

**БЕЗОПАСНАЯ  
МОЛОДЁЖНАЯ СРЕДА**  
программа от **росмолодёжь**

## ПОДБОРКА УПРАЖНЕНИЙ И ПРИЁМОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Приложение к уроку № 4

### СОДЕРЖАНИЕ

1. Упражнения и приёмы по развитию компетенции «эрудированность»
  - Упражнение «РАФТ»
  - Упражнение «Знаю. Хочу знать. Умею»
  - Приём «Инсерт»
  - Приём «Стратегия 3-2-1»
2. Упражнения и приёмы по развитию компетенции «коммуникация»
  - Упражнение «Общая история»
  - Упражнение «Горячий стул»
  - Упражнение «Мои границы»
  - Приём «Правило 3 минут»
  - Приём «Уголки»
3. Упражнения и приёмы по развитию компетенции «критическое мышление»
  - Упражнение «Мозаика Джигсоу»
  - Упражнение «7 вопросов»
  - Приём «Кластер»
  - Приём «Рыбный скелет»
  - Приём «Диаграмма Вена»
4. Упражнения и приёмы по развитию компетенции «копинг-стратегии»
  - Приём «Насос и резиновая кукла»
  - Приём «Ресурсные моменты»
  - Приём «Разгладим море»
5. Упражнения и приёмы по развитию компетенции «осознанность»
  - Упражнение «Двадцать Я»
  - Упражнение «Десять комнат»
  - Приём «Здесь и сейчас»
  - Приём «Один момент в день»
  - Приём «Раз в час»



## I. Упражнения и приёмы по развитию компетенции «эрудированность»

### УПРАЖНЕНИЕ «РАФТ»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на уроке/занятии как альтернативу классическому образовательному формату;</li> <li>• вовлечение обучающегося в изучение рассматриваемой темы занятия за счёт реализации творческой деятельности.</li> </ul> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение педагогов/преподавателей на методическом совещании;</li> <li>• стимулирование развития коммуникативных навыков в группе;</li> <li>• диагностика внутригрупповой динамики;</li> <li>• развитие межличностных связей в группе;</li> <li>• обучение администрации и педагогического состава навыку рассмотрения ситуации с разных точек зрения.</li> </ul>								
<p><b>Результат применения.</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• творческое изучение обсуждаемого предмета занятия или мероприятия, что способствует погружению обучающегося в предметное содержание;</li> <li>• формирование умения анализировать предмет изучения с точки зрения одной из сторон участников проблемной ситуации;</li> <li>• формирование навыка анализировать возможные действия в условиях заданных обстоятельств;</li> <li>• формирование системы суждений, точки зрения и умения делать собственные выводы и давать свою оценку, в том числе нравственную.</li> </ul>								
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимум 45 минут. 5 минут отводится на обсуждение организации работы, 10 минут на составление таблицы, 5 минут на формирование групп, а также распределение ролей и определение аудиторий, форм и тем. 15 минут даётся на саму работу. И ещё 10 минут отводится на оглашение результатов работы и рефлексию по итогу занятия.</p> <p>Максимальное время может варьироваться в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей целевой аудитории, а также полноты и глубины рассмотрения проблемы или проблемной ситуации.</p>								
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>Творческое изучение предмета путём соотнесения себя с одной из сторон проблемной ситуации и написания текстов определённой тематики и жанра от лица этой стороны.</p>								
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В начале мероприятия или занятия объявляется тема обсуждения и заявляется проблема или проблемная ситуация, которая будет рассматриваться.</li> <li>2. Участники мероприятия получают задание, разъяснения о форме его проведения с пояснением особенностей реализации приёма.</li> <li>3. Далее совместно с участниками заполняется таблица следующего содержания (представлена ниже):</li> </ol> <table border="1" data-bbox="575 1561 1883 1694"> <thead> <tr> <th data-bbox="575 1561 905 1626">Роль</th> <th data-bbox="905 1561 1226 1626">Аудитория</th> <th data-bbox="1226 1561 1556 1626">Форма</th> <th data-bbox="1556 1561 1883 1626">Тема</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="575 1626 905 1694"></td> <td data-bbox="905 1626 1226 1694"></td> <td data-bbox="1226 1626 1556 1694"></td> <td data-bbox="1556 1626 1883 1694"></td> </tr> </tbody> </table> <p>В колонку «Роль» вписываются все роли или стороны, принимающие участие в проблемной ситуации. В колонку «Аудитория» вписываются все участники проблемной ситуации, кому могли бы предназначаться текст или обращение (которое будет результатом работы). В колонку «Форма» вписываются формы и жанры передачи информации, которые могли бы быть использованы в рамках проблемной ситуации. Например, петиция, приказ, письмо, рассказ, заметки, закон, эссе. В колонку «Тема» вписываются те темы, которые могли бы присутствовать в рамках проблемной ситуации (то есть содержание этой колонки будет ответом на вопросы «О чём будет текст?» и «Какие основные идеи будут в нём раскрыты?»).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. После заполнения таблицы участники мероприятия делятся на группы. Или по собственному желанию, или по инициативе того, кто проводит этот приём.</li> <li>5. Каждая группа выбирает себе роль, которую она желает представлять. В данном случае также возможно распределение по инициативе того, кто проводит приём или в формате жеребьёвки.</li> <li>6. После выбора роли происходит выбор аудитории, формы повествования и закрепляется за каждой группой, а тема остаётся на усмотрение учеников.</li> <li>7. Далее наступает этап самостоятельной работы в группах и написания текстов. Здесь возможно и даже желательно привлечение дополнительных материалов и обсуждение.</li> <li>8. По завершении работы представляются результаты и проводится обсуждение проделанной работы.</li> </ol>	Роль	Аудитория	Форма	Тема				
Роль	Аудитория	Форма	Тема						
<p><b>Возможные форматы применения:</b></p>	<p>Индивидуальный и групповой.</p>								
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Педагог/преподаватель, педагог-психолог.</p>								
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающийся, педагогический/преподавательский коллектив, администрация.</p>								
<p><b>Дополнительные материалы:</b></p>	<p><a href="https://pedsovet.su/metodika/priemy/5706_raft_tehnologiya">https://pedsovet.su/metodika/priemy/5706_raft_tehnologiya</a></p>								



## УПРАЖНЕНИЕ «ЗНАЮ. ХОЧУ ЗНАТЬ. УМЕЮ»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в процессе проведения занятия.</li> </ul> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на занятии по развитию эрудиции/в индивидуальной работе с участниками образовательного процесса.</li> </ul> <p><b>Родители:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни, в частности, при коммуникации с ребёнком или другими субъектами образовательного процесса.</li> </ul>						
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение навыками соотношения между собой известной и новой информации, определения собственных познавательных запросов;</li> <li>• формирование умения самостоятельной постановки цели обучения и цели конкретного занятия или мероприятия;</li> <li>• формирование навыка самостоятельного поиска знаний, их анализа и оценки;</li> <li>• проведение целенаправленной работы с информацией;</li> <li>• обучение работе с графиками и таблицами как способу структурирования и систематизации изучаемого материала;</li> <li>• подготовку к самостоятельной исследовательской деятельности.</li> </ul>						
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимум 5 минут отводится на обсуждение организационных процессов работы. Максимальное время может варьироваться в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей целевой аудитории, а также от полноты и глубины рассмотрения проблемы или проблемной ситуации.</p>						
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>По мере проведения занятия или мероприятия обучающиеся и педагог/преподаватель заполняют таблицу, нарисованную на доске.</p>						
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обозначить проблему или проблемную ситуацию относительно рассматриваемого на занятии материала.</li> <li>2. В ученических тетрадях и на доске чертится таблица, заполнение которой будет происходить в ходе всего урока: <table border="1" data-bbox="575 1285 1262 1433"> <tr> <td style="text-align: center;">Знаю</td> <td style="text-align: center;">Хочу знать</td> <td style="text-align: center;">Умею</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </li> <li>3. Далее в начале занятия на основе ответов обучающихся по пройденному материалу заполняется графа «Знаю».</li> <li>4. На следующем этапе формулируются новые вопросы, ответы на которые обучающиеся хотели бы получить в ходе изучения темы. Они записываются во второй графе «Хочу знать».</li> </ol> <p>На этом этапе педагог/преподаватель может помочь обучающимся с мотивацией к рассуждению. Педагог/преподаватель может задавать следующие вопросы: «Что вы хотели бы узнать ещё?», «Чему сегодня на уроке можно научиться?» и так далее.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. В конце занятия на <u>этапе рефлексии</u> обучающиеся делают выводы и записывают в третьей графе «Умею» то, что узнали, или то, чему научились.</li> </ol>	Знаю	Хочу знать	Умею			
Знаю	Хочу знать	Умею					
<p><b>Возможные форматы применения</b></p>	<p>Индивидуальный, групповой, самостоятельный.</p>						
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>						
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель.</p>						
<p><b>Дополнительные материалы:</b></p>	<p><a href="https://pedsovet.su/metodika/priemy/5725_zhu">https://pedsovet.su/metodika/priemy/5725_zhu</a></p>						

## ПРИЁМ «ИНСЕРТ»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в процессе учебного занятия для формирования у обучающихся осознанного чтения и включённости;</li> <li>• в качестве формата домашнего задания (но после овладения приёмом на занятии).</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование навыка работы с текстом;</li> <li>• развитие навыка анализа и синтеза информации;</li> <li>• вовлечение в учебный процесс;</li> <li>• стимулирование самостоятельной работы с текстом для формирования саморегуляции.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимум 5 минут, используемых для обучения правилам и меткам. Дальнейшее время зависит от объёма текста, а также от индивидуальных и возрастных особенностей целевой аудитории.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>При чтении текста отдельные его части помечаются определёнными символами, которые помогают ориентироваться в содержании.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перед реализацией данного приёма необходимо обучить правилам и меткам, которые используются. При прочтении текста: <ul style="list-style-type: none"> <li>• значком «V» отмечается то, что известно;</li> <li>• значком «—» помечается то, что противоречит представлениям читающего, вызывает сомнения;</li> <li>• значком «+» помечается то, что является для читателя интересным и неожиданным;</li> <li>• значком «?» обозначается часть текста, относительно которой у читателя возникло желание узнать более подробно.</li> </ul> </li> <li>2. После обучения обучающимся предлагается сам текст для прочтения и применения обсуждаемого приёма.</li> <li>3. После прочтения текста имеет смысл обсудить результаты проведённой работы.</li> </ol>
<p><b>Возможные форматы применения</b></p>	<p>Индивидуальная, групповая работа (например, урок, семинар).</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>



## ПРИЁМ «СТРАТЕГИЯ 3-2-1»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в конце занятия или мероприятия, чтобы обобщить полученные знания и стимулировать самостоятельное продолжение изучения предмета обсуждения.</li> </ul> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в конце группового занятия или индивидуальной консультации для сбора обратной связи;</li> <li>• в рамках родительского собрания (рассказать о приёме родителям).</li> </ul> <p><b>Родители:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни, в частности, при коммуникации с ребёнком.</li> </ul> <p><b>Администрация ОО:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в качестве способа сбора обратной связи от преподавателей и других участников образовательного и профилактического процесса после обсуждения проблемной ситуации.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обобщение и резюмирование изученного материала;</li> <li>• стимулирование самостоятельного изучения рассматриваемой темы;</li> <li>• развитие навыка формулирования обратной связи;</li> <li>• овладение навыками по анализу и синтезу информации.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимум 5 минут. Максимальное время может варьироваться в зависимости от количества человек в группе, индивидуальных и возрастных особенностей представителей группы.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>В качестве резюме участники занятия или мероприятия предоставляют обратную связь в виде 3 вопросов, 2 суждений и 1 предложения.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. По завершении занятия или организованного мероприятия его участникам предлагается на отдельном листе бумаги: <ul style="list-style-type: none"> <li>• записать 3 вопроса относительно обсуждаемого материала, предмета или проблемной ситуации;</li> <li>• сформулировать 2 замечания или высказать 2 своих суждения относительно предмета обсуждения или процесса обсуждения;</li> <li>• составить 1 предложение, которое у участника сформировалось по мере занятия или мероприятия.</li> </ul> </li> <li>2. После листы бумаги собираются и анализируются или самостоятельно учителем, или в ходе группового обсуждения с параллельной записью основных моментов на доске.</li> <li>3. На самые популярные вопросы по возможности даются ответы. Если ответ дать невозможно, то вопросы берутся на рассмотрение, так же как и замечания. На оглашённые предложения высказывается обратная связь и тем, кто реализует приём, и группой, на которой он реализуется.</li> </ol>
<p><b>Возможные форматы применения:</b></p>	<p>Индивидуальный и групповой.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Обучающийся, педагог/преподаватель, администрация, педагог-психолог, родитель.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающийся (учебный класс или группа), педагогический коллектив, администрация ОО.</p>

## 2. Упражнения и приёмы по развитию компетенции «коммуникация»

### УПРАЖНЕНИЕ «ОБЩАЯ ИСТОРИЯ»

<b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):	<b>Педагог-психолог:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• в качестве упражнения на занятии, посвящённом развитию коммуникативных способностей;</li><li>• для формирования групповой сплочённости коллектива;</li><li>• в рамках проведения диагностического мероприятия по выявлению внутригрупповых межличностных отношений в группе;</li><li>• в рамках проведения групповой работы по социально-психологическому сопровождению.</li></ul> <b>Администрация ОО:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• для формирования групповой сплочённости и положительного опыта общения среди сотрудников образовательной организации.</li></ul>
<b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:	<ul style="list-style-type: none"><li>• развитие умения самовыражения и проявления себя в социальной группе;</li><li>• диагностику индивидуально-личностных особенностей проявления участников в группе;</li><li>• формирование навыков вербализации собственных мыслей;</li><li>• развитие креативного мышления.</li></ul>
<b>Затрачиваемое время:</b>	минимум 10 минут. Максимальное время может варьироваться в зависимости от количества человек в группе, индивидуальных и возрастных особенностей представителей группы.
<b>Содержание приёма:</b>	участники группы проходят процесс командообразования путём рассказа общей истории.
<b>Алгоритм применения:</b>	Учащиеся встают в круг. Им даётся следующая инструкция: 1. Задача учеников, не договариваясь заранее, придумать и рассказать одну единую историю, в которой будут завязка, кульминация и развязка. 2. Однако есть ряд правил: а) мяч должен побывать в руках каждого участника, но только один раз; б) когда мяч попадает в руки участника, тот может дополнить историю только одним предложением; в) говорить может только тот, в чьих руках окажется мяч.
<b>Возможные форматы применения:</b>	Групповой.
<b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b>	Педагог-психолог.
<b>Целевая аудитория:</b>	Учебный класс или группа, педагогический состав, администрация ОО.



## УПРАЖНЕНИЕ «ГОРЯЧИЙ СТУЛ»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение участников образовательного процесса умению аргументировано высказывать конструктивную обратную связь относительно индивидуально-личностных особенностей других;</li> <li>• обучение участников образовательного процесса адаптивно реагировать на получаемую обратную связь относительно их индивидуально-личностных особенностей;</li> <li>• формирование образа «Я глазами других»;</li> <li>• реализация приёма в рамках групповой работы по социально-психологическому сопровождению;</li> <li>• проведение мероприятий по диагностике индивидуально-личностных особенностей учеников;</li> <li>• проведение мероприятий по диагностике межличностных отношений в группе;</li> <li>• реализация приёма в рамках мероприятий, посвящённых психологическому просвещению.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• получение обратной связи от одноклассников/одногоруппников на свою личность и своё поведение;</li> <li>• формирование адаптивных моделей поведения на получение обратной связи относительно индивидуально-личностных особенностей;</li> <li>• диагностику индивидуально-личностных особенностей обучающихся;</li> <li>• диагностику межличностных отношений в группе.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимальное время, затрачиваемое на упражнение, 40 минут. В него входят 5 минут для подготовки и обсуждения процесса работы, 10 минут для индивидуальной работы. 15 минут уделяется групповому этапу работы. И ещё 10 минут даётся для обсуждения получившихся результатов.</p> <p>Максимальное время определяется количеством участников группы, что влияет на продолжительность группового этапа работы и обсуждения.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>Участники формируют перечень качеств, которые могут встречаться в данной группе, а также перечень качеств, которые они приписывают себе, а после получают обратную связь о том, какие качества в них видят другие участники группы.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<p>Процесс работы будет представлен 3 этапами.</p> <p>Этап индивидуальной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участники на листах бумаги формируют таблицу из 3 столбцов.</li> <li>2. Далее участникам предлагается посмотреть друг на друга и в первый столбец выписать те качества, которые приходят им в голову.</li> <li>3. После этого ученикам предлагается оценить самих себя и выписать во второй столбец те качества, которые, по их мнению, есть у них самих.</li> </ol> <p>Этап групповой работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагог-психолог выписывает на общую доску все качества, которые участники записали себе в таблицу. При этом качества не должны повторяться.</li> <li>2. Далее каждый из участников группы садится на так называемый «горячий стул», а остальные участники называют качества, которые ему присущи. При этом называть можно только те качества, которые были выписаны на доску, а также необходимо приводить аргументы.</li> <li>3. Участник, сидящий на «горячем стуле», записывает называемые аргументы в 3-й столбец своей таблицы и отмечает, какие качества совпали с теми, что выписывал он сам, а какие нет.</li> </ol> <p>Этап обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На этом этапе участники обмениваются информацией о том, сколько качеств совпало и сколько не совпало. С какими качествами, названными группой, участник согласен, а с какими нет и почему.</li> </ol>
<p><b>Возможные форматы применения:</b></p>	<p>Групповой.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Педагог-психолог.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающийся (учебный класс или группа), педагогический коллектив, администрация ОО.</p>

## УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ГРАНИЦЫ»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в качестве упражнения на занятии по развитию коммуникативных способностей;</li> <li>• для формирования навыков рефлексии о своём социальном положении в группе;</li> <li>• для развития адаптивных моделей реагирования на процесс формирования межличностных взаимоотношений в группе;</li> <li>• проведение диагностического мероприятия по выявлению внутригрупповых межличностных отношений.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализ межличностных отношений в группе;</li> <li>• развитие навыка рефлексии и ощущения себя в группе;</li> <li>• развитие навыка коммуникации и общения;</li> <li>• развитие осознанности.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимум 10 минут. Максимальное время может варьироваться в зависимости от количества человек в группе, индивидуальных и возрастных особенностей представителей группы.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>Участникам предлагается занимать и менять место в аудитории до тех пор, пока все участники не достигнут оптимального уровня комфорта.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участникам сообщается о важности понимания и соблюдения социальной дистанции, а также о личных границах. После предлагается исследовать собственную социальную дистанцию и личные границы.</li> <li>2. Участникам предлагается выбрать и занять место в аудитории, в которой проводится мероприятие.</li> <li>3. После того, как все участники заняли положение в аудитории, им предлагается прислушаться к собственным ощущениям и оценить собственное состояние: насколько им комфортно в том месте, где они находятся, в окружении тех участников, которые рядом с ними.</li> <li>4. Далее участникам предлагается занять другое место, где им было бы более комфортно и удобно.</li> <li>5. Этот процесс (пункты 3 и 4) повторяется до тех пор, пока всем участникам не станет оптимально комфортно в том месте, где они находятся.</li> <li>6. Когда ситуация всеобщего комфорта и удовлетворения достигнута, ведущий занятия или мероприятия просит обратить внимание участников на расположение участников в пространстве: кто и на каком расстоянии друг от друга находится.</li> <li>7. На последнем этапе участники обсуждают процесс, который происходил.</li> </ol>
<p><b>Возможные форматы применения:</b></p>	<p>Групповой.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Педагог-психолог, классный руководитель/куратор.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающийся (учебный класс или группа), педагогический коллектив, администрация ОО.</p>



## ПРИЁМ «ПРАВИЛО 3 МИНУТ»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в отношении детей, которым необходимо внимание.</li> </ul> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для обучения родителей на индивидуальной встрече или во время родительского собрания;</li> <li>• для обучения участников образовательного процесса техникам коммуникации;</li> <li>• в рамках социально-психологического сопровождения.</li> </ul> <p><b>Родитель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни, в частности, в отношении ребёнка.</li> </ul> <p><b>Администрация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни, в частности, в рамках образовательного процесса.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> <b>Цель (ожидаемый результат).</b> Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• установление тёплых и доверительных отношений между родителем и ребёнком;</li> <li>• ощущение ребёнком своей значимости для родителей;</li> <li>• выявление родителем эмоционального состояния ребёнка;</li> <li>• профилактику эмоциональной отстранённости ребёнка;</li> <li>• овладение умением становиться участником доверительного общения (контакта), проявлять эмпатию и активное слушание.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимум 3–4 минуты с учётом индивидуальных и возрастных особенностей целевой аудитории.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>В ситуации высокой занятости родителя он при встрече с ребёнком или в течение дня делает паузу и эмоционально и вовлечённо общается со своим ребёнком на протяжении 3 или 4 минут.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. При встрече с ребёнком после длительного отсутствия общения необходимо сделать паузу в актуальной деятельности.</li> <li>2. Следует порадоваться встрече с ребёнком, обнять его и поинтересоваться его делами.</li> <li>3. Эмоционально вовлечённо послушать рассказ ребёнка о его делах и переживаниях. Показать, насколько для вас это важно.</li> </ol> <p>Важно говорить спокойно и доброжелательно, не отворачиваться и не отвлекаться на посторонние дела.</p>
<p><b>Возможные форматы применения:</b></p>	<p>Индивидуальный.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающийся.</p>

## ПРИЁМ «УГОЛКИ»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель и педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на учебном занятии с целью обучения или на классном часе для принятия общего группового решения;</li> <li>• на родительском собрании для принятия общего группового решения.</li> </ul> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в качестве формы проведения одного из занятий или мероприятий, нацеленных на развитие коммуникативных навыков и формирование конструктивных форм общения.</li> </ul> <p><b>Администрация ОО:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для принятия решения или углубления рассмотрения предмета в рамках педагогического совета;</li> <li>• создание культуры качественной коммуникации среди преподавателей.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование навыка ведения конструктивной дискуссии и диалога;</li> <li>• формирование умения отстаивать свою точку зрения и подтверждать её конструктивными аргументами;</li> <li>• формирование культуры общения;</li> <li>• развитие логического и образного общения;</li> <li>• принятие общего группового решения.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимум 25 минут с учётом индивидуальных и возрастных особенностей целевой аудитории. 3 минуты затрачивается на объяснение организации работы, 2 минуты на постановку вопроса или проблемы и написание ответа с аргументами. 5 минут даётся на объединение в группы и формулировку общей групповой позиции. Ещё 5 минут выделяется на высказывание позиции всех групп. 10 минут отводится на обсуждение и формирование общего вывода или принятие общего решения.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>Участникам предстоит сформулировать собственное мнение относительно рассматриваемой проблемы или ситуации, объединиться в группы и представить групповой ответ и аргументы. А после путём обсуждения прийти к единому мнению или принять общее решение.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<p>Первый этап — «Подготовительный»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поставить вопрос, который предполагает несколько вариантов суждений, то есть на который отсутствует однозначность ответа.</li> <li>2. Предложить ученикам самостоятельно ответить на вопрос и написать ряд аргументов, подтверждающих их точку зрения.</li> <li>3. Тем ученикам, ответы которых совпадают по содержанию, необходимо объединиться в группы.</li> </ol> <p>В случае, если появились ученики, затрудняющиеся ответить, или ученики, ответ которых не подходит по содержанию ни к одной из групп, то будет резонно выделить их в отдельную группу, которая будет следить за регламентом проведения обсуждения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. В рамках образовавшихся групп ученики обсуждают и формулируют аргументы, подтверждающие их точку зрения.</li> </ol> <p>Второй этап — «Высказывание позиций»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В каждой группе выбирается один ученик, который будет представлять общую позицию группы и высказывать аргументы.</li> <li>2. В порядке жеребьёвки определяется очередность выступлений, после чего представители групп представляют общую позицию группы и высказывают аргументы.</li> </ol> <p>Третий этап — «Обсуждение»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. После выступления последнего представителя группы обсуждают услышанное и приводят контраргументы для групп-оппонентов, а также указывают на аргументы, с которыми они согласны.</li> <li>2. После этого группы высказываются повторно.</li> <li>3. Процесс повторяется до того момента, пока все группы не придут к единому выводу или пока не примут единое решение.</li> </ol>
<p><b>Возможные форматы применения</b></p>	<p>Групповой (учебный класс или группа), индивидуальный (микрогруппа, в которой каждый ответ представляет только один человек).</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Педагог/преподаватель, администрация, педагог-психолог.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Ученики класса или группа студентов, группа родителей, педагогический коллектив и администрация образовательной организации.</p>
<p><b>Дополнительные материалы:</b></p>	<p><a href="https://pedsovet.su/metodika/priemy/6333_priem_ugolki_na_uroke">https://pedsovet.su/metodika/priemy/6333_priem_ugolki_na_uroke</a></p>



### 3. Упражнения и приёмы по развитию компетенции «критическое мышление»

#### УПРАЖНЕНИЕ «МОЗАИКА ДЖИГСОУ»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на уроке или занятии как альтернативу классическому формату проведения занятия;</li> </ul> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение педагогов/преподавателей и администрации ОО данному приёму на педагогическом собрании;</li> </ul> <p><b>Администрация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение нового документа, законодательного акта или постановления.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вовлечение всех участников занятия или мероприятия в образовательный процесс;</li> <li>• развитие компетенций в коммуникации и командной работе;</li> <li>• развитие навыков работы с текстом (анализа и синтеза информации).</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимум 30 минут, если участники реализуют приём впервые. При этом 5 минут уходит на описание приёма и обсуждение дальнейшего процесса работы. Ещё 10 отводится на изучение текста в экспертных группах. Ещё 10 минут потребуется на работу в домашних группах. И последние 5 минут даются на обсуждение и проверку понимания текста всеми учениками. Максимум определяется индивидуальными и возрастными особенностями целевой аудитории проведения приёма.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>Для коллективного изучения даётся текст, который делится на части. Каждая часть изучается одним учеником отдельно, после чего ученики освещают другим ученикам содержание своей части, формируя общее представление о содержании всего текста.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Группа делится на небольшие подгруппы численностью от 3 до 5 лиц («домашние группы»). Каждый участник домашней группы получает номер от 1 до 5.</li> <li>2. Называется тема статьи или текста. Педагог/преподаватель поясняет: «Предстоит понять текст, который будет изучаться по частям».</li> <li>3. Текст делится на части. После этого участники с одинаковыми номерами собираются в «экспертные группы».</li> <li>4. Каждая экспертная группа досконально изучает свою часть текста, обсуждает основную мысль части текста и выделяет суть содержания.</li> <li>5. После участники вновь объединяются в «домашние группы».</li> <li>6. В «домашних группах» проходит обсуждение всех частей текста. Представитель каждого номера рассказывает и излагает содержание своей части текста так, чтобы все члены группы могли ответить на вопросы, которые будут представлены относительно него.</li> <li>7. После этого участники групп обсуждают содержание и основную мысль всего текста целиком и приходят к общему выводу и заключению о его содержании.</li> <li>8. Педагог/преподаватель проверяет понимание текста всеми участниками и задаёт вопросы всем членам групп.</li> </ol>
<p><b>Возможные форматы применения:</b></p>	<p>Групповой.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Администрация ОО, педагог/преподаватель.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Администрация, педагоги/преподаватели, обучающиеся.</p>

## УПРАЖНЕНИЕ «7 ВОПРОСОВ»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для того чтобы сформулировать и актуализировать проблему перед обучающимися;</li> <li>• для того чтобы заинтересовать обучающихся в рассмотрении материала.</li> </ul> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в процессе индивидуальной консультации как один из инструментов для анализа проблемы или проблемной ситуации;</li> <li>• в рамках родительского собрания (рассказать о приёме родителям и научить применять его в повседневной жизни).</li> </ul> <p><b>Родители:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни, в частности, при коммуникации с ребёнком или другим участником образовательного процесса.</li> </ul> <p><b>Администрация ОО:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как альтернативный вариант организации рабочего процесса при рассмотрении проблемной ситуации.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• актуализацию и формулировку проблемы;</li> <li>• организацию и систематизацию знаний о проблеме;</li> <li>• осознание основных элементов проблемы, а также их взаимодействия между собой;</li> <li>• формулировку причинно-следственных связей и осознание причин проблемы;</li> <li>• выделение направлений действий и общей деятельности по решению проблемы;</li> <li>• стимуляцию интереса и процесса поиска решения проблемы.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимум 15 минут, 5 из которых уходит на придумывание вопросов, а ещё 10 на ответ. Максимальное время может варьироваться в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей целевой аудитории.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>При возникновении затруднения в анализе проблемы необходимо сформулировать и ответить на 7 вопросов, относящихся к ней.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбрать проблему для рассмотрения. Желательно сформулировать её в одно предложение. Например, «мне трудно контролировать свои эмоции». Записать эту проблему или проблемную ситуацию на листе бумаги.</li> <li>2. Далее необходимо придумать и записать семь вопросов, начинающихся с вопросительных слов, которые придут вам на ум. Примеры вопросительных слов: «что?», «кто?», «где?», «куда?», «как?», «когда?», «почему?», «зачем?», «откуда?», «какой?» или «какая?», «какая взаимосвязь?», «по какой причине?», «чем лучше?».</li> <li>3. После необходимо ответить на эти вопросы тому, для кого актуальна проблема или проблемная ситуация.</li> </ol>
<p><b>Возможные форматы применения:</b></p>	<p>Индивидуальная, групповая работа (например, урок, семинар), а также самостоятельная работа.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>



## ПРИЁМ «КЛАСТЕР»

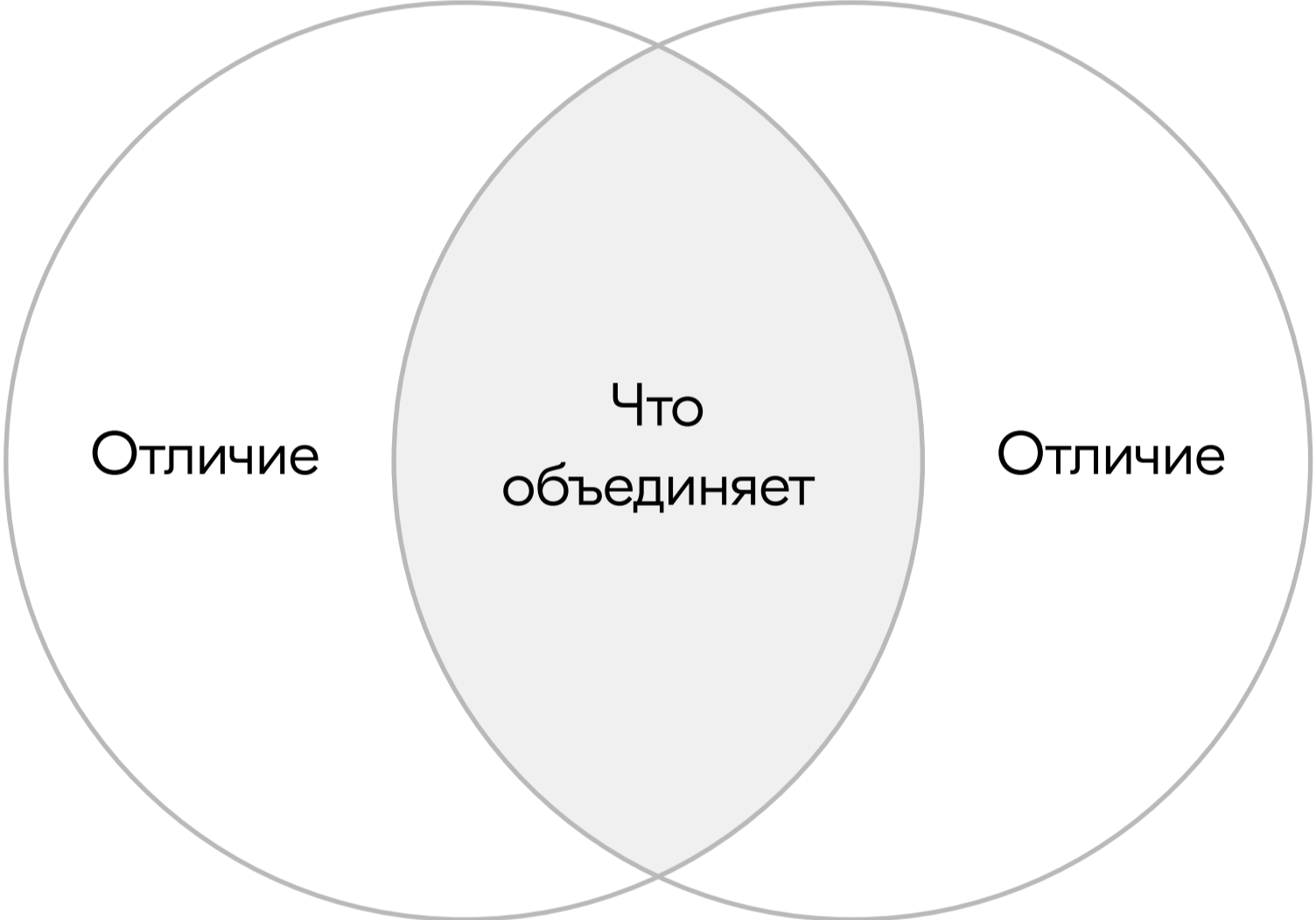
<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в начале учебного занятия или классного часа, чтобы узнать осведомлённость учеников в рассматриваемом вопросе и включить его в работу;</li> <li>• на классном собрании (обучить родителей использовать данный приём).</li> </ul> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение детей или взрослых анализу своего поведения и выявлению его причин.</li> </ul> <p><b>Администрация ОО:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на организационном собрании, чтобы иллюстрировать предмет обсуждения.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование у участников многостороннего взгляда на ситуацию или предмет обсуждения;</li> <li>• формирование осознанного поведения или многостороннего взгляда на ситуацию;</li> <li>• формирование навыков анализа и рефлексии собственного поведения.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимум 5 минуты с учётом индивидуальных и возрастных особенностей целевой аудитории, а также формата работы.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>Тот, кто реализует данный приём, схематично изображает ментальную карту предмета обсуждения или причинно-следственную связь, приведшую к событию.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В центре листа пишется слово — широкое понятие (тема, проблема, имя и т. д.).</li> <li>2. Далее вокруг этого слова записываются слова, фразы или предложения, которые являются первичными ассоциациями на данную запись — узкие понятия.</li> </ol> <p>В качестве альтернативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вместо широкого понятия написать событие, которое рассматривается в процессе обсуждения.</li> <li>2. Далее вокруг записываются причины, приведшие к этому событию, или причины, которые привели к появлению уже описанных причин.</li> </ol>
<p><b>Возможные форматы применения:</b></p>	<p>Индивидуальная и групповая работа.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Педагог/преподаватель, администрация образовательной организации, родитель.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>

## ПРИЁМ «РЫБНЫЙ СКЕЛЕТ»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализ какого-либо предмета обсуждения на занятии или на классном часе;</li> <li>• рассказ о приёме на родительском собрании и и обучение его применению в повседневной жизни.</li> </ul> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в процессе индивидуальной консультации как с родителем, так и с учеником;</li> <li>• рассказ о приёме в рамках обучающего занятия детям и обучение его применению в повседневной жизни.</li> </ul> <p><b>Администрация ОО:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в рамках проведения организационных собраний или мероприятий как приём, помогающий анализировать обсуждаемую ситуацию или проблему.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• визуализацию причинно-следственных связей;</li> <li>• развитие абстрактного и критического мышления;</li> <li>• формирование осознанности;</li> <li>• развитие навыков работы с информацией;</li> <li>• развитие умения ставить и решать проблемы.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимум 10 минут с учётом индивидуальных и возрастных особенностей целевой аудитории. Максимум определяется глубиной анализа проблемы.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>Обучающийся или взрослый анализирует причинно-следственные связи и наглядно отображает их на листе бумаги или доске.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<p>1. изображается рисунок, похожий на рыбный скелет (пример ниже).</p> <p>2. «Необходимо на этом рисунке распределить следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проблема — это голова рыбы;</li> <li>• причины проблемы — это верхние рёбра рыбы;</li> <li>• факты — это нижние рёбра рыбы;</li> <li>• вывод — это хвост рыбы».</li> </ul> <p>В зависимости от формата работы заполнение схемы может происходить в процессе обсуждения или индивидуально, а после обсуждаться.</p>
<p><b>Возможные форматы применения</b></p>	<p>Индивидуальный или групповой.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>
<p><b>Дополнительные материалы:</b></p>	<p><a href="https://pedsovet.su/metodika/priemy/5714">https://pedsovet.su/metodika/priemy/5714</a></p>



## ПРИЁМ «ДИАГРАММА ВЕНА»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <p>в процессе учебного занятия для сопоставления двух рассматриваемых объектов.</p> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в процессе группового занятия, (рассмотреть оставленные вопросы в формате индивидуальной консультации как с родителем, так и с учеником);</li> <li>• в рамках родительского собрания (рассказать о приёме родителям и научить применять его в повседневной жизни).</li> </ul> <p><b>Родители:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для выделения отдельного места дома, где у ребёнка будет возможность оставлять заметки (например, темы или вопросы, которые он хотел бы обсудить).</li> </ul> <p><b>Администрация ОО:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• при обсуждении рабочих процессов и сравнении информации.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение навыкам сбора, обработки и анализа информации;</li> <li>• развитие навыка сравнения и систематизации информации;</li> <li>• развитие навыка графического представления информации.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимум 6–8 минут с учётом индивидуальных и возрастных особенностей целевой аудитории. Максимум определяется глубиной сравнения объектов рассмотрения.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>Сравнение 2 или более явлений или понятий для определения сходств и различий между ними.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбираются 2 или более понятия. Описываются черты, которые им характерны.</li> <li>2. Каждое из понятий мы представляем как круг и располагаем таким образом, чтобы они между собой пересекались, если имеют общие черты.</li> <li>3. В зоны пересечений кругов вписываются черты, характерные нескольким понятиям.</li> <li>4. Черты, характерные только одному из понятий, вписываются только в тот круг, к понятию которого они относятся.</li> </ol> 
<p><b>Возможные форматы применения:</b></p>	<p>Индивидуальный, групповой, самостоятельный.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>

#### 4. Упражнения и приёмы по развитию компетенции «копинг-стратегии»

##### ПРИЁМ «НАСОС И РЕЗИНОВАЯ КУКЛА»

<b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):	<b>Педагог/преподаватель:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• в начале занятия или мероприятия с целью снятия излишнего психоэмоционального возбуждения и адаптации к образовательному процессу;</li><li>• в середине занятия для восстановления психоэмоционального тонуса и фокусирования внимания на предмете изучения.</li></ul> <b>Педагог-психолог:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• обучение участников образовательного процесса методам саморегулирования психоэмоционального состояния в индивидуальном или групповом формате;</li><li>• рассказ о приёме на родительском собрании и обучение его применению дома.</li></ul> <b>Родители:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• в повседневной жизни, в частности, при коммуникации с ребёнком или другим участником образовательного процесса.</li></ul> <b>Администрация:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• в повседневной жизни, в частности, в рамках образовательного процесса.</li></ul>
<b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:	<ul style="list-style-type: none"><li>• развитие навыка самостоятельной психоэмоциональной релаксации;</li><li>• регулирование психоэмоционального состояния группы или её представителей;</li><li>• демонстрацию приёма самостоятельной релаксации;</li><li>• развитие воображения в соотношении с психоэмоциональным тонусом.</li></ul>
<b>Затрачиваемое время:</b>	От 3 до 5 минут с учётом индивидуальных и возрастных особенностей целевой аудитории.
<b>Содержание приёма:</b>	Группа при помощи воображения и дыхательной техники адаптирует психоэмоциональное состояние и приводит его к необходимой норме.
<b>Алгоритм применения:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Участники приёма удобно садятся на стулья и занимают комфортное положение.</li><li>2. После этого им дается инструкция: «Представьте себе, что вы резиновая кукла, которая «сдулась». Для этого вам нужно максимально расслабить все ваши мышцы. Покажите». Обучающиеся показывают педагогу/преподавателю, как они расслабились.</li><li>3. Далее педагог/преподаватель говорит: «А сейчас я буду вас «надувать». Я буду считать от 1 до 5, а вам нужно будет изобразить надувание куклы. Для этого следует одновременно и постепенно напрягать каждую мышцу вашего тела». Педагог/преподаватель делает движения, соответствующие надуванию «насоса», и считает от 1 до 5, а дети постепенно напрягают все свои мышцы.</li><li>4. Сосчитав до 10, когда все «куклы» максимально напряглись, ведущий даёт следующую инструкцию: «Когда я издам звук, похожий на вынимание пробки, и отсчитаю от 5 до 1, вам нужно будет сделать медленный выход и расслабить все ваши мышцы, как куклы».</li><li>5. Педагог/преподаватель хлопает в ладоши (издаёт звук) и отсчитывает от 5 до 1.</li></ol>
<b>Возможные форматы применения</b>	Индивидуальный, групповой.
<b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b>	Педагог/преподаватель, педагог-психолог, родители, администрация ОО, обучающиеся.
<b>Целевая аудитория:</b>	Педагог/преподаватель, педагог-психолог, родители, администрация ОО, обучающиеся.
<b>Дополнительные материалы:</b>	<a href="https://pandia.ru/text/77/153/18458.php">https://pandia.ru/text/77/153/18458.php</a>



## ПРИЁМ «РЕСУРСНЫЕ МОМЕНТЫ»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в промежутках между занятиями и после их окончания для восстановления нормативного для учителя психоэмоционального состояния;</li> <li>• после окончания последнего занятия для восстановления;</li> <li>• на занятии или мероприятии для помощи обучающимся в восстановлении нормативного психоэмоционального состояния.</li> </ul> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение участников образовательного процесса приёму саморегулирования психоэмоционального состояния, в том числе и родителей;</li> <li>• в рамках мероприятий по повышению эрудиции в области психологии.</li> </ul> <p><b>Родители:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни, в частности, при коммуникации с ребёнком для помощи в восстановлении нормативного для него психоэмоционального состояния.</li> </ul> <p><b>Администрация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни, в частности, в рамках образовательного процесса.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• восстановление субъектом нормативного психоэмоционального состояния;</li> <li>• формирование знаний и умений о самостоятельной психоэмоциональной регуляции;</li> <li>• формирование набора ситуаций, благодаря которым возможно психоэмоциональное восстановление.</li> <li>• формирование знаний об индивидуальных особенностях собственной психоэмоциональной регуляции.</li> <li>• помощь ученикам в совладании с состоянием переутомления.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>От 10 до 15 минут в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей целевой аудитории. При этом 5 минут отводится на рассказ о приёме, ещё 5 минут на вспоминание ресурсной ситуации и запечатление её в ресурсный момент, и ещё 5 минут даётся на возвращение в ресурсный момент.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>Приём делится на 2 этапа. Первый — подготовительный. В процессе него участник выделяет ресурсную ситуацию и отчётливо запечатлевает её в памяти. Второй — это реализация приёма. В процессе участник возвращается к воспоминаниям о ситуации и восстанавливает психоэмоциональный баланс. Поэтому впервые провести этот приём желательно в формате упражнения.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если приём реализуется впервые, то в начале даётся следующая инструкция: «Для преодоления тяжёлых функционально волевых или перенапряжённых психоэмоциональных состояний можно использовать приём, который называется "Ресурсные моменты". Этот приём состоит из 2 этапов: подготовительный и, собственно, сам приём».</li> <li>2. Далее тот, кто проводит приём, рассказывает: «Для начала нам необходимо создать сам ресурсный момент. Для этого нужно вспомнить ситуацию, в которой вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно или были полны сил и энергии».</li> </ol> <p>Участники занимают удобное положение, закрывают глаза и вспоминают такой пример.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. После этого ведущий сообщает: «Для того чтобы эта ситуация стала ресурсным моментом, необходимо вспомнить переживания, телесные ощущения, а также зрительные и слуховые образы, которые вас окружали в тот момент. Чем полнее вы их вспомните, тем сильнее будет ресурсное состояние».</li> </ol> <p>Участникам необходимо в подробностях вспомнить то, что перечислил ведущий.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. На этом подготовительный этап заканчивается, и даётся инструкция по применению самого приёма: «В следующий раз при ощущении напряжённости или усталости необходимо проделать эти действия в следующей последовательности:             <ol style="list-style-type: none"> <li>а) удобно сесть и закрыть глаза (по возможности);</li> <li>б) стремиться контролировать дыхание, дышать медленно и глубоко;</li> <li>в) во всех подробностях вспомнить один из ваших ресурсных моментов, включая зрительные, слуховые и телесные ощущения;</li> <li>г) удерживать этот момент несколько минут и по готовности открыть глаза и вернуться из воспоминаний».</li> </ol> </li> </ol> <p>Важно помнить, что состояния для ресурсных моментов можно не только вспоминать, но и создавать в реальности. Для этого необходимо в ситуации, когда вы чувствуете себя комфортно, расслабленно, спокойно и полны сил и энергии, очень подробно запомнить этот момент.</p>
<p><b>Возможные форматы применения</b></p>	<p>Групповой, индивидуальный, самостоятельный.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Педагог/преподаватель, родители, администрация и педагог-психолог.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающиеся, педагоги/преподаватели, администрация, родители.</p>
<p><b>Дополнительные материалы:</b></p>	<p><a href="https://psy.wikireading.ru/hcX6ZglMr8">https://psy.wikireading.ru/hcX6ZglMr8</a></p>



## ПРИЁМ «РАЗГЛАДИМ МОРЕ»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• помощь обучающимся в урегулировании актуального психоэмоционального состояния в ситуации стресса.</li> </ul> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение участников образовательного процесса методам саморегулирования психоэмоционального состояния в индивидуальном или групповом форматах;</li> <li>• реализация приёма в рамках групповой или индивидуальной работы;</li> <li>• помощь обучающимся в урегулировании актуального психоэмоционального состояния в ситуации стресса.</li> </ul> <p><b>Родители:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни, в частности, практика совместно с ребёнком.</li> </ul> <p><b>Администрация ОО:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни, в частности, в рамках образовательного процесса.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование умения преодоления стресса и других состояний, включающих усиление психоэмоционального напряжения;</li> <li>• развитие умения наблюдать и определять собственно психоэмоциональное состояние;</li> <li>• формирование умения визуализировать и таким образом регулировать собственное психоэмоциональное состояние;</li> <li>• формирование знаний об индивидуальных особенностях процессов саморегуляции.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>От 5 до 10 минут в зависимости от силы психоэмоционального напряжения и количества повторений приёма.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>Участник при помощи рефлексии (обращения внимания на свои ощущения в теле и переживания) и визуализации преодолевает своё психоэмоциональное напряжение.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Необходимо представить себе какую-то конфликтную ситуацию, участником которой вы стали, возможно, только что.</li> <li>2. После необходимо обратить внимание на ощущения в теле. Что вы чувствуете сейчас? Что вы чувствовали в момент конфликтной ситуации? Ощущали ли вы тогда давление, сжатие, жжение, пульсацию? Ощущаете ли вы это сейчас?</li> <li>3. Теперь необходимо визуализировать эти ощущения. Для этого закройте глаза и представьте бушующее «огненное море», олицетворяющее эти переживания и ощущения.</li> <li>4. Далее необходимо успокоить ощущения и переживания. Для этого представьте, как вы рукой разглаживаете это огненное море до ровного зеркала. Для большего эффекта коснитесь рукой той части тела, где у вас были дискомфортные ощущения, и поглаживайте это место.</li> <li>5. Вновь обратите внимание на ваши ощущения и переживания. Что вы чувствуете теперь? Если вы чувствуете, что дискомфортные ощущения и переживания ещё остались, то повторите этот приём ещё раз.</li> </ol>
<p><b>Возможные форматы применения:</b></p>	<p>Групповой, индивидуальный, самостоятельный.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Педагог/преподаватель, администрация, педагог-психолог, родители, обучающийся.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающиеся, педагоги/преподаватели, администрация, родители.</p>



## 5. Упражнения и приёмы по развитию компетенции «осознанность»

### УПРАЖНЕНИЕ «ДВАДЦАТЬ Я»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для проведения диагностики индивидуальных личностных особенностей;</li> <li>• в рамках групповой или индивидуальной работы для расширения представлений участника о себе;</li> <li>• для развития профессиональной и личностной идентичности участников образовательного процесса;</li> <li>• в рамках занятий или мероприятий, посвящённых психологическому просвещению.</li> </ul> <p><b>Учителя, администрация и родители:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни, в частности, в рамках образовательного процесса.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование навыка креативного и критического мышления;</li> <li>• диагностику индивидуальных личностных особенностей;</li> <li>• формирование знаний о своих индивидуальных особенностях;</li> <li>• формирование профессиональной и личностной идентичности;</li> <li>• развитие навыка рефлексии и самоанализа.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимум 5 минут отводится на подготовку и обсуждение дальнейшей работы. Максимум определяется тем, кто проводит данный приём, и зависит от подробности необходимого анализа.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>Участникам предстоит в течение отведённого времени отвечать на вопрос «Кто Я?».</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перед проведением приёма участников или участника необходимо предупредить, что все ответы останутся конфиденциальными и никак оцениваться не будут. Также следует предложить им занять места, где им будет комфортно.</li> <li>2. Далее участникам предлагается в течение отведённого времени отвечать на вопрос «кто Я?». Ответы необходимо давать одним словом или словосочетанием.</li> </ol> <p>Важно указать, чтобы участники старались давать эти ответы без оценки и представляли только сам факт.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. По истечении времени участникам предлагается оценить те ответы, которые они дали: «+» — устраивает этот ответ, «-» — не нравится этот ответ.</li> <li>4. После проводится небольшой срез, кто и сколько ответов смог представить, у кого больше «плюсов», а у кого «минусов».</li> </ol> <p>Альтернативой этого упражнения может стать вариант, когда временного ограничения нет, и участнику нужно указать как можно больше ответов.</p>
<p><b>Возможные форматы применения:</b></p>	<p>Групповой, индивидуальный, самостоятельный.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Педагог-психолог.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающиеся, педагоги/преподаватели, администрация, родители.</p>

## УПРАЖНЕНИЕ «ДЕСЯТЬ КОМНАТ»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в рамках групповой или индивидуальной работы с участниками образовательного процесса;</li> <li>• в рамках мероприятий, посвящённых психологическому просвещению.</li> </ul> <p><b>Учителя, администрация, родители:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни и, в частности, в рамках образовательного процесса для актуализации и последующего разрешения психологических затруднений.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• диагностику психоэмоционального благополучия обучающихся;</li> <li>• развитие навыка рефлексии;</li> <li>• развитие креативного и абстрактного мышления;</li> <li>• выражение и снятие психоэмоционального напряжения.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>Минимальное время, затрачиваемое на упражнение, от 15 до 20 минут. В него входят 5 минут для подготовки и обсуждения процесса работы, 10 минут для рисования. По возможности 5 минут уделяется представлению рисунков. Максимальное время определяется количеством обучающихся в классе/группе, что влияет на продолжительность обсуждения.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>Участники изображают на листе бумаге рисунок, проецирующий их внутренние переживания, таким образом частично снимая психоэмоциональное напряжение.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участникам необходимо подготовить рисовальные принадлежности (цветные карандаши, краски) и лист бумаги. Перед проведением упражнения участников предупреждают о том, что навыки рисования оцениваться не будут. Также следует предложить им занять места, где им будет наиболее комфортно.</li> <li>2. Далее участникам даётся следующая инструкция: «Представьте, что вы живёте в доме, в котором 10 комнат: радости, страха, печали, злости, агрессии, одиночества, надежды и ещё две дополнительные. Какими именно будут ещё 2 дополнительные комнаты, — решать и называть вам».</li> <li>3. После участникам даётся задание: «Сейчас вам предстоит нарисовать план этого дома (вид сверху), состоящий из этих десяти комнат, и подписать их, а после в каждой комнате нарисовать её символы».</li> <li>4. После того, как план дома будет нарисован, участникам предлагается ответить на следующие вопросы: «Как часто вы бываете в каждой из комнат? Что вы там делаете? В какой комнате черпаете силы? В какой комнате, наоборот, теряете?»</li> <li>5. В зависимости от формата занятия или мероприятия участники могут рассказать о своём доме и описать его комнаты.</li> </ol> <p>Важно: названия двух дополнительных комнат, которые участники придумали сами, соответствуют их актуальным потребностям и отражают их ценности.</p>
<p><b>Возможные форматы применения</b></p>	<p>Индивидуальный и групповой.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Педагог-психолог.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающиеся, педагоги/преподаватели, администрация, родители.</p>
<p><b>Дополнительные материалы:</b></p>	<p><a href="https://pandia.ru/text/79/245/19067.php">https://pandia.ru/text/79/245/19067.php</a></p>



## ПРИЁМ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• урегулирование психоэмоционального состояния перед уроком и подготовка к усвоению изучаемого материала.</li> </ul> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение участников образовательного процесса техникам возвращения в актуальное состояние;</li> <li>• реализация приёма в рамках групповой или индивидуальной работы;</li> <li>• использование приёма в начале родительского собрания для фокусирования внимания на предстоящем обсуждении.</li> </ul> <p><b>Родители:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применение приёма в повседневной жизни и, в частности, практика совместно с ребёнком.</li> </ul> <p><b>Администрация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использование приёма в повседневной жизни и, в частности, в рамках образовательного процесса.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование навыка осознанной жизнедеятельности;</li> <li>• переключение фокуса внимания на актуальное психоэмоциональное состояние и актуально-происходящую жизненную ситуацию;</li> <li>• формирование умения рефлексии;</li> <li>• демонстрацию состояния «здесь и сейчас» и обучение навыку возвращаться в это состояние по собственному желанию.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>От 5 до 10 минут с учётом индивидуальных и возрастных особенностей целевой аудитории.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>Участник путём обращения внимания на свои действия, актуальное психоэмоциональное состояние, окружение и мысли приходит к осознанному состоянию «здесь и сейчас».</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<p>Возвращение в состояние «здесь и сейчас» осуществляется путём выполнения нескольких шагов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вначале необходимо обратить внимание на свои действия. «Что вы сейчас делаете?».</li> <li>2. Следующим шагом нужно сфокусироваться на ощущениях и переживаниях, которые возникают в данный момент в ответ на стимулы: «Что вы чувствуете и что вы ощущаете?».</li> <li>3. После этого нужно обратить внимание на ваше окружение. Для этого последовательно: осмотрите окружение и выберите 4 предмета; послушайте окружающие звуки и выберите 3 наиболее существенных; постарайтесь почувствовать 2 запаха; и, наконец, почувствуйте 1 вкус.</li> <li>4. И последний шаг: обратите внимание на свои мысли, позвольте им просто течь, не цепляйтесь за них.</li> </ol>
<p><b>Возможные форматы применения</b></p>	<p>Групповой, индивидуальный, самостоятельный.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Педагог/преподаватель, педагог-психолог, родители, администрация.</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающиеся, педагоги/преподаватели, администрация, родители.</p>
<p><b>Дополнительные материалы:</b></p>	<p><a href="https://psy.wikireading.ru/hcX6ZglMr8">https://psy.wikireading.ru/hcX6ZglMr8</a></p>

## ПРИЁМ «ОДИН МОМЕНТ В ДЕНЬ»

<b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):	<b>Педагог-психолог:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• обучение участников образовательного процесса данному приёму.</li></ul> <b>Родитель, педагог/преподаватель, администрация:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• применение приёма в повседневной жизни, в частности, в рамках образовательного процесса относительно обучающихся.</li></ul>
<b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:	<ul style="list-style-type: none"><li>• формирование ценностей и смысложизненных ориентаций;</li><li>• развитие навыка рефлексии;</li><li>• формирование набора ресурсных ситуаций для приёма «Ресурсные моменты».</li></ul>
<b>Затрачиваемое время:</b>	От 4 до 5 минут, в зависимости от насыщенности дня.
<b>Содержание приёма:</b>	Вечером человек вспоминает о прошедшем дне и выделяет один момент, который ему запомнился.
<b>Алгоритм применения:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. По окончании дня необходимо выделить несколько минут, когда вас не будут отвлекать.</li><li>2. Необходимо расслабиться и проиграть в голове воспоминания о прошедшем дне.</li><li>3. В этих воспоминаниях необходимо выбрать один момент, который запомнился вам больше всего, заставил сфокусироваться на настоящем и почувствовать себя в состоянии «здесь и сейчас».</li></ol> <p>Важно: это должен быть момент, который хотелось бы пережить ещё раз. Например, посещение определённого места, общение с человеком или переживание сильных чувств и эмоций.</p>
<b>Возможные форматы применения</b>	Индивидуальный, групповой, самостоятельный.
<b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b>	Педагог/преподаватель, педагог-психолог, родители, администрация, обучающийся (в зависимости от возраста и личностной зрелости).
<b>Целевая аудитория:</b>	Обучающиеся, педагоги/преподаватели, администрация, родители.
<b>Дополнительные материалы:</b>	<a href="https://psy.wikireading.ru/hcX6ZglMr8">https://psy.wikireading.ru/hcX6ZglMr8</a>



## ПРИЁМ «РАЗ В ЧАС»

<p><b>Ведущий.</b> Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p><b>Педагог/преподаватель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в начале и в конце занятий или мероприятий для фокусирования внимания на актуальном психологическом состоянии.</li> </ul> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение участников образовательного процесса навыку рефлексии собственного психологического состояния;</li> <li>• в рамках групповой или индивидуальной работы.</li> </ul> <p><b>Родитель, администрация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни, а также в рамках образовательного процесса.</li> </ul>
<p><b>Результат применения</b> Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие навыка переключения внимания с окружающих внешних событий на внутренние процессы;</li> <li>• развитие навыка рефлексии и оценки собственного состояния;</li> <li>• формирование знаний об индивидуальных особенностях собственной личности.</li> </ul>
<p><b>Затрачиваемое время:</b></p>	<p>От 2 до 4 минут ежечасно в течение дня. Время может варьироваться в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей, а также от уровня владения навыком рефлексии.</p>
<p><b>Содержание приёма:</b></p>	<p>При помощи часов или таймера ежечасно напоминать себе о необходимости рефлексии и таким образом довести этот навык до автоматизма.</p>
<p><b>Алгоритм применения:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установить на часах таймер или будильник, который будет срабатывать каждый час и издавать сигнал.</li> <li>2. При срабатывании сигнала необходимо обратить внимание на актуальное состояние — начать рефлексировать. Для этого нужно задать себе следующие вопросы: «что я сейчас делаю?», «зачем я это делаю?», «на чём сфокусировано мое внимание?», «о чём я сейчас думаю?», «какие у меня ощущения в теле?», «ощущаю ли я где-то дискомфорт?», «что я сейчас чувствую?», «какие эмоции и чувства преобладают?», «чего я сейчас хочу?», «какие у меня желания и потребности?».</li> </ol>
<p><b>Возможные форматы применения:</b></p>	<p>Индивидуальный, групповой, самостоятельный.</p>
<p><b>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</b></p>	<p>Педагог/преподаватель, педагог-психолог, родители, администрация, обучающийся (в зависимости от возраста и личностной зрелости).</p>
<p><b>Целевая аудитория:</b></p>	<p>Обучающиеся, педагоги/преподаватели, администрация, родители.</p>