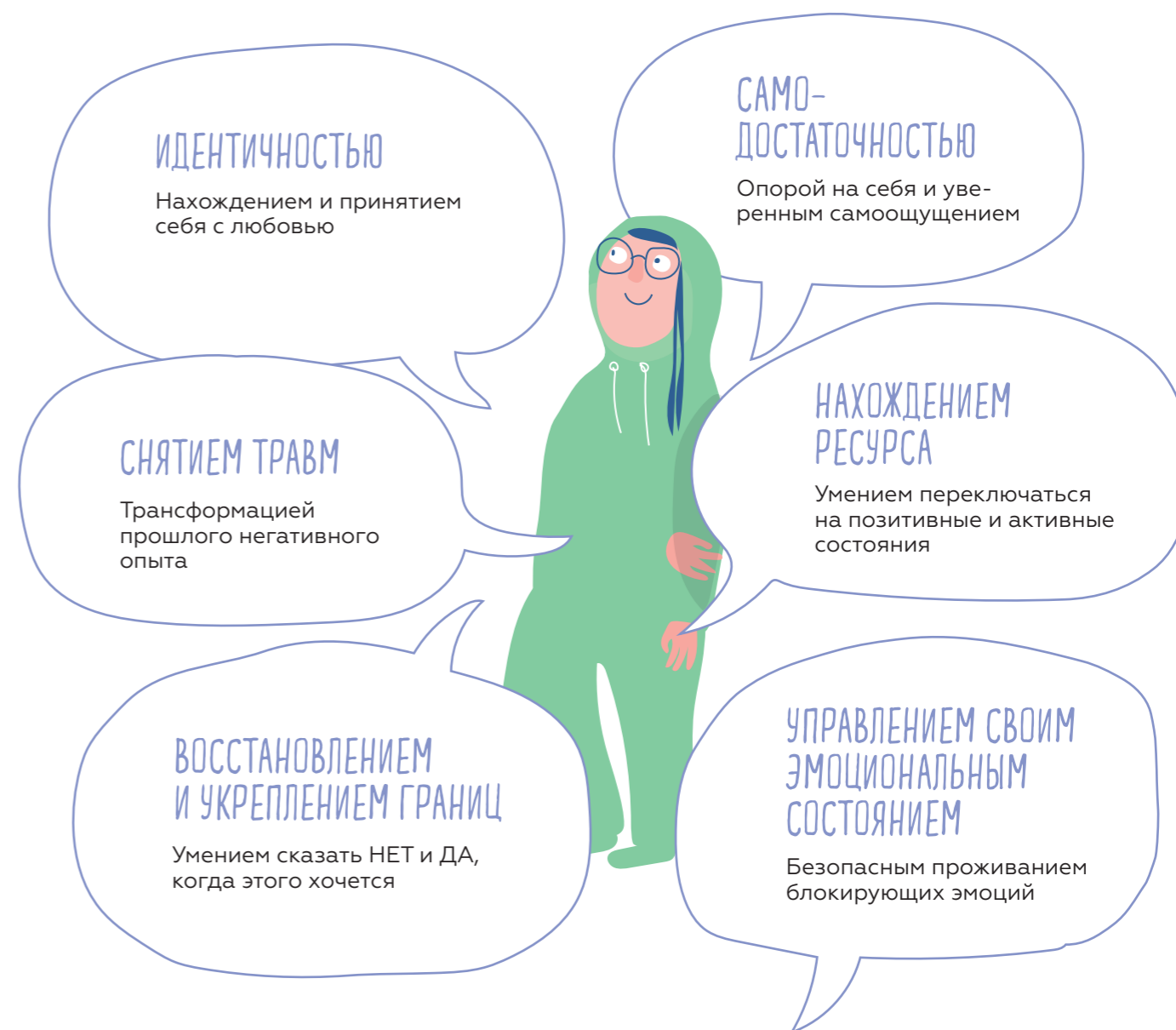
Задания стимулируют обсуждение и дискуссию. Вы можете обмениваться мнениями, позициями, точками зрения, что позволит вам не только сблизиться, но и лучше узнать друг друга. Задания сочетают развлекательность и познавательность. Многие задания представлены в форме игры. Однако при всей своей развлекательности каждое задание решает конкретные значимые задачи.



Для того, чтобы обучение прошло успешно, необходимо принять на себя ответственность за выполнение правил работы в группе, среди которых наиболее важными являются: активность (чем больше каждый из вас проявляет активность, тем больше он участвует в групповой работе и получит максимальный результат), уважение к участникам программы (поднимать руку, когда хочется что-то сказать – означает, что хотим что-то сказать, не перебивая других; уметь слушать других, уважать их мнение, даже если оно отличается от вашего собственного), возможность не принимать участие в упражнении, если иногда вы не готовы рассказать другим о своих чувствах или не хотите высказывать свое мнение об определенной ситуации. Важно, чтобы мы участвовали в работе факультативных занятий, потому что мы хотим, а не потому, что кто-то нам приказал.

**ЖЕЛАЕМ ВАМ ПРИЯТНОГО  
И ПОЛЕЗНОГО ОБУЧЕНИЯ  
НА ПРОГРАММЕ  
ФАКУЛЬТАТИВНЫХ  
ЗАНЯТИЙ «МОЕ ПСИХО-  
ЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ  
И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ  
В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ!»**

## МЫ БУДЕМ РАБОТАТЬ С:



Фамилия, имя .....

Класс .....

Школа .....

Город .....



## Занятие 1.

# ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ



### ЗАДАНИЕ «САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ»

МЕНЯ ЗОВУТ .....

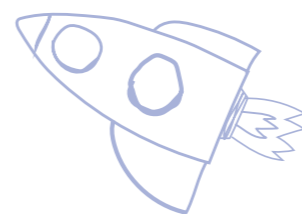
МОЙ ВОЗРАСТ .....

МОИ ДРУЗЬЯ ОБЫЧНО МЕНЯ НАЗЫВАЮТ .....

МНЕ НРАВИТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ .....

У МЕНЯ ХОРОШО ПОЛУЧАЕТСЯ .....

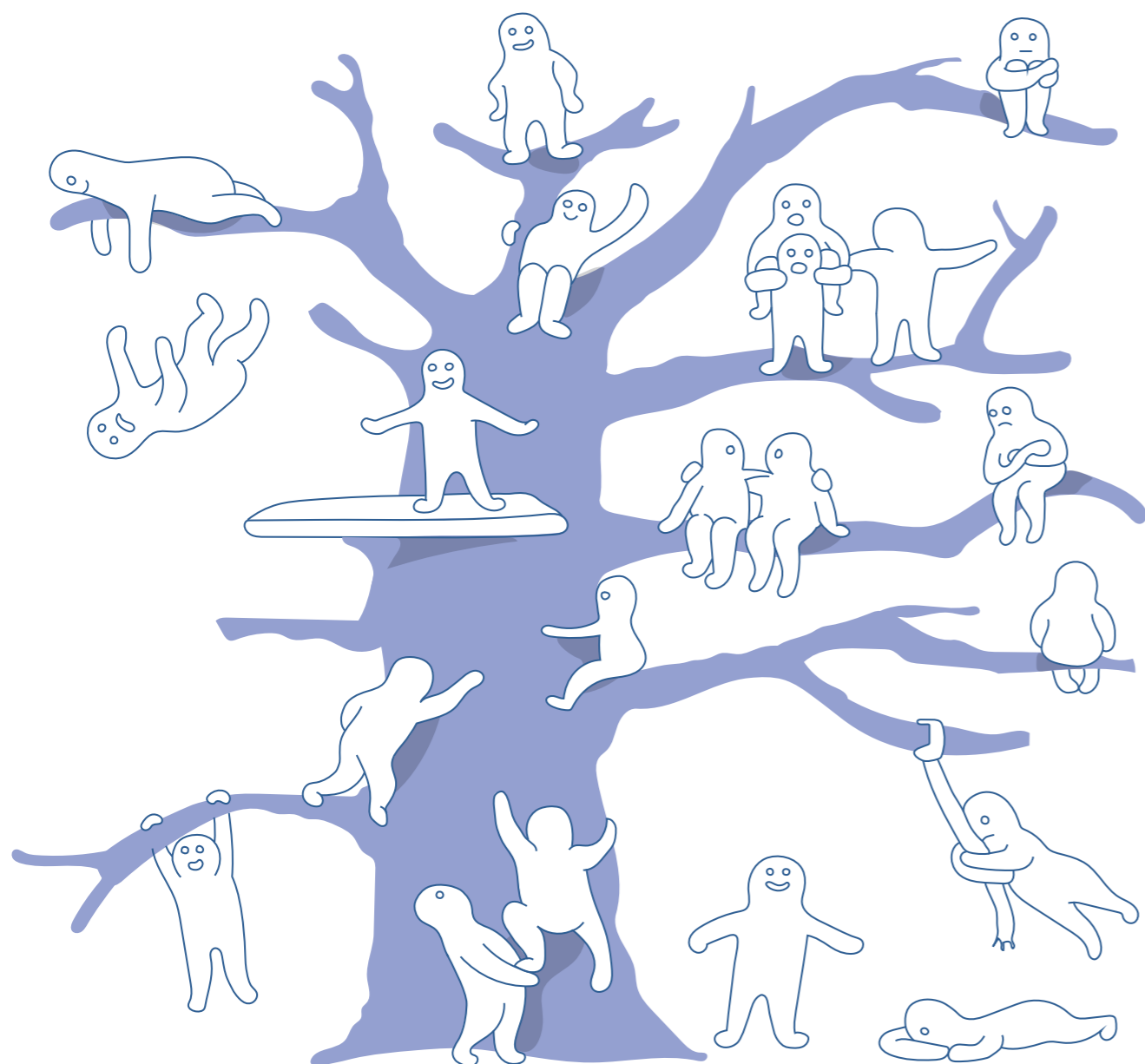
МОЙ ДЕВИЗ .....



### ЗАДАНИЕ «МОЯ ЗВЕЗДНАЯ КАРТА»

**Инструкция:** составьте свою звездную карту. Ответы на вопросы впишите в звездочки. Обсудите свою карту в группе с другими ребятами.





### ЗАДАНИЕ «ЛЕСНАЯ ШКОЛА»

**Инструкция:** рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение.

Возьмите **красный фломастер** (карандаш) и разукрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находится человек, тем выше его достижения, тем более он успешен.

Теперь возьмите **зеленый фломастер** (карандаш) и разукрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте хотели бы находиться.

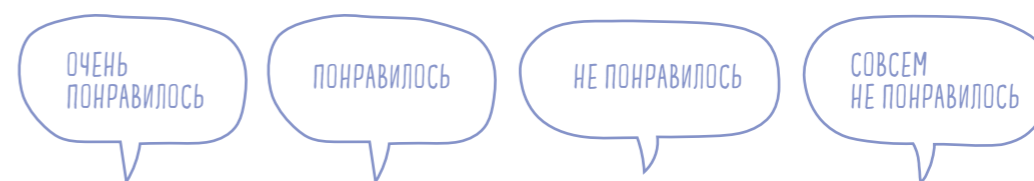
### ЗАДАНИЕ «КАКОЙ Я?».

**Инструкция:** положи свою ладошку на лист тетради и обведи ее. На каждом пальце напиши свое положительное качество характера.



### ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

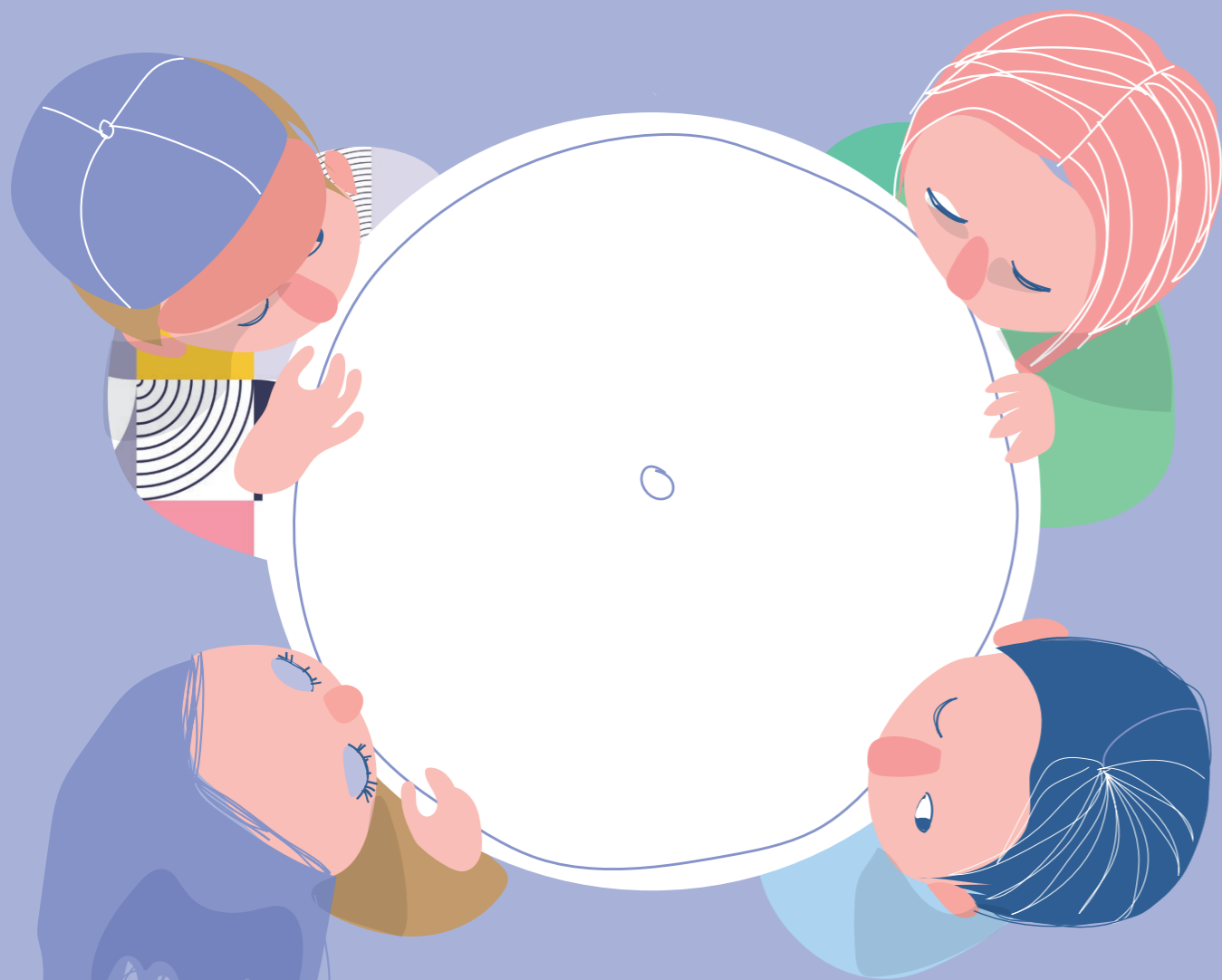
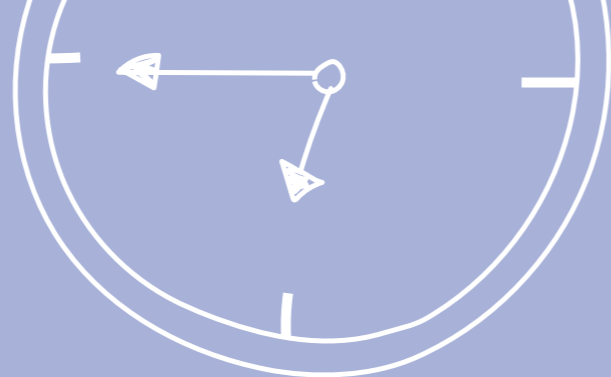
**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.





## Занятие 2.

# ВСЕ О ПОДРОСТКАХ



### ЗАДАНИЕ «СВЕРИМ ЧАСЫ»

**Инструкция:** нарисуйте в кругу засечки по числу участников **-1** (если участников 8, то засечек 7 и т. п.), пронумеруйте их. Это – «циферблат». Теперь вам нужно «назначить встречи» на каждый час, подписав возле каждой засечки имя человека, с которым вы сейчас договоритесь. Следите за тем, чтобы не было повторов, и чтобы все расписание было заполнено.



### ЗАДАНИЕ «ИДЕАЛЬНЫЙ, СОВРЕМЕННЫЙ И “ПЛОХОЙ” ПОДРОСТОК».

**Инструкция:** прочтите список качеств личности, представленных в задании. Используя перечень качеств, выполните задание.

Задание первой подгруппе:  
составьте **портрет идеального подростка**.  
Напишите качества, какими он должен обладать.

Задание второй подгруппе:  
составьте **портрет современного подростка**.  
Напишите качества, какими он должен обладать.

Задание третьей подгруппе:  
составьте **портрет «плохого» подростка**.  
Напишите качества, какими он должен обладать.

Агрессивность, аккуратность, активность, альтруизм, артистичность, бдительность, безволие, беззаботность, безразличие, бережливость, бескорытие, безответственность, безнравственность, безрассудство, безынициативность, беспечность, беспринципность, бесстрашие, бестактность, бесхарактерность, благожелательность, благоразумие, благородство, болтливость, боязливость, вежливость, великодушие, величие, верность, веселость, властность, властолюбие, внимательность, возбудимость, ворчливость, воспитанность, восторженность, впечатлительность, вспыльчивость, выдержка, выносливость, высокомерие, гибкость, гордость, горячность, грубость, гуманность, дальновидность, двуличность, деликатность, деловитость, демократичность, дерзость, деспотичность, деятельность, дисциплинированность, добродушие, доброжелательность, доброта, доверчивость, дружелюбие, душевность, жадность, женственность, жестокость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, загадочность, замкнутость, заносчивость, застенчивость, злопамятность, идейность, избалованность, инициативность, интеллигентность, искренность, исполнительность, истеричность, капризность, коллективизм, контактность, конфликтность, красноречивость, критичность, кротость, лабильность, лаконичность, ласковость, легкоеверие, легкомысленность, леность, лживость, лидерство, лиричность, лицемерие, льстивость, любвеобильность, любознательность, любопытство, медлительность, мечтательность, мнительность, многогранность, молчаливость, мудрость, мягкость, надежность, наивность, насмешливость, настойчивость, находчивость, небрежность, неверность, невнимательность, невозмутимость, нежность, независимость, некритичность, нелюдимость, неподкупность, непрактичность, неприступность, неприхотливость, нерешительность, неряшливость, несдержанность, неуверенность в себе, неуживчивость, обидчивость, общительность, объективность, одаренность, оптимизм, организованность, осторожность, остроумие, ответственность, отзывчивость, откровенность, открытость, отчужденность, очаровательность, пассивность, пессимизм, пластичность, подвижность, подозрительность, понятливость, постоянство, практичность, предприимчивость, престижность, пресыщенность, приветливость, придирчивость, принципиальность, прозорливость, пунктуальность, радушие, развязность, разговорчивость, разносторонность, рассеянность, рассудительность, расчетливость, рациональность, резкость, религиозность, решительность, рискованность, самокритичность, самолюбие, самонадеянность, самостоятельность, самоуверенность, своенравность, сдержанность, сексуальность, скромность, скрытность, слабоволие, слабыхарактерность, смелость, собранность, сообразительность, спокойствие, справедливость, старательность, тактичность, творчество, толерантность, торопливость, трудолюбие, тщеславие, удовлетворенность, уживчивость, упорство, упрямство, уравновешенность, усидчивость, усердие, уступчивость, фантазерство, хамство, хвастливость, хитрость, хладнокровие, хозяйственность, храбрость, целеустремленность, честность, чистоплотность, чувствительность, чувство юмора, щедрость, шутливость, эгоизм, экстравагантность, эмоциональность, эрудированность.

Дополнение от группы:

.....

.....

.....

.....

.....

## ☐ ЗАДАНИЕ «ГЕРОИНИ И ГЕРОИ»

**Инструкция:** запишите в один столбик (красной ручкой) имена трех-четырех героинь с кратким описанием того, кто они такие и что они сделали для своей страны. Запишите ключевые слова, характеризующие личные качества героинь. Во второй столбик (синей ручкой) запишите имена трех-четырех героев и их личные качества.

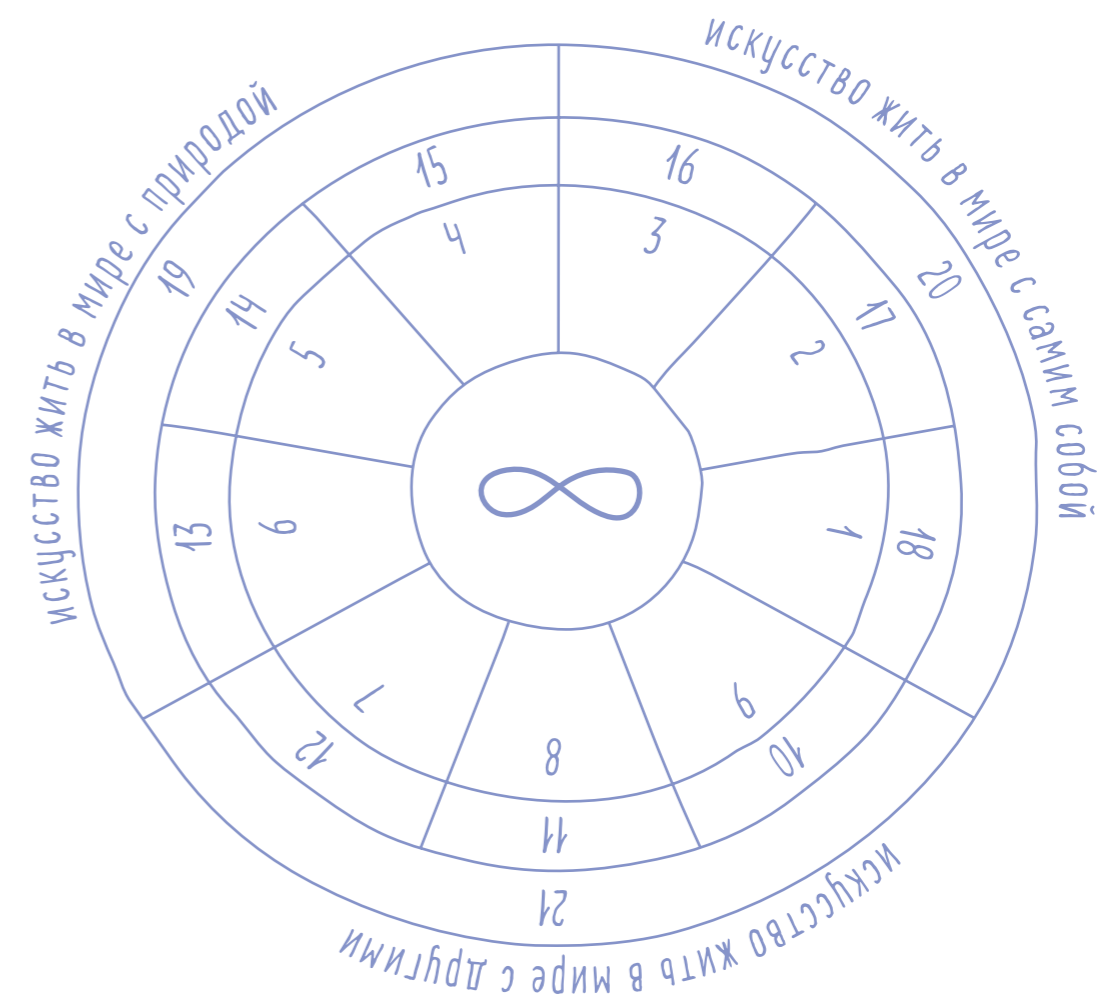
ГЕРОИНИ	ГЕРОИ
1.	1.
2.	2.
3.	3.

## ☐ ЗАДАНИЕ «ЖИЗНЬ В СОВЕРШЕННОМ МИРЕ»

**Инструкция:** вставьте недостающие слова в следующие пословицы и изречения. Найденные слова позволят заполнить соответствующие сектора колеса мира.

Ниже приводятся слова, которые вы должны вставить в пословицы:

красота • тело • сострадание • сотрудничество • культура • экономика • чувства  
 окружающая среда • терпение • гармония • здоровье • личность • информация  
 радость • справедливость • знание • жизнь • любовь • разум • уважение • общение  
 общество • солидарность • суть • истина • благо и мудрость.



**Сектор 1.** «Опыт – отец \_\_\_\_\_».

**Сектор 2.**

а) «Где есть \_\_\_\_\_, там нет темноты» (бурундийская поговорка).

б) «\_\_\_\_\_ и труд все перетрут» (русская пословица).

в) «Человек может вырвать из сердца \_\_\_\_\_, но Бог этого никогда не делает» (Уильям Каупер).

г) «Ничего не обещай, когда тебя переполняет \_\_\_\_\_; не отвечай на письма, когда тебя переполняет гнев» (китайская пословица).

**Сектор 3.** «Лучше быть \_\_\_\_\_, чем богатым».

**Сектор 4.** «Сомнения – это ключ к \_\_\_\_\_» (иранская поговорка).

**Сектор 5.** «Если хочешь, чтобы тебя уважали другие, \_\_\_\_\_ себя сам» (испанская поговорка).

**Сектор 6.** «Прикоснуться к земле значит быть в \_\_\_\_\_ с природой» (Оглала Сиу, американский индеец).

**Сектор 7.** «Не пренебрегай своим \_\_\_\_\_ ради \_\_\_\_\_ других, каким бы большим оно ни было; четко осознавая свое \_\_\_\_\_, сосредоточься на своей цели» (буддийская поговорка).

**Сектор 8.** «Управление и \_\_\_\_\_ – это закон жизни во всех областях; анархия и конкуренция – это законы смерти» (Джон Раскин).

**Сектор 9.**

а) «\_\_\_\_\_ без мудрости – все равно что цветок в грязи» (румынская пословица).

б) «\_\_\_\_\_ рано или поздно восторжествует» (голландская поговорка).

в) «\_\_\_\_\_ навеки, \_\_\_\_\_ навеки, \_\_\_\_\_ навеки. Ибо силы нам придает единство» (Ральф Чаплин).

г) «Когда насилие проникает в дом, закон и \_\_\_\_\_ спасаются через дымоход» (турецкая пословица).

**Сектор 10.** «\_\_\_\_\_ разума должна быть служанкой сердца» (Махатма Ганди).

**Сектор 11.** «Веселье и \_\_\_\_\_ сидят, пируют бойко, пока не обернутся вдруг дебошем и попойкой» (Роберт Бернс).

**Сектор 12.** «Не может быть \_\_\_\_\_ там, где нет эффективности» (лорд Биконсфилд).

**Сектор 13.** «Не поддавайся первому впечатлению, ведь внешний вид это не \_\_\_\_\_» (английская пословица).

**Сектор 14.** «Минута терпения может предотвратить большую беду, а минута его отсутствия может разрушить всю \_\_\_\_\_» (китайская пословица).

**Сектор 15.** «Где мудрость, затерянная в знании? Где знания, затерянные в \_\_\_\_\_?» (Т. С. Элиот).

**Сектор 16.** «Легче сломить \_\_\_\_\_, чем волю» (китайская пословица).

**Сектор 17.** «Сажая \_\_\_\_\_ на голодный паек, мы теряем чувство юмора, становимся негибкими и ходульными; подавляя их, мы становимся буквалистами, морализаторами и святошами; освобожденные, они наполняют жизнь ароматом; угнетенные, они ее отравляют» (Джозеф Коллинс).

**Сектор 18.** «Старайся видеть \_\_\_\_\_, а слушать сердцем» (курдская пословица).

**Сектор 19.** «Человек формирует себя решениями, которые создают его \_\_\_\_\_» (Рене Дюбо).

**Сектор 20.** «Любое сердце – это другое сердце. Любая душа – это другая душа. Любое лицо – это другое лицо. \_\_\_\_\_ – это одна иллюзия» (Маргарет Янг).

**Сектор 21.** «Уровень развития \_\_\_\_\_ можно определить по тому, какую часть своих отходов оно перерабатывает для повторного использования» (Тахани).

**Рекомендации**  
по проведению дискуссии



МИР С САМИМ СОБОЙ  
(ГРУППА 1)

1. Что значит быть в мире с самим собой?
2. Какие слова и дела в нашей повседневной жизни свидетельствуют о том, что мы находимся в состоянии войны с самими собой и что в нас нет признаков внутреннего мира?
3. Существует ли связь между телом, умом и эмоциями? Какая именно?
4. Как развивать качества, помогающие быть в мире с самими собой?
5. Можно ли иметь добрые отношения с другими, если у нас самих нет мира внутри?

МИР С ДРУГИМИ  
(ГРУППА 2)

1. Способен ли человек жить в мире с другими людьми?
2. Означает ли отсутствие войны то, что мы живем в мире с другими?
3. Можно ли научиться вести себя более миролюбиво в отношении других в повседневной жизни? Как?
4. Какие основания позволяют надеяться на то, что мир будущего будет мирным?
5. Смогут ли люди пережить раны, оставленные войнами, чтобы снова жить в мире?

МИР С ПРИРОДОЙ  
(ГРУППА 3)

1. Ценит ли общество окружающую среду?
2. Что значит жить в гармонии с природой?
3. Чья обязанность заботиться об окружающей среде?
4. Много ли войн будет развязано в будущем из-за основных природных ресурсов (например, воды) по сравнению с войнами, происходящими по другим причинам (этническим, культурным, религиозным)?
5. Считаете ли вы, что умение жить в мире с природой существенно для достижения абсолютного мира?

**ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»**

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.

ОЧЕНЬ  
ПОНРАВИЛОСЬ

ПОНРАВИЛОСЬ

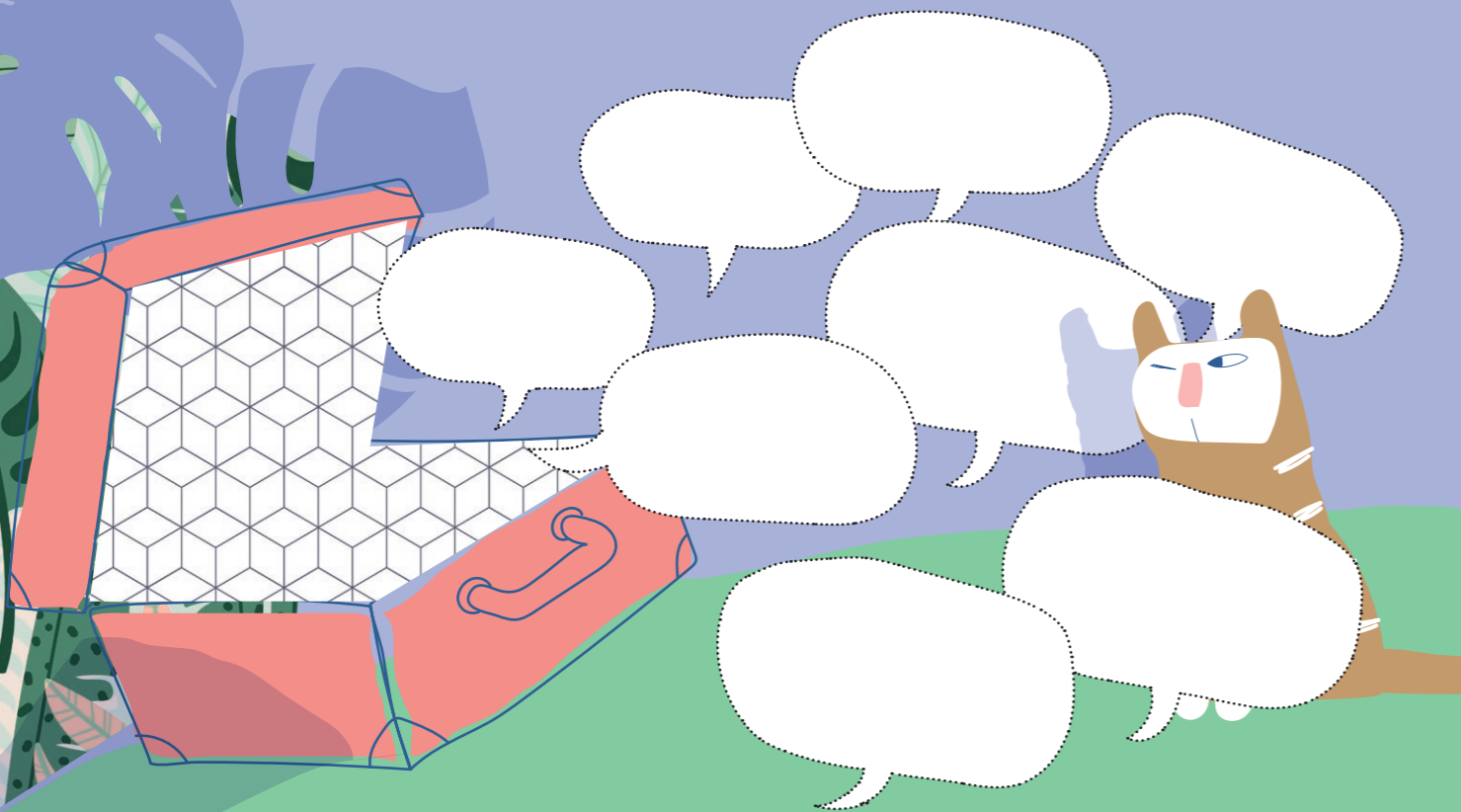
НЕ ПОНРАВИЛОСЬ

СОВСЕМ  
НЕ ПОНРАВИЛОСЬ



## Занятие 3.

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ



### □ ЗАДАНИЕ «ЧЕМОДАН ЦЕННОСТЕЙ»

**Инструкция:** представьте, что мы отправляемся в далекое путешествие. Вам необходимо взять с собой **8 самых важных** и нужных вам в жизни ценностей (людей, вещей, понятий). Запишите, что вы возьмете с собой.

### □ ЗАДАНИЕ «ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПО Н. МАК-ВИЛЬЯМС»:

- 1. АВТОНОМИЯ (НЕЗАВИСИМОСТЬ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ).** Ее недостаток выражается в том, что люди делают не то, чего хотят на самом деле. Они даже не успевают прислушаться к себе и выбрать, чего бы им хотелось хотеть.
- 2. СПОСОБНОСТЬ ОСТАВАТЬСЯ В КОНТАКТЕ С СОБОЙ.** Точнее, со всеми сторонами собственного «я»: как хорошими, так и плохими, как приятными, так и не вызывающими радости. Это помогает переживать конфликты, не распадаясь на части.
- 3. СПОСОБНОСТЬ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ ПОСЛЕ СТРЕССА.** Если у человека достаточно сил, когда он сталкивается со стрессом, он не срывается и не заболевает, а находит способ адаптироваться к новой ситуации.
- 4. СИСТЕМА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ.** Важно, чтобы человек понимал этические нормы, их смысл, при этом был гибок в следовании им.
- 5. СПОСОБНОСТЬ ВЫДЕРЖИВАТЬ НАКАЛ ЭМОЦИЙ.** Это значит чувствовать их, но не действовать под их влиянием. Оставаться в контакте важно не только со своими эмоциями, но и с мыслями и размышлениями – своей рациональной частью.
- 6. РЕФЛЕКСИЯ.** Способность смотреть на себя со стороны. Люди, способные к рефлексии, видят, в чем именно заключается их проблема, и стараются решить ее, максимально эффективно помогая себе.
- 7. МЕНТАЛИЗАЦИЯ.** Те, кто обладает этой способностью, понимают, что другие – отдельные личности, со своими особенностями, личностной и психологической структурой. Чьи-то слова и поступки бывают вызваны скорее их личным опытом и особенностями, а не желанием нанести обиду.
- 8. ВЛАДЕНИЕ ДОСТАТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ СПОСОБОВ ЗАЩИТЫ И ГИБКОСТЬ В ИХ ВЫБОРЕ ПРИ РЕШЕНИИ КОНКРЕТНОЙ СИТУАЦИИ.**
- 9. БАЛАНС МЕЖДУ ТЕМ, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ СВОЕГО ОКРУЖЕНИЯ.** Важно быть собой, заботиться о собственных интересах, а не только учитывать интересы других.
- 10. СПОСОБНОСТЬ ПРИНИМАТЬ ТО, ЧТО МЫ НЕ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ.** Уметь искренне и честно грустить в связи с тем, что невозможно изменить. Отделять и понимать свое личное участие, свои возможности и ограничения. Принимать ограниченность своих возможностей и оплакивать то, чего бы нам хотелось иметь, но не получается.





## Занятие 4.

# КАК СОВЛАДАТЬ СО СТРЕССОМ



### ЗАДАНИЕ «САМОПРОВЕРКА»

**Инструкция:** в методике приведен ряд утверждений, описывающих различные способы, с помощью которых люди решают встающие перед ними жизненные проблемы. Отметь, пожалуйста, применимо ли каждое из этих утверждений к тебе в ситуациях, когда ты сталкиваешься с серьезными проблемами. Отвечай искренне, правильных и неправильных ответов здесь нет, каждый вариант свидетельствует о твоем индивидуальном своеобразии. Отвечай быстро, не задумываясь слишком долго над вопросами; давай тот вариант, который первым приходит в голову.

Нет, это не про меня	Иногда это про меня, иногда – нет	Да, это точно про меня
0	1	2

При возникновении проблемы я		0	1	2
1	Делюсь переживанием с другом			
2	Стараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы наилучшим образом решить проблему			
3	Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять			
4	Пытаюсь отвлечься от проблемы на что-нибудь другое			
5	Жду, что кто-нибудь проявит сочувствие ко мне			
6	Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможности заметить, что мои дела плохи			
7	Обсуждаю ситуацию с людьми, так как это обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше			
8	Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией			
9	Очень тщательно взвешиваю все возможности решить эту проблему			
10	Мечтаю, фантазирую о лучших временах			
11	Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий			
12	Доверяю свои переживания другу или родственнику			
13	Больше времени, чем обычно, провожу в одиночестве			
14	Рассказываю людям о своей проблеме, так как только обсуждение помогает мне прийти к ее решению			
15	Все время думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение			
16	Сосредоточиваюсь полностью на решении проблемы			
17	Обдумываю про себя план действий			
18	Смотрю телевизор дольше, чем обычно, – это помогает мне отвлечься от переживаний			
19	Прошу кого-нибудь помочь мне			
20	Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно делать в этой ситуации			
21	Избегаю общения с людьми, замыкаюсь в себе			
22	Переключаюсь на свои увлечения или занимаюсь спортом, чтобы отвлечься от проблемы			
23	Иду к другу, чтобы он помог мне лучше понять ситуацию			
24	Иду к другу за советом, как исправить ситуацию			
25	Принимаю сочувствие друзей и знакомых, у которых такая же проблема			

26	Сплю больше обычного			
27	Фантазирую о том, что все могло быть иначе			
28	Представляю себя героем книг или кино, который успешно преодолевает все трудности			
29	Пытаюсь решить проблему всеми способами, которые знаю			
30	Хочу, чтобы люди оставили меня одного			
31	Принимаю помощь от друга или родственника			
32	Ищу успокоение у тех, кому доверяю			
33	Пытаюсь тщательно планировать свое поведение, а не действовать под влиянием эмоций			

**Ключ к опроснику:**

Баллы суммируются отдельно по каждой из трех шкал.

Наименование шкалы	Пункты шкалы
Самостоятельное разрешение проблемы	2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.
Поиск поддержки других людей	1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
Избегание проблемы	4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.



**ЗАДАНИЕ «ОТКАЗ»**

**Инструкция:** запишите пять стрессогенных ситуаций и отнесите их к группам: события, которые неподвластны контролю, и те, которые можно контролировать.

№	Ситуация	Не могу контролировать	Могу контролировать
1			
2			
3			
4			
5			

**ЗАДАНИЕ «ТРИ НА ТРИ»**

**Инструкция:** найдите три положительные и три отрицательные стороны в каждой из описанных ситуаций и запишите их в таблице.

№	Ситуация	Плюсы	Минусы
1		1. 2. 3.	1. 2. 3.
2		1. 2. 3.	1. 2. 3.
3		1. 2. 3.	1. 2. 3.



## □ ЗАДАНИЕ «УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА»

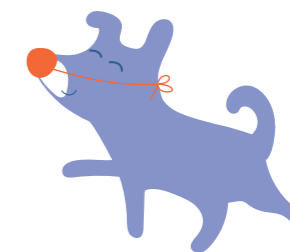
### УПРАЖНЯЙТЕСЬ

- А. Погуляйте 5–10 минут, это поможет снять напряжение и добавит вам энергии. Чтобы пополнить запас энергии, многие перекусывают или пьют кофе, однако короткая прогулка лучше восстанавливает силы и снимает напряжение.
- Б. Походите вверх и вниз по лестнице в течение 5–10 минут.
- В. Выполните любое упражнение, которое улучшает работу сердца. Могут быть полезны даже самые простые упражнения – прыжки и бег по комнате в течение нескольких минут. Эти упражнения полезны для снятия стресса по двум причинам: 1) уменьшается количество веществ, вызывающих стресс (например, адреналина); 2) организм начинает вырабатывать эндорфины, природные вещества, которые улучшают ваше состояние.
- Г. Спокойно сядьте за стол и выпрямите спину, руки расслаблены. Поднимите одно плечо и медленно отведите его назад. Затем медленно снимите напряжение и расслабьте плечо. Прodelайте упражнение 10 раз для каждого плеча.
- Д. Опустите руки и расслабьте их. Потрясите кистями рук, не напрягая руку. Повторите упражнение 5 раз.
- Е. Сожмите руки в кулаки как можно крепче. Представьте, что все напряжение этого дня скопилось у вас в руках. Держите кулаки сжатыми 10 секунд, потом быстро разожмите и подержите пальцы вытянутыми 5–10 секунд. Повторите упражнение 3 раза.
- Ж. Вытяните шею, встаньте прямо. Расслабьтесь и наклоните голову к груди. Медленно и спокойно делайте круговые движения головой, от плеча к плечу.



### ШУТИТЕ

Смех можно использовать для снятия напряжения. Люди смеются, когда рассказывают шутки или веселые истории. Смех снижает уровень напряжения.



### ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ

- А. Не думайте о стрессовых ситуациях, которые угнетают вас. Измените свое отношение и подумайте о приятном. Например, какой-то человек плохо ведет себя, и вы испытываете напряжение. Не допускайте этого, а подумайте о том, как хорошо ведут себя другие люди или о том, какая сегодня прекрасная погода. Дело заключается в том, что в состоянии стресса мы часто забываем о положительных моментах в нашей жизни. Вы также должны сосредоточиться на положительном: например, вместо того чтобы испытывать стресс из-за плохих оценок в школе, вы можете подумать о том, как приятно погулять на улице.
- Б. Если начинаете слишком много размышлять о негативных моментах своей жизни, возьмите ручку и лист бумаги и запишите все, что вас радует в жизни и от чего вы испытываете гордость.
- В. Если вы не можете выбросить из головы мысль о негативных моментах своей жизни, составьте список того, что вас огорчает или беспокоит. Обведите кружком то, что вы можете изменить. Подумайте о том, как вы можете это изменить. Выберите что-то одно и постарайтесь изменить это. Теперь в вашей жизни стало на один раздражитель меньше.



1. Ежедневно в дневник записывайте все, что вас радует, и все, что создает напряжение. Так вы сможете разобраться во всех навязчивых идеях, которые сопутствуют стрессу. Например, если вы обеспокоены будущим вашей страны из-за ее нестабильности, выразите свое беспокойство письменно, в своем дневнике. Даже если вас беспокоят менее серьезные вещи, записывать их в дневник очень полезно.
2. Напишите письмо человеку или в организацию, которая вызывает у вас стрессовое состояние. Выразите в письме все свои чувства. Закончив письмо, порвите его и выбросите. Например, если кто-то ведет себя плохо и вызывает у вас напряжение – напишите письмо этому человеку. Не забудьте потом разорвать письмо.

ЗАПИШИТЕ ВСЕ,  
ЧТО ВЫЗЫВАЕТ  
СТРЕСС

ПОГОВОРИТЕ С ДРУГОМ  
ИЛИ РОДСТВЕННИКОМ

Вы можете снять напряжение, поговорив с кем-то о своих проблемах. Вы можете определить и обсудить те проблемы, которые вызывают напряжение.

СМЕНИТЕ  
ОБСТАНОВКУ

Иногда окружающая нас обстановка может вызывать напряжение. Например, вы ощущаете напряжение вместе со своими одноклассниками, находясь каждый день в помещении. Вы можете просто выйти с ними на улицу на несколько минут – это нарушит монотонность и снимет напряжение, вызванное повседневной, привычной обстановкой классной комнаты.



КРИЧИТЕ

Иногда окружающая нас обстановка может вызывать напряжение. Например, вы ощущаете напряжение вместе со своими одноклассниками, находясь каждый день в помещении. Вы можете просто выйти с ними на улицу на несколько минут – это нарушит монотонность и снимет напряжение, вызванное повседневной, привычной обстановкой классной комнаты.

ПОСИДИТЕ В ТИШИНЕ

Посидите молча 5–15 минут, это поможет снять напряжение.

ПОСЛУШАЙТЕ  
МУЗЫКУ

1. Закройте глаза и послушайте спокойную музыку. Почувствуйте ее так, чтобы никакие мысли не мешали вам.
2. Если у вас нет возможности послушать музыку, закройте глаза и представьте, что музыка звучит у вас в голове.
3. Пойте песни. Весь класс, например, может петь песни о дружбе.
4. Потанцуйте. Вы, например, можете научить одноклассников какому-то танцу.
5. Двигайтесь. Каждый может двигаться так, как ему хочется – быстро, медленно, крутиться, покачиваться, подпрыгивать, скакать и т. д.

Вот приемы простого массажа, который вы можете сделать сами:

1. Наклоните голову вперед так, чтобы подбородок почти коснулся груди. Шею вытяните, но не напрягайте. Расслабьте мышцы шеи. Помассируйте шею сзади, потирая участок шеи от головы до плеч.
2. Массируйте уши и виски легкими круговыми движениями. Проведите пальцами вверх и вниз по шее.
3. Обхватите голову руками, приложив ладонь к уху. Делайте руками круговые движения.
4. Еще раз помассируйте шею и потрите плечи.

СДЕЛАЙТЕ  
СЕБЕ МАССАЖ

ПОЧИТАЙТЕ КНИГУ  
ИЛИ ПОСМОТРИТЕ  
ТЕЛЕВИЗОР



ПОСТЕПЕННО РАССЛАБТЕ  
ВСЕ МЫШЦЫ

Выполняйте следующие действия:

1. Сядьте поудобнее.
2. Глубоко вдохните.
3. Начните со ступней, напрягите мышцы и почувствуйте это напряжение. Затем расслабьте мышцы и почувствуйте это. Продолжайте выполнять упражнение для всех частей тела.
4. На это упражнение уходит обычно не меньше 15 минут, после его выполнения вы почувствуете себя прекрасно.

1. Несколько раз глубоко вдохните. Вспомните какую-то ситуацию, когда вы смогли полностью расслабиться. Вспомните, где вы тогда находились и мысленно представьте это место. Вспомните все, что с ним связано. Некоторые представляют место на природе, в горах или океане, другие вспоминают замечательные случаи, когда им удалось полностью «отпустить себя».
2. Представьте себе, что слово «РАССЛАБИТЬСЯ» написано у вас перед глазами большими буквами. Внимательно посмотрите, как выглядит это слово, и подумайте о том, что вы ощущаете, когда расслабляетесь. Если вы при этом думаете еще о чем-то, то это нестрашно. Не обращайте внимания на другие мысли (представьте, что они улетают) и снова подумайте о слове «расслабиться».

ПРЕДСТАВЬТЕ  
ЧТО-НИБУДЬ  
УСПОКАИВАЮЩЕЕ

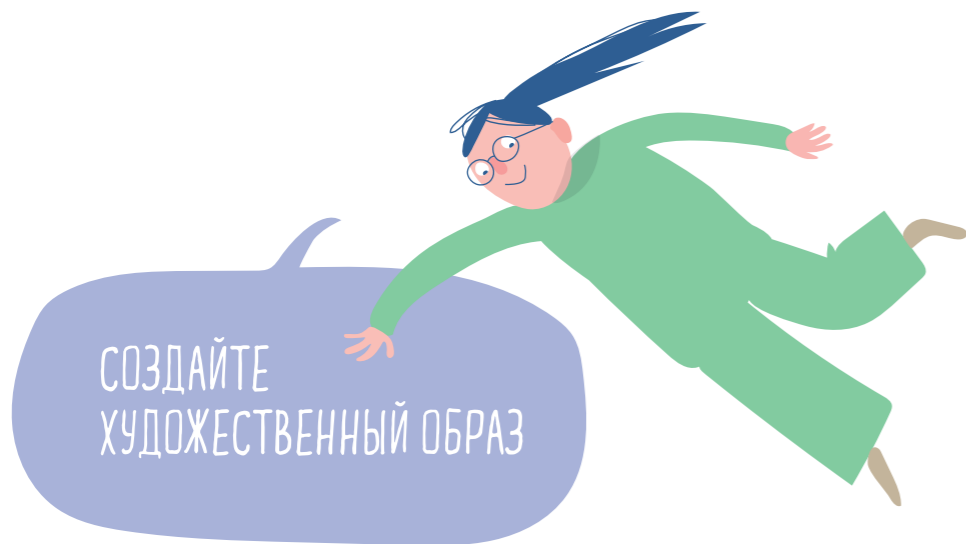
3. Подумайте о своем любимом цвете. Представьте себе, что прекрасным днем вы оказались на природе и смотрите на облака. Как в волшебной сказке, облака окрашиваются в ваш любимый цвет. Вдохните запах облаков, чтобы их цвет заполнил ваши легкие и тело. Затем выдохните. Каждый раз, когда вы выдыхаете, напряжение уходит. Выполняйте упражнение в течение 10 минут.

ГЛУБОКО ДЫШИТЕ



Вот несколько упражнений на дыхание:

1. Медленно глубоко вдохните. Дышите через нос, задержите воздух в легких на 3 секунды и медленно выпустите его. Вдыхайте и выдыхайте в таком же ритме. Повторяйте упражнение 5 минут. Когда вы почувствуете, что вам легко задерживать дыхание на 3 секунды, задержите его подольше (до 10 секунд). Старайтесь вдыхать через нос, а выдыхать через рот.
2. Попробуйте дышать диафрагмой. Диафрагма расположена под легкими. Положите правую руку на пуговицу на животе и глубоко вдохните. Если рука поднимается, значит, вы дышите правильно. Дышите глубоко в течение 10–15 минут.



Создайте в своем воображении художественный образ. Вот образец. Прочитайте его вслух спокойно и медленно:

«Закройте глаза, глубоко вдохните и расслабьтесь. Представьте, что вы стоите перед красивой горой. По синему небу плывут облачка. Солнце освещает деревья, слышно, как поют птицы. Откуда-то доносится плеск реки». Скажите, чтобы все глубоко вдохнули и выдохнули.

«Вы чувствуете легкость тела, ваши мышцы расслабляются. Вдруг ваше тело, как воздушный шарик, начинает парить в воздухе. Вы чувствуете, что медленно поднимаетесь в небо. Чем выше вы поднимаетесь, тем свободней себя чувствуете». Скажите, чтобы все глубоко вдохнули и выдохнули.

«Вы парите в воздухе и поднимаетесь все выше и выше. Вы поднимаетесь над деревьями. Наконец вы видите вершину горы. Ее освещает солнечный свет. Вам очень приятно. Вы продолжаете подниматься выше и выше. Вы чувствуете себя свободней». Скажите, чтобы все глубоко вдохнули и выдохнули.

«Вы летите в голубом небе. Небо – мягкое, очень мягкое и теплое. Вы поднимаетесь выше, горы исчезают внизу.

Сейчас вы видите только зеленый цвет исчезающих гор и травы. Вы расслаблены. Вас окружают белые облака. Вы парите в них и глубоко дышите». Скажите, чтобы все глубоко вдохнули и выдохнули.

«Воздух мягкий и убаюкивающий. Вы летите все выше и выше. Вы поднялись выше облаков. Внизу видна Земля. Вы в космосе. Ваше тело легкое, ваши руки легкие, ваши ноги легкие, ваши плечи легкие. Вы чувствуете себя свободно». Скажите, чтобы все глубоко вдохнули и выдохнули.

«Затем вы медленно спускаетесь вниз. Вы летите через облака. Вы расслаблены. Вы спускаетесь. Вы видите горы и продолжаете спускаться. Вы полностью расслабились. Вы видите деревья. Вы видите траву. Вы медленно опускаетесь на землю. Вы слышите звук бегущей реки. Вы слышите, как поют птицы. Вы чувствуете себя свободно». Скажите, чтобы все глубоко вдохнули и выдохнули.

Примечание: это упражнение можно делать под звуки музыки.

## □ ЗАДАНИЕ «КАК ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ»

**Инструкция:** ознакомьтесь со способами укрепления адаптационных ресурсов.

### 12 СПОСОБОВ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ

#### СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

- 1 пейте больше воды
- 2 двигайтесь как можно больше
- 3 хорошо высыпайтесь

#### РАЗВИВАЙТЕСЬ

- 7 находите время для чтения
- 8 серфите с умом: смотрите полезные видео тьюториалы
- 9 используйте креативные техники каждый день

#### ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ

- 4 планируйте максимум три важных дела на день
- 5 используйте правило **50/10** (50 минут работы/10 минут отдыха)
- 6 рефлекслируйте относительно того, как прошел день

#### ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВЫМ

- 10 благодарите людей
- 11 содержите стол в порядке
- 12 балуйте себя

## □ ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.

ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛОСЬ

ПОНРАВИЛОСЬ

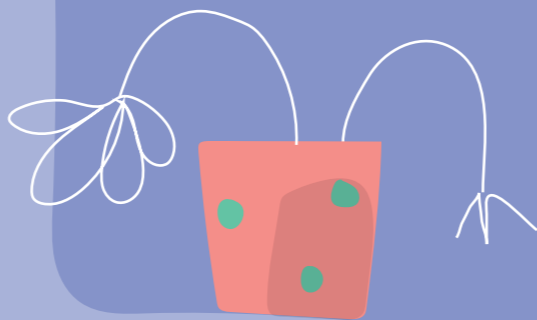
НЕ ПОНРАВИЛОСЬ

СОВСЕМ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ



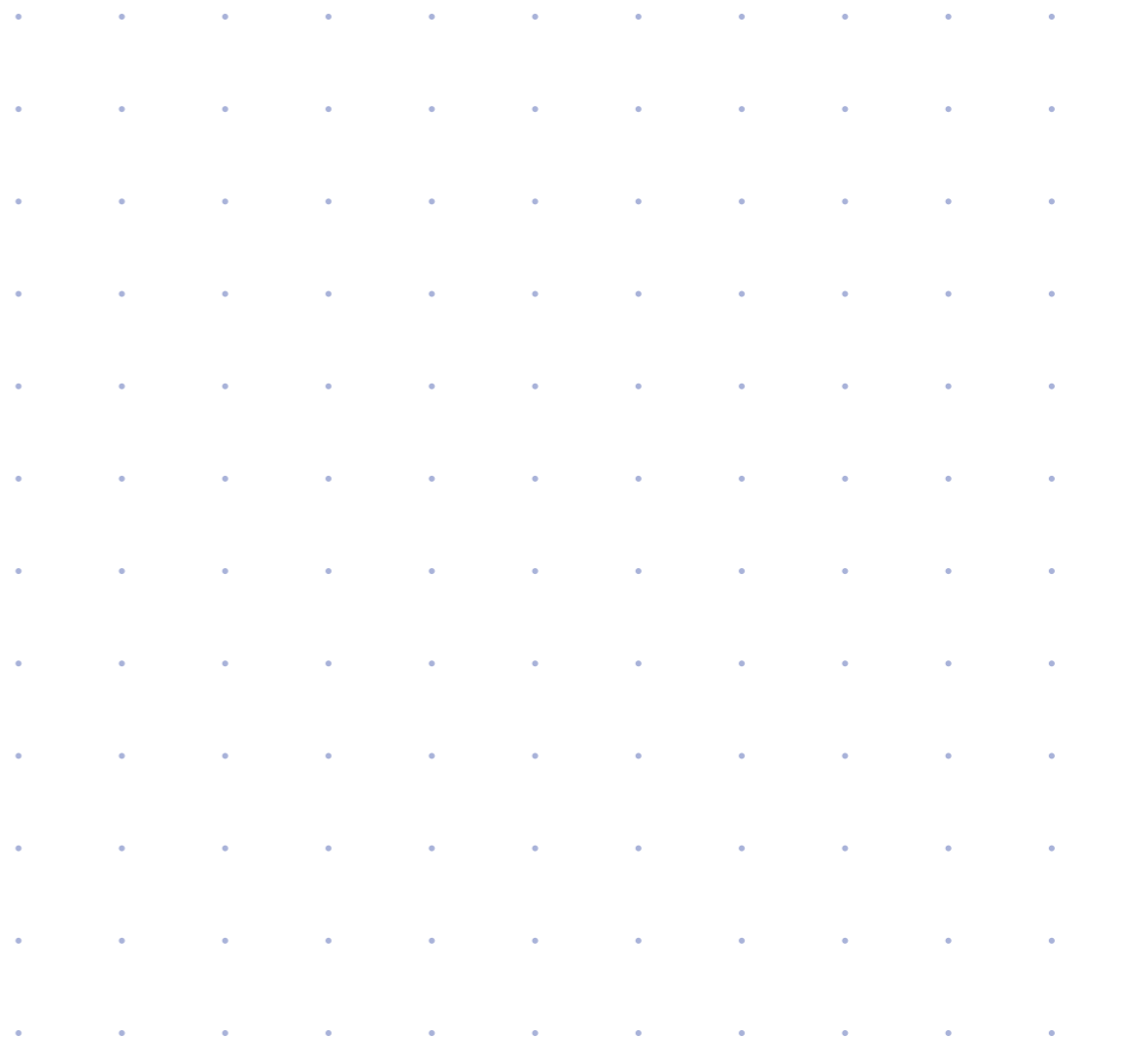
## Занятие 5.

# ЧТО ТАКОЕ КРИЗИС



## ЗАДАНИЕ «УЖАСНО-ПРЕКРАСНЫЙ РИСУНОК»

**Инструкция:** нарисуйте «ужасный рисунок». Передайте свой рисунок соседу справа.



## □ ЗАДАНИЕ «ДЕЖУРНЫЕ ЖАЛОБЫ»

**Инструкция:** сформулируйте свою проблему одной фразой и запишите.

.....

.....

.....

1. Встретились два лжеца. Один говорит другому:
2. Один компьютер посылает сообщение другому:
3. Заголовок в газете:
4. В море выловили бутылку с запиской:
5. Вы проснулись через сто лет и сказали:
6. Мозг решил пошутить и послал такую мысль:
7. Лучший способ испортить себе жизнь – думать, что:
8. Вот какая мысль пришла в голову слону:
9. Великий колдун признался друзьям:
10. Петух взгромоздился на забор и крикнул:
11. Вдали раздался смех, а рядом вы услышали шепот:
12. Генерал обратился к стоящему по стойке смирно солдату:
13. Папа говорил маленькому сынишке:
14. Плохая еда вызывает плохие мысли. Например, такую:
15. Чтобы не достичь желаемого, надо думать:
16. Через 10 лет вы с улыбкой вспомните, что когда-то думали:
17. Начинайте знакомство с новым человеком словами:
18. Папирус в гробнице фараона начинался словами:
19. Вы подплываете к тонущему и говорите:
20. Выбирая профессию, надо учесть тот факт, что:
21. Проснувшись утром, повторите не менее пяти раз:
22. Сожгите записку со словами:
23. Штопая носки, хорошо думать:
24. Хотите порадовать врача? Скажите ему:
25. Папа Карло прорезал рот Буратино. Его первыми словами были:
26. Детская игра под названием:
27. Вы едете в поезде, и в стуке колес вам слышится:
28. У величайшего врача была проблема. Он говорил о ней так:
29. Вызвав к себе Штирлица, Мюллер сказал:
30. Тайком съев сметану, кот подумал:

## □ ЗАДАНИЕ «ЛИЧНЫЙ ПЛАН РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ»

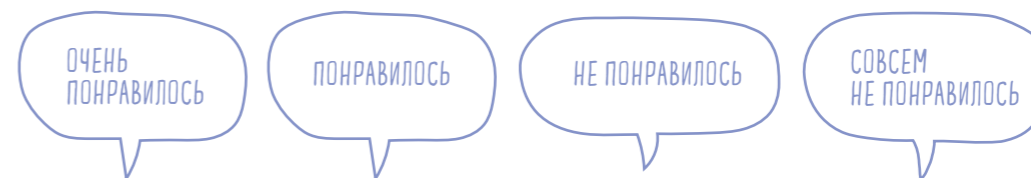
Шаги составления личного плана разрешения проблем:

1. Определите, действительно ли данная ситуация является проблемой.
2. Подумайте, какая вам нужна информация или средства для решения проблемы. Соберите дополнительные сведения. Выберите самое главное.
3. Определите обстоятельства и факторы, мешающие разрешению ситуации.
4. Поставьте желаемую цель.
5. Запишите на листе бумаги все возможные варианты решения проблемы. Пишите любые самые нелепые варианты, приходящие вам в голову, не стараясь оценить, правильные они или нет, и не принимая окончательного решения.
6. Примите решение.
7. Изучите последствия принятия решения: что мне это даст? Будет ли проблема полностью решена? Какие положительные последствия возникнут? Какие отрицательные последствия возникнут? Как я могу себя наградить в случае решения проблемы?



## □ ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.





## Занятие 6.

# ЧТО ДЕЛАТЬ В СИТУАЦИИ КРИЗИСА



### ЗАДАНИЕ «САМОПРОВЕРКА»

**Инструкция:** внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Отметьте выбранное утверждение. Если несколько утверждений из одной группы кажутся вам одинаково хорошо подходящими, то отметьте каждое из них. Прежде чем сделать свой выбор, убедитесь, что вы прочли все утверждения в каждой группе.

1	0 – Мне не грустно. 1 – Мне грустно или тоскливо. 2 – Мне все время тоскливо или грустно, и я ничего не могу с собой поделать 3 – Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести
2	0 – Я смотрю в будущее без особого разочарования. 1 – Я испытываю разочарование в будущем. 2 – Я чувствую, что мне нечего ждать впереди. 3 – Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может
3	0 – Я не чувствую себя неудачником. 1 – Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей. 2 – Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач. 3 – Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители)
4	0 – У меня не потерян интерес к другим людям. 1 – Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми. 2 – У меня потерян почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним. 3 – У меня потерян всякий интерес к другим людям, и они меня совершенно не заботят
5	0 – Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда. 1 – Я пытаюсь отсрочить принятые решения. 2 – Принятие решений представляет для меня огромную трудность. 3 – Я больше совсем не могу принимать решения
6	0 – Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно. 1 – Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно. 2 – Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным. 3 – Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе
7	0 – Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности. 1 – Ничто не радует меня так, как раньше. 2 – Ничто больше не дает мне удовлетворения. 3 – Меня не удовлетворяет всё
8	0 – Я не чувствую никакой особенной вины. 1 – Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным. 2 – У меня довольно сильное чувство вины. 3 – Я чувствую себя очень скверным и никчемным
9	0 – Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше. 1 – Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать. 2 – Я с трудом заставляю себя делать что-либо. 3 – Я не могу выполнять никакую работу
10	0 – Я не испытываю разочарования в себе. 1 – Я разочарован в себе. 2 – У меня отвращение к себе. 3 – Я ненавижу себя

11	0 – У меня нет никаких мыслей о самоповреждении. 1 – Я чувствую, что мне было бы лучше умереть. 2 – У меня есть определенные планы совершения самоубийства. 3 – Я покончу с собой при первой возможности
12	0 – Я устаю ничуть не больше, чем обычно. 1 – Я устаю быстрее, чем раньше. 2 – Я устаю от любого занятия. 3 – Я устал заниматься чем бы то ни было
13	0 – Мой аппетит не хуже, чем обычно. 1 – Мой аппетит не так хорош, как бывало. 2 – Мой аппетит теперь гораздо хуже. 3 – У меня совсем нет аппетита

**Результаты:**

до 9 баллов – удовлетворительное эмоциональное состояние;  
от 10 до 19 баллов – легкая депрессия;  
от 19 до 22 баллов – умеренная депрессия;  
более 23 – баллов тяжелая депрессия.

**ЗАДАНИЕ «КТО МОЖЕТ ОКАЗАТЬ ПОДДЕРЖКУ?»**

**Инструкция:** запишите в один столбик тех людей, кому вы можете оказать поддержку, в другой – у кого можете ее получить.

Кому я могу оказать поддержку	Кто мне может оказать поддержку

**ЗАДАНИЕ «МЕСТО ПОКОЯ»**

**Инструкция:** изобразите свое место покоя:

A large grid of dots arranged in 10 rows and 12 columns, intended for drawing a place of rest.

## □ ЗАДАНИЕ «ПОИСК ПОЗИТИВНОГО»

Формулы позитивного мышления

### ФОРМУЛА 1. «ТЕАТР В ТАБАКЕРКЕ».

Представьте себе, что вы смотрите сверху спектакль, в котором показаны вы, ваша проблема, люди, которые вас окружают. Как все это выглядит?

### ФОРМУЛА 2. «ВТОРАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ»

Медаль не может быть односторонней. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть? Что есть хорошего в вашем положении?

### ФОРМУЛА 3. «ПРОБЛЕМА КАК ДРУГ».

Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?

### ФОРМУЛА 4. «СОВЕТ ДРУГУ».

Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?

### ФОРМУЛА 5. «НЕЗАМЕЧЕННЫЙ РЕСУРС».

На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам, какие ваши качества, люди и обстоятельства?

### ФОРМУЛА 6. «МАЛЕНЬКИЕ КИРПИЧКИ БОЛЬШОЙ СТЕНЫ».

Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от нее не останется и следа. Давайте подумаем, какие три первых кирпичика можно вынуть из этой стены?

### ФОРМУЛА 7. «У КАМИНА».

Представьте, что прошло какое-то время, и все, что происходит сейчас, оказалось далеко позади. И вот вы сидите у камина рядом с близкими людьми и рассказываете о произошедшей когда-то с вами ситуации и о том, как сумели из нее выйти. Расскажите эту историю прямо сейчас.

## □ ЗАДАНИЕ «ГРАУНДИНГ (ЗАЗЕМЛЕНИЕ)»

Инструкция: выполните рекомендации

# 5 – 4 – 3 – 2 – 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств



## □ ЗАДАНИЕ «ОПАСНЫЕ ПРИЗНАКИ»

### ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ:

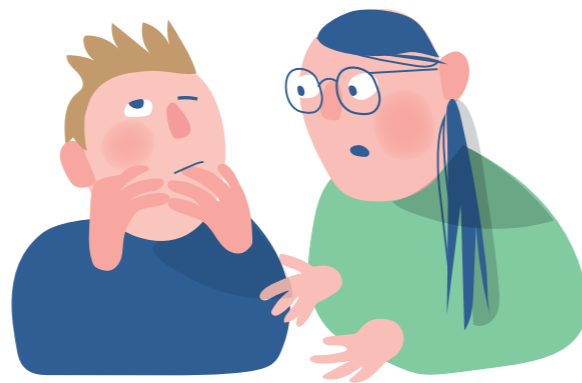
- конфликты с родителями;
- конфликты с учителями, администрацией школы;
- конфликты в области дружеских или любовных отношений;
- потеря близкого человека;
- вынужденная социальная изоляция (смена места жительства);
- сексуальное насилие;
- нежелательная беременность;
- «потеря лица» (позор, унижения в группе).

### ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

- злоупотребление психоактивными веществами;
- эскейп-реакции (уход из дома);
- резкое изменение (снижение или значительная активизация) повседневной активности;
- необычно пренебрежительное / сверхценное отношение к своему внешнему виду;
- неприязненное или безразличное отношение к окружающим;
- ненависть к благополучию окружающих;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи;
- отказ от общественной работы, от совместных дел;
- излишний риск в поступках;
- признаки постоянной усталости;
- «приведение дел в порядок».

### КОММУНИКАТИВНЫЕ СИГНАЛЫ:

- усиление жалоб на физическое недомогание;
- жалобы на недостаток сна или повышенная сонливость;
- замедленная речь, тихий монотонный голос, краткость ответов или их отсутствие;
- ускоренная экспрессивная речь;
- патетические интонации, причитания, склонность к нытью;
- предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью, самоубийствами, загробной жизнью;
- прямые сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть», «ненавижу жизнь», «я покончу с собой»);
- косвенные сообщения о суицидальных намерениях («скоро все это закончится», «они пожалеют о том, что они мне сделали», «не могу этого вынести», «никому я не нужен», «это выше моих сил»);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни.



## □ ЗАДАНИЕ «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...» ПАМЯТКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ СВЕРСТНИКУ

### СТУПОР

**Признаки:** мгновенное снижение или полное отсутствие движений и речи; нет реакции на раздражители извне (свет, щипки, прикосновения, шум); состояние оцепенения, полная неподвижность; напряжение в отдельных группах мышц.

### Помощь:

1. Согните человеку пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
2. Кончиками большого и указательного пальцев помассируйте ему точки, расположенные на лбу, над глазами, ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.
3. Ладонь свободной руки положите ему на грудь. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
4. Говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции. Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

### АПАТИЯ

**Признаки:** ощущение усталости, человек не хочет ни двигаться, ни разговаривать, нет сил даже на проявление чувств. В таком состоянии может пребывать от нескольких часов до нескольких недель. Безразлично относится к окружающему; вял, заторможен; говорит медленно, с длинными паузами.

### Помощь:

1. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?».
2. Помогите ему пройти к месту отдыха и комфортно устроиться (обязательно попросите снять обувь).
3. Постарайтесь наладить телесный контакт: взять его за руку или дотронуться до плеча.
4. Помогите устроиться поудобней и заснуть или просто полежать. Если такой возможности нет, надо постараться вовлечь его в совместную деятельность (прогуляться), больше разговаривать.

## ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

**Признаки:** бессмысленные, резкие движения, часто бесцельные; слишком громкая речь либо повышенная речевая активность; отсутствие реакции на окружающих (просьбы, приказы, замечания).

### Помощь:

1. Постарайтесь отвлечь внимание какими-нибудь вопросами или делами, которые заставили бы его задуматься. Интеллектуальная активность снижает уровень физической активности.
2. Совместная прогулка с выполнением простых физических упражнений или помощь в какой-либо физической работе поможет почувствовать физическую усталость.
3. Предложите выполнить вместе дыхательную гимнастику.
4. Изолируйте его от окружающих.
5. Не спорьте с ним, не задавайте лишних вопросов, избегайте фразы с частицей «не» («Не размахивай руками», «Не кричи», «Не беги»).
6. Разговаривайте спокойным голосом о чувствах и переживаниях, которые он сейчас испытывает («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»).

## АГРЕССИЯ

**Признаки:** негативизм, раздражение, гнев, недовольство; нанесение физического вреда окружающим; брань, вербальная агрессия; повышение кровяного давления; мышечное напряжение.

### Помощь:

1. Изолируйте человека от окружающих.
2. Дайте ему возможность выразить агрессию (избить подушку или выговориться).
3. Попросите его выполнить работу, связанную с повышенной физической нагрузкой.
4. Проявляйте доброжелательность. Ни в коем случае не обвиняйте его, даже если вы не согласны, в противном случае вы станете объектом агрессивного поведения.
5. Чувство юмора в данной ситуации может разрядить обстановку.

## СТРАХ

**Признаки:** мышечное напряжение; учащенное сердцебиение; частое и неглубокое дыхание; контроль над собственным поведением снижен. Панический страх и ужас являются крайними проявлениями страха, побуждают бегству или наоборот вызвать оцепенение.

### Помощь:

1. Не оставляйте человека одного, так как в одиночестве страх переносит тяжелее.
2. Разговаривайте о том, чего он боится, поддерживайте его. Не пытайтесь отвлечь фразами «Это ерунда», «Это глупости», «Не думай об этом» и т. д.
3. Предложите ему сделать дыхательные упражнения.
4. Поговорите о его страхах, чтобы другу было легче выразить свои чувства.
5. Привлеките его к занятию каким-нибудь делом, это поможет отвлечься от переживаний.

## НЕРВНАЯ ДРОЖЬ

**Признаки:** начинается внезапно сразу после стрессовой ситуации или спустя время; появляется дрожь во всем теле или в отдельных его частях (не может держать в руках мелкие предметы); по окончании дрожи человек испытывает сильную усталость и ему требуется спокойствие и отдых.

### Помощь:

1. Усилите дрожь, для чего сильно потрясите его за плечи около 10–15 секунд.
2. Разговаривайте с ним, иначе он воспримет ваши действия как попытку нападения.
3. Когда дрожь прошла, дайте ему возможность отдохнуть, поспать.
4. Не старайтесь обнять или прижимать его к себе; укрывать его чем-то теплым; успокаивать, проговорить, чтобы он взял себя в руки.



## ПЛАЧ

**Признаки:** плачет или готов рыдаться; наблюдается ощущение подавленности; подрагивают губы; нет признаков возбуждения.

### Помощь:

1. Не оставляйте человека одного.
2. Установите физический контакт (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте почувствовать, что вы рядом.
3. Применяйте приемы активного слушания (они помогут выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, т. е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за ним отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и его чувствах.
4. Не старайтесь успокоить его. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
5. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.

## ИСТЕРИКА

**Признаки:** сохраняется сознание; чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

### Помощь:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с ним наедине, если это не опасно для вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (с грохотом уронить предмет, резко крикнуть).
3. Говорите с ним короткими фразами уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).
4. После истерики наступает упадок сил. Уложите его спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.
5. Не потакайте его желаниям.



## ТРЕВОГА

**Признаки:** чувство опасности, эмоциональная напряженность, предположение худшего, раздражительность, опустошенность, учащенное сердцебиение, головокружение, одышка, дрожь, мышечное напряжение, головные боли, усталость.

### Помощь:

1. Постарайтесь разговаривать человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, он осознает источник тревоги и сможет успокоиться.
2. Он может тревожиться, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.
3. Займите его умственным трудом: считать, писать и т. д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.
4. Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться. Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.



## □ ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.

ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛОСЬ

ПОНРАВИЛОСЬ

НЕ ПОНРАВИЛОСЬ

СОВСЕМ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ

## Занятие 7.

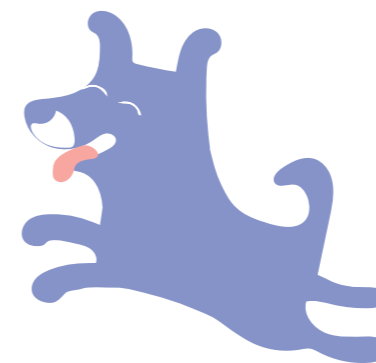
# ЭМОЦИИ, ОЩУЩЕНИЯ И ЧУВСТВА



## □ ЗАДАНИЕ «НАШИ ЧУВСТВА»

**Инструкция:** оцените и раскрасьте проявление ваших чувств в различных местах.

	«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства				
		Дома	В школе	Среди друзей	В новой компании	В общественных местах
1	Злость					
2	Радость					
3	Спокойствие					
4	Скука					
5	Восторг					
6	Ненависть					
7	Любопытство					
8	Равнодушие					
9	Обида					
10	Счастье					
11	Печаль					
12	Раздражение					
13	Любовь					
14	Страх					
15	Отвращение					
16	Страдание					
17	Удовольствие					
18	Уныние					



## □ ЗАДАНИЕ «САМОПРОВЕРКА»

**Задача:** диагностика эмоциональной направленности.

**Инструкция:** внимательно прочитайте нижеприведенный перечень приятных переживаний и запишите их номера, начиная с того, которое вы больше всего любите испытывать. Например: 2, 8, 3, 5, 1, 6, 2, 4, 7, 10.

### Перечень переживаний:

1. Чувство заботы, беспокойства за судьбу кого-либо.
2. Желание общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти отклик.
3. Стремление завоевать признание и почет.
4. Увлеченность, захваченность работой.
5. Жажда острых ощущений.
6. Стремление к необычному и неизведанному.
7. Стремление накапливать что-либо.
8. Наслаждение приятными физическими ощущениями от вкусной пищи, тепла и солнца.
9. Стремление нечто понять, проникнуть в сущность явления.
10. Наслаждение красотой чего-либо или кого-либо.

### Интерпретация полученных результатов.

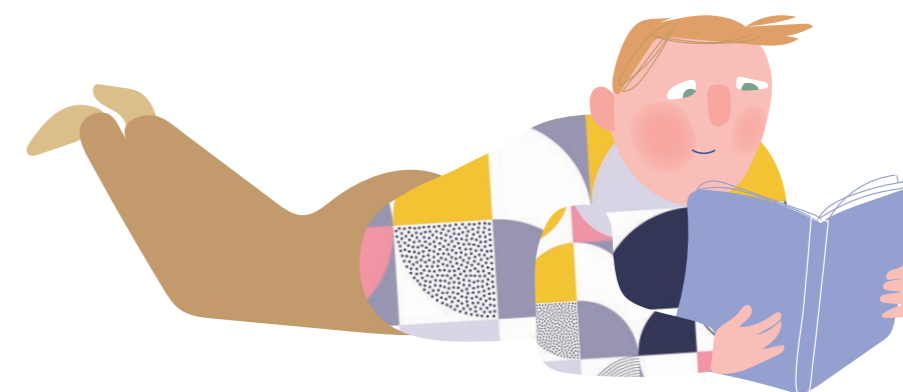
Определите свою эмоциональную направленность с помощью описания различных видов эмоций.

- 1. Альтруистические** эмоции возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям.
- 2. Коммуникативные** – возникают на основе потребности в общении.
- 3. Глорические** – связаны с потребностью в самоутверждении, в славе.
- 4. Практические** эмоции вызываются деятельностью, ее успешностью или неуспешностью.
- 5. Пугнические** эмоции происходят от потребности в преодолении опасности, на основе которой позднее возникает интерес к борьбе.
- 6. Романтические** – возникают на основе стремления ко всему необычному, необыкновенному, таинственному.
- 7. Акзигитивные** эмоции возникают в связи с интересом к накоплению, коллекционированию вещей, когда в этом нет практической нужды.
- 8. Гедонистические** эмоции связаны с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.
- 9. Гностические** эмоции связывают с потребностью в получении любой новой информации и с потребностью в «когнитивной гармонии».
- 10. Эстетические** эмоции являются отражением потребности человека быть в гармонии с окружающим.

## □ ЗАДАНИЕ «УГАДАЙ ЭМОЦИЮ»

**Инструкция:** запишите эмоцию, которую вы распознали. После обсуждения правильного ответа отметьте точность своей оценки.

№ задания	Мое предположение	Результат
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		



## □ ЗАДАНИЕ «ПОЛЬЗА И ВРЕД ЭМОЦИЙ»

**Инструкция:** в первом столбце таблицы перечислите эмоции. Подумайте и запишите в оставшихся столбцах, что хорошего и что плохого связано с этими эмоциями.

Эмоция	Ее польза	Ее вред

Ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне вред:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ситуация, в которой отрицательная эмоция принесла мне пользу:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## □ ЗАДАНИЕ «КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВАС ОБИДЕЛИ, ОГОРЧИЛИ, РАЗОЗЛИЛИ»

**Инструкция:** закрасьте зеленым цветом колонку, если вы считаете, что в ситуациях, когда вас обижают, злят, надо поступать так, красным – если, на ваш взгляд, так поступать не стоит. Обсудите с другими ребятами.

	Поведение	цвет
1	Побыть в тишине и одиночестве	
2	Затаить обиду и позже отомстить	
3	Побить обидчика	
4	Послушать приятную музыку	
5	Пообщаться с друзьями	
6	Пустить плохой слух про него	
7	Наказать обидчика	
8	Рассказать о своих чувствах	
9	Посмотреть в зеркало, улыбнуться	
10	Принять ванну, чтобы «смыть» плохие чувства	
11	Расстроиться, тихо переживать	
12	Вспомнить о хорошем	
13	Прогуляться на свежем воздухе	
14	Заняться любимым делом	
15	Покритиковать обидчика	

## □ ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

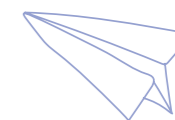
**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.

ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛОСЬ    ПОНРАВИЛОСЬ    НЕ ПОНРАВИЛОСЬ    СОВСЕМ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ



## Занятие 8.

# ВОТ Я КАКОЙ!



### ЗАДАНИЕ «САМОПРОВЕРКА»

**Инструкция:** следующие утверждения о том, что вы чувствуете относительно себя и вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов. Поставьте отметку в столбце, соответствующем вашему ответу.

Утверждение	Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чем не согласен	Кое в чем согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1 Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь						
2 В целом я уверен в себе						
3 Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я						
4 Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил						
5 В целом я себе нравлюсь						
6 Я совершал ошибки, но что ни делается – все к лучшему						
7 Во многом я разочарован своими достижениями в жизни						
8 Как правило, я горжусь тем, какой я и какой образ жизни я веду						
9 Я завидую образу жизни многих людей						
10 Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей						
11 Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно						
12 В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять						
13 Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что во многом лучше их						
14 Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других						

Посчитайте полученные баллы:

Вариант ответа	В вопросах № 1, 2, 5, 6, 8, 12, 13	В вопросах № 3, 4, 7, 9, 10, 11, 14
Полностью не согласен	1 балл	6 баллов
Скорее не согласен	2 балла	5 баллов
Кое в чем не согласен	3 балла	4 балла
Кое в чем согласен	4 балла	3 балла
Скорее согласен	5 баллов	2 балла
Полностью согласен	6 баллов	1 балл

Результаты:

Низкий	Средний	Высокий
≤48	49–71	72≥

**Высокий балл** характеризует вас как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

**Низкий балл** характеризует вас как человека, который недоволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем является.



## □ ЗАДАНИЕ «МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ»

**Инструкция:** запишите в столбцы таблицы свои сильные и слабые стороны, ответив на вопрос: «Какой я?».

Мои сильные стороны		Мои слабые стороны	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	

## □ ЗАДАНИЕ «САМООЦЕНКА»

**Инструкция:** опишите важные для современного подростка ценности в соответствующий столбец. По шкале от 1 до 10 оцените каждую ценность в соответствии с тем, насколько эта ценность соответствует вам сейчас и насколько выраженной вы хотели бы ее иметь в будущем. Занесите значения в соответствующие столбцы.

	Ценности	Насколько эта ценность соответствует мне сейчас	Насколько выраженной я хотел бы ее иметь в будущем
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

## ЗАДАНИЕ «ВОТ Я КАКОЙ!»

**Инструкция:** продолжите предложения.

Я .....  
(два ваших особых качества)

Мне интересно .....  
(что-то, вызывающее у вас интерес)

Я слышу .....  
(воображаемый звук)

Я вижу .....  
(воображаемый объект)

Я хотел бы .....  
(ваше реальное желание)

Я .....  
(повторение первой строки)

Я представляю себе .....  
(ваша фантазия)

Я чувствую .....  
(чувство относительно чего-то вымышленного)

Я прикасаюсь .....  
(к воображаемому предмету)

Я беспокоюсь .....  
(о чем-то реальном)

Я плачу .....  
(когда вспоминаю что-то очень грустное)

Я .....  
(повторение первой строки)

Я понимаю .....  
(что-то, в чем вы уверены)

Я говорю .....  
(фраза, в истинность которой вы верите)

Я мечтаю .....  
(ваша настоящая мечта)

Я пытаюсь .....  
(что-то сделать)

Я надеюсь .....  
(ваша реальная надежда)

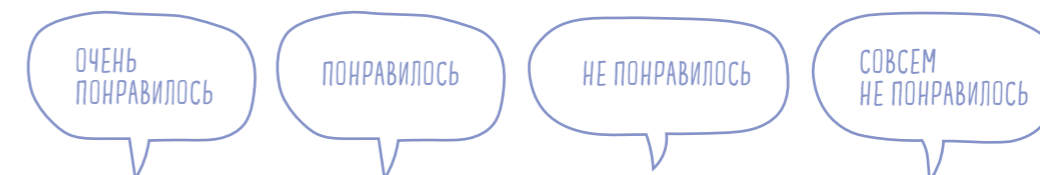
Я .....  
(повторение первой строки)

## ЗАДАНИЕ «САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ»



## ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.



## Занятие 9.

# КАК УСТАНОВЛИВАЮТСЯ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

### ЗАДАНИЕ «РЫБА ИЛИ БРЕВНО»

**Инструкция:** перечислите свои поступки за неделю, распределив их в столбцы «Веду себя как рыба» или «Веду себя как бревно».

Веду себя как рыба		Веду себя как бревно	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	

### ЗАДАНИЕ «САМОПРОВЕРКА»

**Инструкция:** следующие утверждения о том, что вы чувствуете относительно себя и вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов. Поставьте пометку в столбце, соответствующем вашему ответу.

Утверждение	Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чем не согласен	Кое в чем согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
	1					
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Посчитайте полученные баллы:

Вариант ответа	В вопросах № 1, 2, 5, 6, 8, 12, 13	В вопросах № 3, 4, 7, 9, 10, 11, 14
Полностью не согласен	1 балл	6 баллов
Скорее не согласен	2 балла	5 баллов
Кое в чем не согласен	3 балла	4 балла
Кое в чем согласен	4 балла	3 балла
Скорее согласен	5 баллов	2 балла
Полностью согласен	6 баллов	1 балл

Результаты:

Низкий	Средний	Высокий
≤47	48–62	63≥

**Высокий балл** по данной шкале характеризует вас как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам других людей заставить вас думать и действовать определенным образом. Вы можете самостоятельно регулировать собственное поведение; оценивать себя в соответствии с личными критериями.

**Низкий балл** характеризует вас как человека, который зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам других заставить вас думать и действовать определенным образом.

## □ ЗАДАНИЕ «ЧТО МНЕ НУЖНО»

**Инструкция:** составьте список всего, что вы считаете для себя важным.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

## □ ЗАДАНИЕ «ТРУДНОЕ РЕШЕНИЕ»

**Инструкция:** прочитайте описание следующих моральных дилемм и напишите, что именно вы бы стали делать в подобных обстоятельствах.

1. Вы покупаете в магазине продукты для своей семьи. Кассир не возвращает вам сдачу. Однако вы не уверены в том, что он пытается вас обмануть.

Я бы... \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. Ваш одноклассник принес в школу новый телефон. В школе вы видите, как другой ваш одноклассник берет телефон и кладет его в свой рюкзак. Вы не знаете, украл ли он телефон или взял его с другой целью.

Я бы... \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3. Родители запретили вам разговаривать с семьей, живущей на одном этаже с вами. Они сказали, что это совсем не такие люди, как вы, и что это очень плохие люди. Когда вы возвращаетесь из школы, к вам подходит мальчик из этой семьи. Со слезами на глазах он просит вас помочь ему решить свою проблему. Он говорит, что больше ему не к кому обратиться.

Я бы... \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4. Вы играете с друзьями в футбол во дворе. Один мальчик сильно бьет по мячу, тот летит в сторону дома и разбивает окно. Выбегает сосед и спрашивает, кто разбил окно.

Я бы... \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## □ ЗАДАНИЕ «МУСКУЛЫ»

### Способы ослабления влияния

Что можно сделать, если кто-то оказывает на вас влияние? Можно:

1. Честно поговорить о ваших мыслях и чувствах. Даже тому, кто морально сильнее вас, открыто выразите свои чувства и мысли. Не позволяйте чужому давлению заставить вас подчиниться. При этом старайтесь все же не терять самообладания.
2. Будьте хорошим слушателем. Внимательно слушайте то, что говорит человек, обладающий большим влиянием. Используйте адекватные мимику и жесты.
3. Не стесняйтесь просить и спрашивать. Если вы чего-то хотите от человека, который оказывает на вас влияние, вежливо и настойчиво повторяйте свою просьбу до тех пор, пока она не будет удовлетворена.
4. Заручитесь поддержкой человека, обладающего еще большим влиянием. Например, если одноклассник постоянно крадет ваши вещи, можно обратиться за помощью к педагогу, родителям или в милицию.

## □ ЗАДАНИЕ «МОИ ГРАНИЦЫ»

**Инструкция:** ответьте на представленные вопросы.

- 1. Вы в первый раз идете в гости к своему знакомому, при этом лишь в общих чертах представляете дорогу. Как вы поступаете:**
  - а) сразу обращаетесь за помощью к окружающим;
  - б) вначале пытаетесь отыскать дорогу сами и лишь потом обращаетесь с просьбой к окружающим.
- 2. Вспомните ситуацию, когда у вас пропала вещь, и вы никак не могли ее найти. Как вы обычно поступаете:**
  - а) начинаете заглядывать во все уголки квартиры, переставлять все предметы в надежде отыскать пропажу;
  - б) не паникуете и пытаетесь спокойно припомнить, где и когда последний раз видели пропажу.
- 3. Вам представилась возможность посетить выставку в музее. Вы предпочтете:**
  - а) воспользоваться групповой экскурсией;
  - б) воспользоваться индивидуальной экскурсией (будете самостоятельно разрабатывать маршрут).
- 4. В ситуации, когда вам предстоит сделать сложный выбор, принять важное решение, вы обычно пользуетесь следующим жизненным правилом:**
  - а) что на роду написано, того не избежать;
  - б) кто не рискует, тот не побеждает.

**5. Вы идете со знакомым по улице. Прямо на вас летит на большой скорости автомобиль. Ваш товарищ бросается влево. Вы:**

- а) побежите влево;
- б) побежите вправо.

**6. Вы опаздывали на очень серьезную для вас встречу, когда позвонил ваш знакомый. У него что-то случилось, и он очень рассчитывает на вашу помощь. Вы:**

- а) выслушаете его и попытаетесь вместе придумать выход из положения;
- б) объясните, что вы опаздываете, и договоритесь о том, когда сможете обсудить проблему.

**7. Вещь, о которой вы так долго мечтали, вам предложили в долг. Вы:**

- а) соглашаетесь и просите денег у родителей;
- б) отказываетесь.

**8. Вы примеряете одежду, которая вам очень идет. Однако ее модель и расцветка отличаются от того, что принято носить. Вы:**

- а) отказываетесь от этой одежды;
- б) просите родителей купить вам ее.

Вариант ответа «а» оценивается в 1 балл, «б» – 0 баллов.

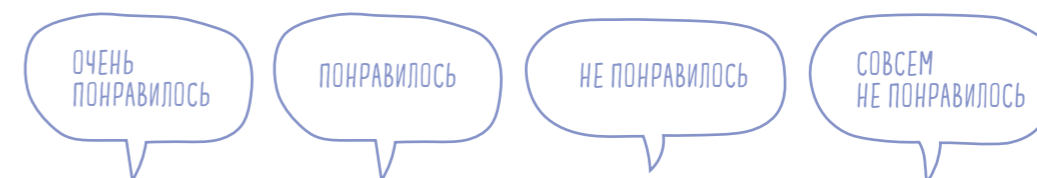
**0–3.** Может быть, хватит? Хватит выполнять роль зеркала, которое лишь послушно отражает окружающее и окружающих. Вы не пластилин, из которого каждый может лепить все, что ему заблагорассудится. Пора перестать плыть по течению и вспомнить о том единственном и неповторимом (т. е. о себе), который может и должен самостоятельно строить свою жизнь.

**4–6.** Вы достаточно самостоятельны в своих поступках. При этом можете гибко реагировать на изменяющуюся ситуацию. Вы знаете, когда стоит настоять на своем, а когда и «подчиниться судьбе». Главное – не впадайте в крайность.

**7–8.** Вы – крепкий орешек. Несмотря ни на что, вы уверенно идете к намеченной цели. Остановить вас практически невозможно. Но подумайте, не отнимет ли у вас роль мистера или мисс Нет любовь и дружбу близких.

## □ ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.





## Занятие 10.

# УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО



## □ ЗАДАНИЕ «САМОПРОВЕРКА»

**Инструкция:** разные люди думают по-разному. Нам интересно, как вы думаете о некоторых вещах, которые могут с вами случиться. Выберите и обведите кружком ответ А или Б – тот, который точнее описывает ваше ощущение. В этом опроснике нет неправильных ответов.

- 1. Ты получил «отлично» за контрольную работу.**  
А) Я хорошо соображаю.  
Б) Я хорошо разбираюсь в вопросе, которому была посвящена контрольная работа.
- 2. Ты играешь с друзьями в игру и выигрываешь.**  
А) Мне повезло.  
Б) Я хорошо играю в эту игру.
- 3. Ты получил отличные оценки за год.**  
А) В этом году были несложные темы.  
Б) Я усердно работал.
- 4. Ты занимаешь первое место на районной олимпиаде по математике.**  
А) Я хорошо разбираюсь в предмете.  
Б) Задания на олимпиаде были нетрудные.
- 5. Ты занимаешь первое место на городских спортивных соревнованиях.**  
А) В тот день я был в хорошей форме.  
Б) У меня хорошие спортивные задатки.
- 6. Ты пошутил, но никто не засмеялся.**  
А) Я неважно шучу.  
Б) Шутка была известная и поэтому несмешная.
- 7. Учитель ведет урок, но ты не понимаешь, о чем речь.**  
А) Я часто бываю невнимателен.  
Б) Я плохо слушал то, что рассказывал учитель.
- 8. Вы с одноклассниками делали стенгазету к празднику, но ребята редко соглашались с твоими предложениями.**  
А) У меня не всегда хорошо получается рисовать и сочинять интересные истории.  
Б) Ребятам тоже хотелось внести свой вклад в работу.
- 9. В последнее время тебя нечасто зовут в гости.**  
А) Я не люблю часто бывать в гостях.  
Б) Я не всегда могу поддержать интересный разговор.
- 10. Ты плохо закончил четверть.**  
А) Я не очень сообразительный.  
Б) Учителя предвзято ко мне относятся.
- 11. Весь класс поехал на интересную экскурсию, а ты болел и не знал о ней, и одноклассники тебе не сообщили.**  
А) Им все равно, поеду я или нет, я им неинтересен.  
Б) Я вовремя не подсуетился, можно было узнать про экскурсию, позвонив и узнав домашнее задание.

12. Учитель задал тебе вопрос, но ты ответил неправильно.

- А) Я начинаю волноваться, когда учитель спрашивает меня на уроке.
- Б) В тот день я разволновался, когда мне задали вопрос.

13. Ты вместе с одноклассниками делаешь проект, и он проваливается.

- А) Я не работал достаточно хорошо с ребятами в группе.
- Б) Я не умею работать в группе.



14. За успехи в учебе школа наградила тебя поездкой в другой город.

- А) Мне повезло.
- Б) Я хорошо постарался в этом учебном году.

15. Ты получил хорошую оценку в полугодии по предмету, который дается тебе труднее всего.

- А) Я много занимался.
- Б) Учитель зависил мне оценку.

**Ключ:**

Оптимистический атрибутивный стиль в ситуациях успеха:

1а, 2б, 3б, 4а, 5б, 14б, 15а.

Оптимистический атрибутивный стиль в ситуациях неудач:

6б, 7б, 8б, 9а, 10б, 11б, 12б, 13а.

За совпадение с ключом присваивается 1 балл. Общий показатель оптимизма вычисляется как сумма оптимизма в ситуациях успеха и неудач.

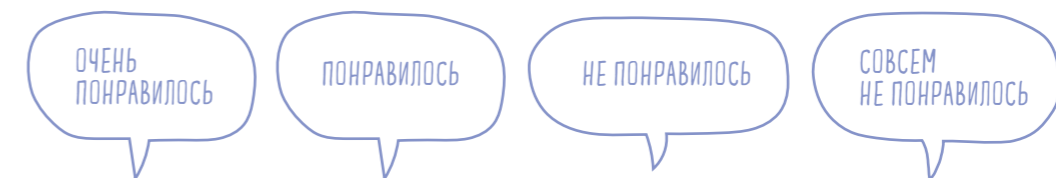
**ЗАДАНИЕ «ЧТО МНЕ ДОСТАВЛЯЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ?»**

**Инструкция:** запишите занятия, которые доставляют вам удовольствие. В столбцах «Степень удовольствия», «Степень доступности» и «Частота» оцените каждое занятие по шкале от 1 (минимальное удовольствие) до 7 (максимальное удовольствие). В столбце «Ранг» расположите позиции ваших занятий с 1 (самое значимое) до 7 (самое малозначимое).

Ранг	Удовольствие	Степень удовольствия	Степень доступности	Частота

**ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»**

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.



## Занятие 11.

# МОИ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ



### ЗАДАНИЕ «САМОПРОВЕРКА»

**Инструкция:** следующие утверждения о том, что вы чувствуете относительно себя и вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов. Поставьте отметку в столбце, соответствующем вашему ответу.

Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чем не согласен	Кое в чем согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	2	3	4	5	6

Утверждение		Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чем не согласен	Кое в чем согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем						
2	Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем						
3	Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы						
4	Моя жизнь имеет смысл						
5	Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными						
6	Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни						
7	Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется пустой тратой времени						
8	Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь						
9	Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя						
10	Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни без всякой цели						
11	Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно						
12	Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование						
13	Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни						
14	Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни						

Подсчитайте количество баллов

Вариант ответа	В вопросах № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 13	В вопросах № 2, 3, 5, 6, 7, 11, 14
Полностью не согласен	1 балл	6 баллов
Скорее не согласен	2 балла	5 баллов
Кое в чем не согласен	3 балла	4 балла
Кое в чем согласен	4 балла	3 балла
Скорее согласен	5 баллов	2 балла
Полностью согласен	6 баллов	1 балл

Результаты:

Низкий	Средний	Высокий
≤53	54–75	76≥

**Высокий балл** по данной шкале характеризует вас как человека, который имеет цель в жизни и чувство направленности, считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл, придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни, имеет намерения и цели на всю жизнь.

**Низкий балл** характеризует вас как человека, который лишен смысла в жизни, имеет мало целей или намерений, у него отсутствует чувство направленности, он не находит цели в своей прошлой жизни, не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.



## □ ЗАДАНИЕ «НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА»

### Инструкция:

в столбце «**Дела**» запишите те неприятные дела, которые вам необходимо сделать, невыполненные обещания и неприятные, но необходимые встречи.

В столбце «**Степень неприятности**» оцените каждое дело по шкале от 1 (самое неприятное) до 7 (минимально неприятное).

В столбце «**Легкость выполнения**» оцените каждое дело по шкале от 1 (самое трудное) до 7 (самое легкое).

В столбце «**Требуемое время**» укажите примерное время выполнения каждого дела.

В столбце «**Ранг**» расположите позиции ваших неприятных дел с 1 (самое неприятное) до 7 (наименее неприятное).

Ранг	Дела	Степень неприятности	Легкость выполнения	Требуемое время

## □ ЗАДАНИЕ «ОЦЕНКА ЦЕЛЕЙ»

Цель, доставляющая удовольствие:

### 1. Концентрируйтесь на удовольствии, а не на проблеме.

**Плохо:** устранить течь крана в ванной.

**Хорошо:** сделать так, чтобы принятие ванны по вечерам приносило удовольствие.

### 2. Сначала думайте о цели, потом ищите средства.

**Плохо:** купить новый кран.

**Хорошо:** получить максимум наслаждения от принятия ванны завтра вечером.

### 3. Разделяйте глобальные цели на маленькие достижимые шаги.

**Плохо:** принятие ванны всегда должно доставлять мне удовольствие.

**Хорошо:** постараюсь получить максимум удовольствия от принятия ванны вечером.

### 4. Ставьте перед собой достижимые цели.

**Плохо:** моя ванная комната должна быть лучшей во всем городе (недостижимо).

**Хорошо:** получить максимум удовольствия от принятия ванны вечером (достижимо и зависит только от меня).

### 5. Концентрируйтесь на целях с максимальной свободой собственных действий.

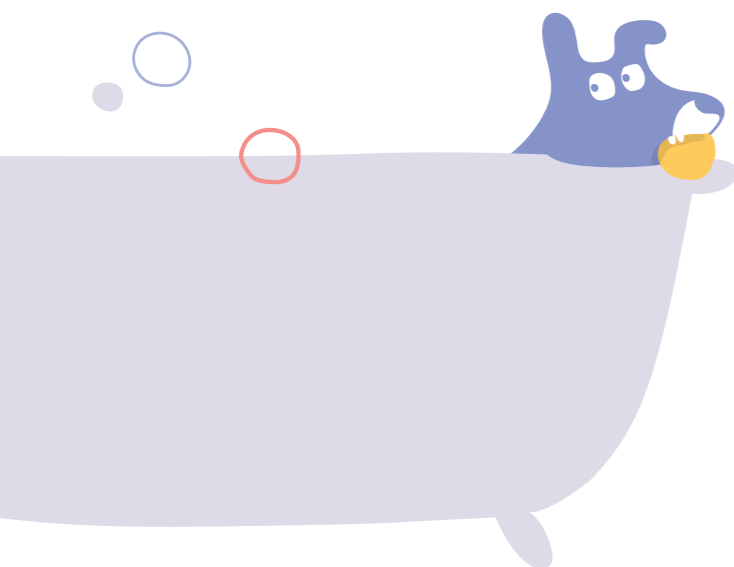
**Плохо:** сантехник должен, наконец, закончить ремонт в ванной (зависит от воли другого человека).

**Хорошо:** получать максимум удовольствия от принятия ванны вечером, а для этого помочь родителям закончить ремонт в ванной (зависит только от собственной инициативы).

### 6. При возможности устанавливайте временные и количественные критерии достижения цели.

**Плохо:** закончить ремонт в ванной как можно скорее (фиксация на средстве, отсутствие критерия, зависит от воли другого).

**Хорошо:** получить максимум удовольствия от принятия ванны вечером и помочь родителям закончить ремонт в ванной до Нового года.



## □ ЗАДАНИЕ «РАСТУЩИЕ ЦЕЛИ»

**Инструкция:** подумайте о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет вам радость. Запишите четыре таких состояния в таблицу.

ЦЕЛЬ	ОПИСАНИЕ
Зимняя	
Весенняя	
Летняя	
Осенняя	

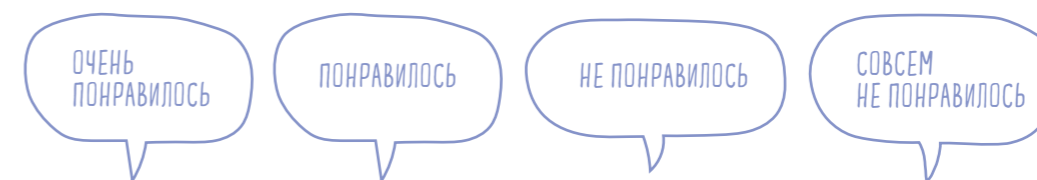
## □ ЗАДАНИЕ «ЧТО НАС ЖДЕТ В ЖИЗНИ?»

Чего бы я хотел достичь

Сейчас	
Через 3 года	
Через 5 лет	
Через 8 лет	
Через 10 лет	

## □ ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.





## Занятие 12.

# ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ



### ЗАДАНИЕ «САМОПРОВЕРКА»

**Инструкция:** следующие утверждения о том, что вы чувствуете относительно себя и вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов. Поставьте отметку в столбце, соответствующем вашему ответу.

Утверждение	Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чем не согласен	Кое в чем согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1 Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем						
2 В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше						
3 Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое						
4 Я не хочу пробовать новые виды деятельности – моя жизнь и так меня устраивает						
5 Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен						
6 Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше						
7 На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте						
8 Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным						
9 У меня есть ощущение, что, повзрослев, я стал лучше						
10 Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения						
11 Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития						
12 Мне нравится наблюдать, как, взрослея, мои взгляды меняются и становятся более зрелыми						
13 Я не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь						
14 Старого пса не научить новым трюкам						

Вариант ответа	В вопросах № 2, 3, 5, 7, 8, 9, 11, 12	В вопросах № 1, 4, 6, 10, 13, 14
Полностью не согласен	1 балл	6 баллов
Скорее не согласен	2 балла	5 баллов
Кое в чем не согласен	3 балла	4 балла
Кое в чем согласен	4 балла	3 балла
Скорее согласен	5 баллов	2 балла
Полностью согласен	6 баллов	1 балл

Подсчитайте количество баллов

Низкий	Средний	Высокий
≤52	53–71	72≥

**Наибольший балл** говорит о вас, что вы обладаете чувством непрекращающегося развития, воспринимаете себя «растущим» и самореализовывающимся, открыты новому опыту, испытываете чувство реализации своего потенциала, наблюдаете улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяетесь в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

**Наименьший балл** указывает на то, что вы осознаете отсутствие собственного развития, не испытываете чувства улучшения или самореализации, испытываете скуку и не имеете интереса к жизни, ощущаете неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

## □ ЗАДАНИЕ «Я МЕНЯЮСЬ»

**Инструкция:** заполните таблицу. Вспомните, какими вы были еще недавно и какими стали сегодня. Заметьте свои улучшения. Подумайте, как бы вы хотели развить то или иное качество в будущем.

	Раньше я...	Сейчас я...	В будущем я...
1			
2			
3			
4			

## □ ЗАДАНИЕ «КВАДРАТ ДЕКАРТА»

**Инструкция:** опишите свое желание/ситуацию, по которой не можете принять окончательное решение: .....

Что будет, если это произойдет?	Что будет, если этого <b>не</b> произойдет?
Чего <b>не</b> будет, если это произойдет?	Чего <b>не</b> будет, если этого <b>не</b> произойдет?

## □ ЗАДАНИЕ «МОИ ЧУВСТВА ВАЖНЫ»

**Инструкция:** заполните таблицу.

Моя грусть	
Моя радость	
Моя апатия	
Моя игривость	
Моя зависть	
Мой страх	
Моя злость	
Мое раздражение	

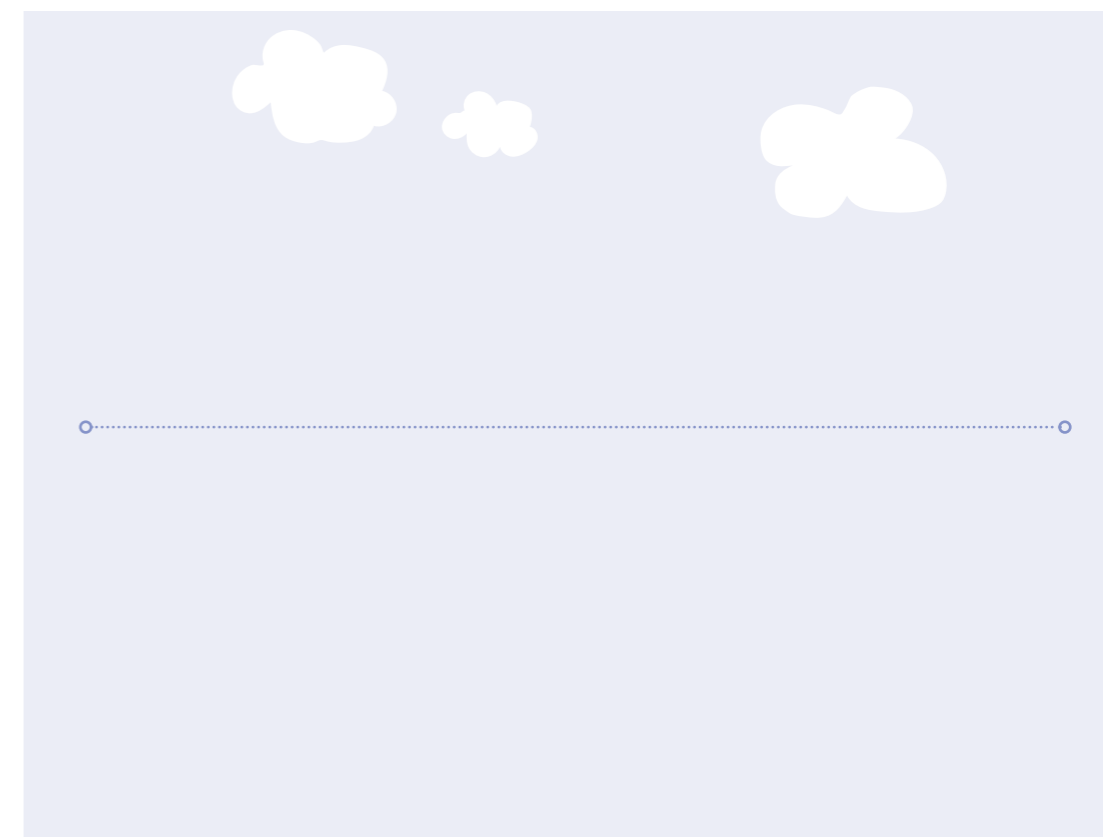
## □ ЗАДАНИЕ «КУВШИН ЭМОЦИЙ»

**Инструкция:** рассмотрите кувшин эмоций. Проанализируйте эмоции.



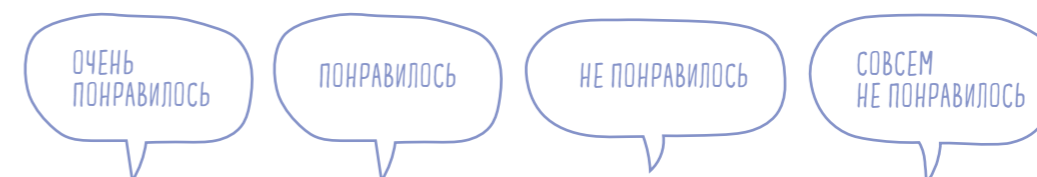
## □ ЗАДАНИЕ «ГОРЫ И ДОЛИНЫ»

**Инструкция:** в левой части шкалы поставьте точку и запишите дату рождения. В правой части шкалы поставьте точку и сегодняшнюю дату. Проведите линию, соединив точки. Применительно к каждому хорошему событию проведите линию вверх так, чтобы получилась гора. Чем значительнее и лучше событие, тем выше должна быть нарисованная гора. Применительно к каждому плохому событию проведите линию вниз так, чтобы получилась долина в виде впадины. Чем хуже событие, тем глубже впадина.



## □ ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.



## Занятие 13.

# КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ



### ЗАДАНИЕ «САМОПРОВЕРКА»

**Инструкция:** вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «иногда», «нет».

Утверждение		да	иногда	нет
1	Вам предстоит важная встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?			
2	Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на школьном или классном мероприятии?			
3	Вы откладываете визит к врачу до последнего момента?			
4	Вам предлагают выехать в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой поездки?			
5	Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?			
6	Раздражаетесь ли вы, если незнакомец на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?			
7	Верите ли вы, что существует проблема отцов и детей и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?			
8	Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги или вещь, которые взял несколько месяцев назад?			
9	В кафе либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?			
10	Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?			
11	Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра).			
12	Бойтесь ли вы участвовать в каких-либо конфликтных ситуациях?			
13	У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?			
14	Услышав где-либо высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в разговор?			
15	Вызывает ли у вас досаду просьба помочь разобраться в том или ином вопросе или учебной теме?			
16	Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?			

**Ключ:** «да» – 2 балла, «иногда» – 1 балл, «нет» – 0 баллов.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

**30–31 балл.** Вы явно некоммуникабельны, и это ваша проблема, так как больше всего страдаете от этого вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

**25–29 баллов.** Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но в вашей власти переломить эти особенности характера.

**19–24 балла.** Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

**14–18 баллов.** У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

**9–13 баллов.** Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что иногда вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете себя заставить не отступать.

**4–8 баллов.** Вы, должно быть, рубаха-парень. Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя «в своей тарелке». Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. Задумайтесь над этими фактами.

**3 балла и менее.** Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

## □ ЗАДАНИЕ «КРЕАТИВНОСТЬ РЕЧИ»

**Инструкция:** прочтите текст вслух, на ходу заменяя пробелы подходящими по смыслу словами и не делайте пауз:

Вопрос ..... действия соглашения о партнерстве и сотрудничестве между Китаем и ..... будет рассмотрен сегодня в ..... Документ ..... в большей степени торговые ....., для надлежащего ..... которых нужна договорно-правовая база. В последнее ..... торгово-экономическое ..... Германии с ..... имеет положительную ..... . Только в минувшем году ..... товарооборот ..... 23 миллиарда долларов. Правда, в связи с ..... явлениями в мировой экономике в этом году ..... значительно спал.

## □ ЗАДАНИЕ «КРАТКОСТЬ – СЕСТРА ТАЛАНТА»

Инструкция: опишите содержание каждого из предложенных вам произведений в трех предложениях

1. Произведение \_\_\_\_\_

1.1. \_\_\_\_\_

1.2. \_\_\_\_\_

1.3. \_\_\_\_\_

2. Произведение \_\_\_\_\_

2.1. \_\_\_\_\_

2.2. \_\_\_\_\_

2.3. \_\_\_\_\_

3. Произведение \_\_\_\_\_

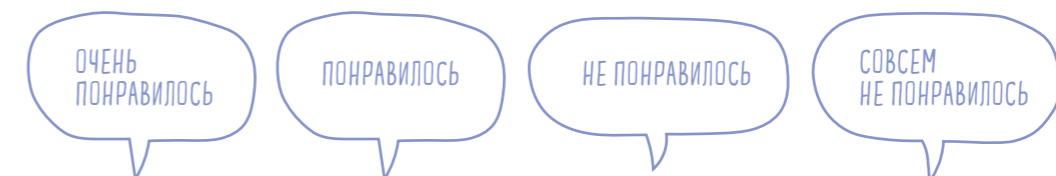
3.1. \_\_\_\_\_

3.2. \_\_\_\_\_

3.3. \_\_\_\_\_

## □ ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.





## Занятие 14.

# ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ



### ЗАДАНИЕ «САМОПРОВЕРКА»

**Инструкция:** следующие утверждения о том, что вы чувствуете относительно себя и вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов. Поставьте отметку в столбце, соответствующем вашему ответу.

Утверждение		Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чем не согласен	Кое в чем согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком						
2	Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями						
3	Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами						
4	Я люблю душевные беседы с родными или друзьями						
5	Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами						
6	У меня не так много знакомых, готовых выслушать, когда мне нужно выговориться						
7	Я считаю, что многое получаю от друзей						
8	Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня						
9	Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других						
10	У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми						
11	Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем						
12	Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне						
13	Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми						
14	Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга						

Подсчитайте количество баллов

Вариант ответа	В вопросах № 1, 4, 5, 7, 9, 12, 14	В вопросах № 2, 3, 6, 8, 10, 11, 13
Полностью не согласен	1 балл	6 баллов
Скорее не согласен	2 балла	5 баллов
Кое в чем не согласен	3 балла	4 балла
Кое в чем согласен	4 балла	3 балла
Скорее согласен	5 баллов	2 балла
Полностью согласен	6 баллов	1 балл

Результаты:

Низкий	Средний	Высокий
≤52	53–74	75≥

**Высокий балл** характеризует вас как человека, который имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими, заботится о благополучии других, способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения, понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

**Низкий балл** характеризует вас как человека, который имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: вам сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, вы изолированы и фрустрированы, не желаете идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

## □ ЗАДАНИЕ «БУТЫЛКА МОЛОКА»

Брат и сестра сидели на кухне за столом. На столе стояла бутылка молока.

«Бутылка моя!» – закричал брат. Он схватил бутылку.

«Нет, моя!» – завопила сестра. Она выхватила бутылку у брата.

«Эй, отдай!» – закричал брат.

«Нет, мне!» – заверещала сестра.

На кухню вошла мать.

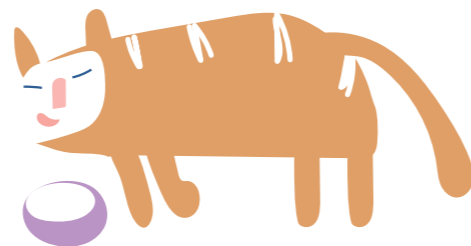
«Мне надоели ваши постоянные ссоры», – сказала она. Она взяла у девочки бутылку, достала два стакана и налила в них молоко. Пустую бутылку она выставила за дверь: утром ее выбросит.

Брат и сестра переглянулись. Никто из них не был доволен, потому что никто не получил того, что хотел на самом деле. Брат хотел отлить молока, чтобы покормить соседских кошек. А сестре нужна была пустая бутылка: она собиралась с друзьями за город и хотела налить в нее воды.

Оба огорченно пили молоко.

### Вопросы:

1. В чем заключалась позиция сестры во время спора?
2. Чего она хотела на самом деле?
3. В чем заключалась позиция брата во время спора?
4. Чего он хотел на самом деле?
5. Как мать решила конфликт детей?
6. Что могла мать спросить у детей, чтобы были удовлетворены глубинные интересы обоих?
7. Как могли бы брат и сестра сами решить свой конфликт без помощи матери?



## □ ЗАДАНИЕ «МЫСЛИ И ЧУВСТВА»

**Инструкция:** прочитайте по очереди следующие ситуации. Затем обсудите каждую ситуацию с другими подростками в группе. Запишите их мысли в таблице «Мысли и чувства».

1. Старшеклассники часто дразнят Пашу без всякой на то причины. Иногда они даже кричат на него. Ни Паша, ни кто-либо другой не понимают, почему его всегда дразнят. Если кто-то из подростков просто посмотрит на Пашу в школьном коридоре, он начинает дрожать, потеть, злиться. Сегодня один из старшеклассников подошел к Паше и начал приставать к нему. Паша разозлился больше, чем обычно. Представьте, как отреагирует Паша на слова старшеклассника сегодня.
2. Группа ребят играла в футбол. Сразу после того как Миша забил гол, Стас ударил его по ноге. Что мог чувствовать и думать Миша после того, как его ударили по ноге?
3. Эдик и Тимур не любят друг друга потому, что они оба влюблены в Свету. Сегодня учитель назначил обоим мальчиков вместе работать над одним проектом, т. е. им придется проводить вместе много времени. Как, на ваш взгляд, могут себя вести эти мальчики?
4. Майя – хорошая девочка, но сегодня мама ударила ее по щеке. Что могло заставить маму так поступить? Что могла думать и чувствовать мама? Каковы были мысли и чувства Майи, когда ее ударили?

№ ситуации	Мысли героя	Чувства героя
1		
2		
3		
4		

## □ ЗАДАНИЕ «МОЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СОБСТВЕННОСТЬ»

### Я чувствую

«Я-предложения» используются следующим образом:

«Мне (эмоция), когда ты (делаешь что-то), потому что (причина)».

Указание. Прочитайте рассказ и замените все выделенные предложения «я-предложениями» по образцу первого предложения.

Виолетта и Соня сидят вдвоем. Солнечный день.

«Давай сходим на озеро», – говорит Виолетта.

«Вечно мы туда ходим, а озеро такое грязное! Я его терпеть не могу», – говорит Соня.

(«Я расстраиваюсь, когда ты говоришь, куда нам идти, потому что иногда мне бы тоже хотелось решать, куда мы пойдём».)

«Не будь дурой. Ты, наверное, просто ревнуешь, что на озере мне так нравится», – говорит Виолетта.

(«Мне \_\_\_\_\_, когда ты \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_».)

«На озере тебе нравится только потому, что ты думаешь, что там крутые парни! Терпеть не могу, когда они с тобой говорят и улыбаются тебе. На меня никто никогда не смотрит», – говорит Соня.

(«Мне \_\_\_\_\_, когда ты \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_».)

«Терпеть не могу, когда ты так говоришь! Ничего подобного! Я сама видела, как на тебя смотрели несколько парней. Я вообще думаю, что они все на тебя смотрят», – говорит Виолетта.

(«Мне \_\_\_\_\_, когда ты \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_».)

«Ты терпеть не можешь, когда я говорю, что чувствую? Я думала, что ты мне подруга, но я, наверное, ошиблась. Иди на озеро одна. Прощай!» – говорит Соня.

(«Мне \_\_\_\_\_, когда ты \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_».)



## □ ЗАДАНИЕ «ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ»

**Инструкция:** вспомните, что вы чувствуете во время конфликта. Сердце колотится, руки потеют, мышцы напряглись. В конфликтной ситуации вы чувствуете себя так, как будто находитесь на дне глубокой ямы. Вы хотите выбраться из ямы, хотите вдохнуть спокойный, свежий воздух. Но сделать это можно только одним способом – подняться по лестнице. Каждая ступень в решении конфликта на одну ступеньку приближает вас и другого участника конфликта к свежему воздуху. И при этом не придется взбираться по сотне ступенек. Их всего пять.

### Пять ступеней преодоления конфликта.

#### 1. Распознать конфликт.

Вы можете подумать про себя: «Эй, что-то не в порядке!»

Заметьте, когда вы почувствуете обиду, гнев, стыд или еще какое-нибудь малоприятное чувство и спросите себя: «А не связано ли это с конфликтом?»

#### 2. Наши чувства.

Если вы почувствуете, что находитесь в конфликтной ситуации, спросите себя: «Что я чувствую? (Назовите чувство.) Почему?» «Что чувствует другой человек? Почему?»

#### 3. Чего мы хотим.

Выясните, чего вы хотите от конфликта и чего хочет другой его участник. Спросите себя: «В чем причина конфликта? Чего я хочу?» «Чего хочет мой оппонент?» «Каким образом мой оппонент не дает мне получить то, что я хочу?»

#### 4. Наши идеи.

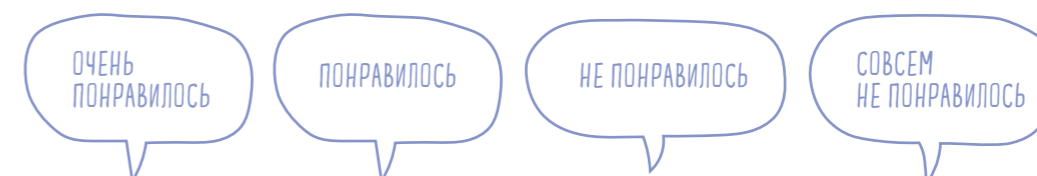
Найдите идеи, как вы оба могли бы получить то, что хотите.

#### 5. Наш план.

Найдите решение, которое удовлетворит вас обоих. Осуществите это решение. Найдите время поговорить со своим оппонентом и укрепить ваши отношения.

## □ ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.





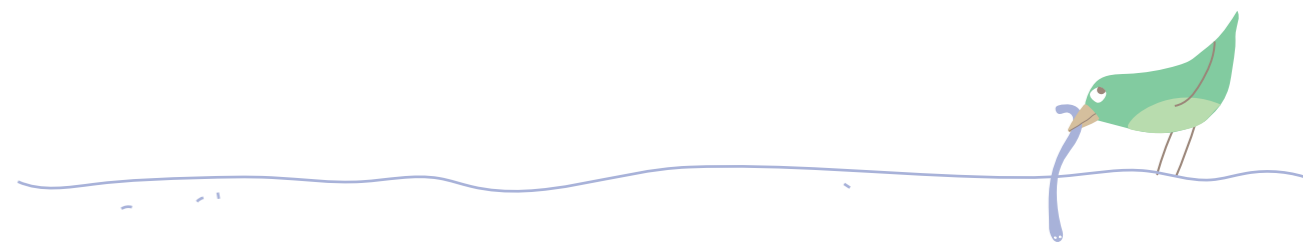
## Занятие 15.

# Я И МОЯ СЕМЬЯ



## ЗАДАНИЕ «ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДРЕВО»

**Инструкция:** изобразите генеалогическое древо своей семьи, представив себя стволом дерева, а родителей, бабушек, дедушек – корнями.



## □ ЗАДАНИЕ «ТЕСТ «МОЯ СЕМЬЯ»»

**Инструкция:** ответьте на вопросы теста.

- 1. Есть ли в вашей жизни трудности?**  
а) да; б) нет; в) не знаю.
- 2. Знают ли ваши родные и близкие о ваших трудностях?**  
а) да; б) нет; в) не знаю.
- 3. Знаете ли вы о жизненных затруднениях своих родителей?**  
а) да; б) нет;  
в) мне это безразлично.
- 4. Кто помогает вам преодолевать ваши жизненные трудности?**  
а) родители; б) друзья;  
в) я сам(а).
- 5. Какие чувства вызывает у вас их помощь?**  
а) благодарность; б) ненависть;  
в) безразличие.

## □ ЗАДАНИЕ «КОПИЛКА СОВЕТОВ»

**Инструкция:** подготовьте советы родителям по преодолению жизненных трудностей их детьми.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

## □ ЗАДАНИЕ «ФРАЗЫ»

**Инструкция:** порассуждайте над некоторыми фразами великих людей.

Не делайте из ребенка кумира: когда он вырастет, то потребует много жертв  
(П. Буаст).

Бранью достигается лишь одна треть, любовью и уступками – все  
(Ж. П. Рихтер).

Плох тот воспитатель детей, кто не помнит своего детства  
(М. Эбнер-Эшенбах).

## □ ЗАДАНИЕ «Я ГОРЖУСЬ»

**Инструкция:** продолжите предложение.

**Я горжусь тем, что в моей семье** .....

.....

.....

.....

.....

.....

## □ ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.

ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛОСЬ

ПОНРАВИЛОСЬ

НЕ ПОНРАВИЛОСЬ

СОВСЕМ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ



## Занятие 16.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ



## ЗАДАНИЕ «САМОПРОВЕРКА»

**Инструкция:** следующие утверждения о том, что вы чувствуете относительно себя и вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов. Поставьте пометку в столбце, соответствующем вашему ответу.

Утверждение		Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чем не согласен	Кое в чем согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу						
2	Требования повседневной жизни часто угнетают меня						
3	Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей						
4	Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами						
5	Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня						
6	Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию						
7	Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами						
8	Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день						
9	Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок						
10	Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами						
11	Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное						
12	Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения						
13	Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы						
14	Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся						

Подсчитайте количество баллов

Вариант ответа	В вопросах № 1, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14	В вопросах № 2, 3, 5, 8, 11, 13
Полностью не согласен	1 балл	6 баллов
Скорее не согласен	2 балла	5 баллов
Кое в чем не согласен	3 балла	4 балла
Кое в чем согласен	4 балла	3 балла
Скорее согласен	5 баллов	2 балла
Полностью согласен	6 баллов	1 балл

Результаты:

Низкий	Средний	Высокий
≤50	53–71	72≥

**Высокий балл** свидетельствует о том, что вы обладаете властью и компетенцией в управлении окружением, контролируете всю внешнюю деятельность, эффективно используете представляющиеся возможности, способны улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

**Низкий балл** характеризует вас как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к представляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.



## □ ЗАДАНИЕ «МОГУ ЛИ Я СКАЗАТЬ НЕТ?»

ПАМЯТКА  
"ВАРИАНТЫ ОТКАЗА"

### БЕРИТЕ ПАУЗУ.

Если сразу отказать не получается, попросите дать время подумать, затем позвонить и отказать будет легче.

### ПЕРЕХВАТЫВАЙТЕ ИНИЦИАТИВУ.

Когда на вас давят какой-то просьбой, выступите со встречной равнозначной. Например, вас просят подменить одноклассника, вы согласитесь при условии, что он сначала придет и поможет вам с проектом.

### ПРИДУМАЙТЕ АВТОРИТЕТ.

Иногда можно схитрить и сослаться на то, что данное действие будет не одобрено мамой/братом/президентом – что угодно, что будет весомым аргументом для просящего.

### ОТКАЗАТЬ МОЖНО, СМЯГЧИВ ЭТО ШУТКОЙ:

«Сделаешь за меня?» – «Боюсь, что мама не одобрит, если я соглашусь, Ваня, к тому же это незаконно».

### ЗАРАНЕЕ ОБДУМЫВАЙТЕ

**ОТКАЗ**, если знаете, что человек наверняка попросит вас что-то сделать.

### ОБОСНОВЫВАЙТЕ ОТКАЗ.

Не оправдывайтесь, а четко обоснуйте, почему вы не можете/не хотите этого делать: «Я не хочу делать это за тебя, потому что ты еще мне еще должен за прошлый раз, это мой выходной, и у меня на него планы».



### НАСТАИВАЮЩИМ ПРЯМО ГОВОРИТЕ: «НЕ ДАВИ НА МЕНЯ».

Это иногда отрезвляет просящего и напоминает о том, что с вашим мнением тоже нужно считаться.

### ПРЕДЛАГАЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВУ:

«Я не пойду с тобой в кино, потому что мне не нравится этот жанр, но вот Аркадий любит его и, думаю, с удовольствием составит тебе компанию».

### ПОДБЕРИТЕ СИНОНИМЫ К СЛОВУ «НЕТ».

Если просто сказать «нет» для вас слишком невежливо, то можно изменить фразу: «Боюсь, что вынужден вам отказать», «Я бы с радостью помог, но не располагаю временем/возможностью».

### НЕ БОЙТЕСЬ ОБИДЕТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТКАЗОМ,

ведь если вы обосновываете это, но другой человек не способен войти в ваше положение, то стоит задуматься об отношении этого человека к вам в целом.

А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА СТАНОВИТСЯ АГРЕССИВНЫМ?

### НИКОГДА НЕ ОТВЕЧАЙТЕ ТЕМ ЖЕ.

Удержаться сложно, но часто агрессор или оскорбляющий только и ждет, чтобы вылить на вас ушат помоев. Оно вам надо?

### НЕ ПРИНИМАЙТЕ ВСЕ НА СВОЙ СЧЕТ.

Только треть агрессии человека направлена на вас, треть – на себя, а треть – на ситуацию, поэтому принимать весь удар на себя точно не стоит, а отразить только часть не так уж и трудно.

### ВЫСЛУШАЙТЕ.

Иногда кричащего или выливающего поток оскорблений человека можно просто выслушать, попробовать увидеть за этим чувства: «Задолбали уже ржать на весь класс!» – «Если тебе одиноко и хотелось бы тоже пообщаться, мы с тобой вместе можем посмеяться».

### ПЕРЕНЕСИТЕ РАЗГОВОР.

Если видите, что человек совершенно ни на что не реагирует, не слышит аргументов, а просто агрессивен, скажите, что пообщаетесь с ним позже, сейчас вам срочно нужно куда-то уходить, что-то сделать. Главное, не говорите «Ты неадекватен» – только спровоцируете.

### УЧИТЕСЬ ОТСТАИВАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ.

Можно прямо сказать, что вас такой формат общения не устраивает, вы не потерпите такого отношения к себе и что продолжение таких нападок ни к чему не приведут, кроме как к вашему уходу из этой ситуации.

### УЧИТЕСЬ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ.

На агрессию ожидаемый ответ – агрессия, вы ломаете шаблон, если спокойно реагируете на оскорбление.

### УЧИТЕСЬ ДАВАТЬ АГРЕССОРУ ОТВЕТ В ПРИЕМЛЕМОЙ ФОРМЕ.

Заключается в немедленной реакции, которая показывает, что вы заметили агрессию и не потерпите продолжения: «Прекрати кричать на меня, я такого не потерплю».

### ЧУВСТВО ЮМОРА.

Но здесь нужно быть осторожнее и использовать его только со знакомыми людьми: «Ты идиот!» – «А вот это вряд ли, меня мама к психологу в детстве водила, он сказал, что я нормальный».

## ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.

ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛОСЬ

ПОНРАВИЛОСЬ

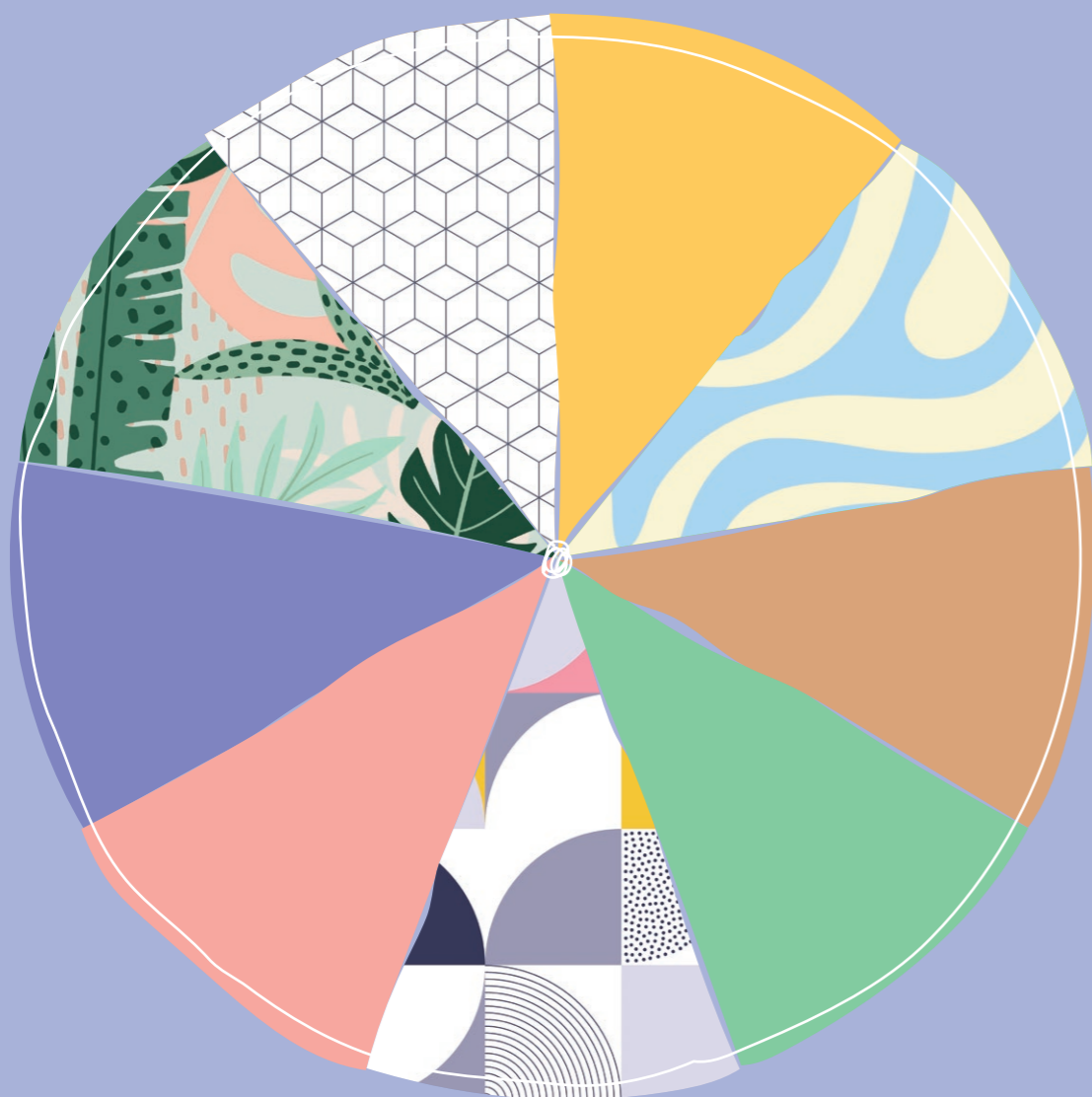
НЕ ПОНРАВИЛОСЬ

СОВСЕМ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ



## Занятие 17.

# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ



### ЗАДАНИЕ «КОЛЕСО УСПЕХА»

**Инструкция:** впишите в колесо качества, которые необходимы вам, чтобы быть более сильным, здоровым, счастливым и успешным.

### ЗАДАНИЕ «ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ?»

**Инструкция:** оцените ваши знания о себе по пятибалльной системе, где 5 ставится за отличное знание о себе, 1 – за его отсутствие. Подсчитайте сумму выбранных вами оценок – это уровень ваших знаний о себе.

Я знаю свой тип темперамента	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю особенности своих органов чувств	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю, какое у меня внимание и мышление	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю, какая у меня память	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю, как справиться с плохими переживаниями	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю свой характер	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю особенности дружеских взаимоотношений	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю свои достоинства и недостатки	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю свои трудности и проблемы	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю особенности своего поведения	5 4 3 2 1	Не знаю

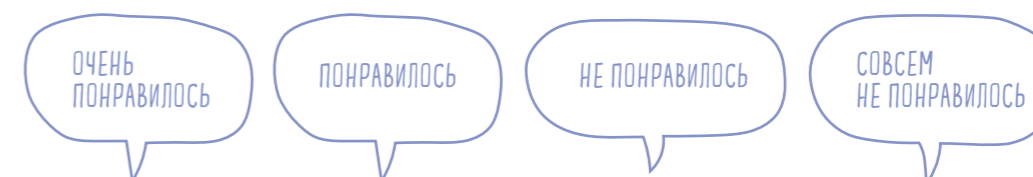
### ЗАДАНИЕ «МОЕ БУДУЩЕЕ»

**Инструкция:** закончите предложения:

- Мое будущее видится мне...
- Я жду...
- Я хочу...
- Я думаю...
- Я планирую...
- Мне хочется достичь успеха...
- Для этого необходимо...
- Главная сложность, с которой я столкнусь...
- Преодолеть препятствия мне поможет...

### ЗАДАНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ»

**Инструкция:** определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием. Выберите и закрасьте один из вариантов ответа.



## АНКЕТА «МОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРОЙДЕННЫМ ЗАНЯТИЯМ»

1. Оцените в баллах свое отношение к пройденным занятиям (обведите кружком)

1    2    3    4    5

2. Какое занятие вам больше всего понравилось? Почему? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

3. Что вам в целом понравилось в занятиях (подчеркните):

- содержание занятий
- форма проведения
- ведущий
- другое \_\_\_\_\_

---

---

---

---

4. Что изменилось в вас после проведенных занятий? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

5. Пригодятся ли вам полученные знания в дальнейшем в жизни? Чем? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

СПАСИБО!



Учебное издание

**Мельник** Ольга Александровна  
**Смирнова** Наталья Викторовна  
**Хриптович** Виктория Александровна

**МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ  
И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ  
В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ**

**Рабочая тетрадь**

для учащихся учреждений общего среднего образования  
с белорусским и русским языками обучения

