



**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>Ведущий. Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p>Педагог/преподаватель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на уроке/занятии как альтернативу классическому образовательному формату; • вовлечение обучающегося в изучение рассматриваемой темы занятия за счёт реализации творческой деятельности. <p>Педагог-психолог:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучение педагогов/преподавателей на методическом совещании; • стимулирование развития коммуникативных навыков в группе; • диагностика внутригрупповой динамики; • развитие межличностных связей в группе; • обучение администрации и педагогического состава навыку рассмотрения ситуации с разных точек зрения. 								
<p>Результат применения. Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • творческое изучение обсуждаемого предмета занятия или мероприятия, что способствует погружению обучающегося в предметное содержание; • формирование умения анализировать предмет изучения с точки зрения одной из сторон участников проблемной ситуации; • формирование навыка анализировать возможные действия в условиях заданных обстоятельств; • формирование системы суждений, точки зрения и умения делать собственные выводы и давать свою оценку, в том числе нравственную. 								
<p>Затрачиваемое время:</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 рефлексии 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>Содержание приёма:</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>Алгоритм применения:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. В начале мероприятия или занятия объявляется тема обсуждения и заявляется проблема или проблемная ситуация, которая будет рассматриваться. 2. Участники мероприятия получают задание, разъяснения о форме его проведения с пояснением особенностей реализации приёма. 3. Далее совместно с участниками заполняется таблица следующего содержания (представлена ниже): <table border="1" data-bbox="575 1561 1885 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 1885 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 1885 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"> 4. После заполнения таблицы участники мероприятия делятся на группы. Или по собственному желанию, или по инициативе того, кто проводит этот приём. 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. 6. После выбора роли происходит выбор аудитории, формы повествования и закрепляется за каждой группой, а тема остаётся на усмотрение учеников. 7. Далее наступает этап самостоятельной работы в группах и написания текстов. Здесь возможно и даже желательно привлечение дополнительных материалов и обсуждение. 8. По завершении работы представляются результаты и проводится обсуждение проделанной работы. 	Роль	Аудитория	Форма	Тема				
Роль	Аудитория	Форма	Тема						
<p>Возможные форматы применения:</p>	<p>Индивидуальный и групповой.</p>								
<p>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</p>	<p>Педагог/преподаватель, педагог-психолог.</p>								
<p>Целевая аудитория:</p>	<p>Обучающийся, педагогический/преподавательский коллектив, администрация.</p>								
<p>Дополнительные материалы:</p>	<p>https://pedsovet.su/metodika/priemy/5706_raft_tehnologiya</p>								

УПРАЖНЕНИЕ «ЗНАЮ. ХОЧУ ЗНАТЬ. УМЕЮ»

<p>Ведущий. Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p>Педагог/преподаватель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в процессе проведения занятия. <p>Педагог-психолог:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на занятии по развитию эрудиции/в индивидуальной работе с участниками образовательного процесса. <p>Родители:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в повседневной жизни, в частности, при коммуникации с ребёнком или другими субъектами образовательного процесса. 						
<p>Результат применения Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • овладение навыками соотношения между собой известной и новой информации, определения собственных познавательных запросов; • формирование умения самостоятельной постановки цели обучения и цели конкретного занятия или мероприятия; • формирование навыка самостоятельного поиска знаний, их анализа и оценки; • проведение целенаправленной работы с информацией; • обучение работе с графиками и таблицами как способу структурирования и систематизации изучаемого материала; • подготовку к самостоятельной исследовательской деятельности. 						
<p>Затрачиваемое время:</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>Содержание приёма:</p>	<p>По мере проведения занятия или мероприятия обучающиеся и педагог/преподаватель заполняют таблицу, нарисованную на доске.</p>						
<p>Алгоритм применения:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обозначить проблему или проблемную ситуацию относительно рассматриваемого на занятии материала. 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> 3. Далее в начале занятия на основе ответов обучающихся по пройденному материалу заполняется графа «Знаю». 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». <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"> 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. 	Знаю	Хочу знать	Умею			
Знаю	Хочу знать	Умею					
<p>Возможные форматы применения</p>	<p>Индивидуальный, групповой, самостоятельный.</p>						
<p>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>						
<p>Целевая аудитория:</p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель.</p>						
<p>Дополнительные материалы:</p>	<p>https://pedsovet.su/metodika/priemy/5725_zhu</p>						

ПРИЁМ «ИНСЕРТ»

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

ПРИЁМ «СТРАТЕГИЯ 3-2-1»

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

2. Упражнения и приёмы по развитию компетенции «коммуникация»

УПРАЖНЕНИЕ «ОБЩАЯ ИСТОРИЯ»

Ведущий. Условия использования (когда можно и нужно):	Педагог-психолог: <ul style="list-style-type: none">• в качестве упражнения на занятии, посвящённом развитию коммуникативных способностей;• для формирования групповой сплочённости коллектива;• в рамках проведения диагностического мероприятия по выявлению внутригрупповых межличностных отношений в группе;• в рамках проведения групповой работы по социально-психологическому сопровождению. Администрация ОО: <ul style="list-style-type: none">• для формирования групповой сплочённости и положительного опыта общения среди сотрудников образовательной организации.
Результат применения Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:	<ul style="list-style-type: none">• развитие умения самовыражения и проявления себя в социальной группе;• диагностику индивидуально-личностных особенностей проявления участников в группе;• формирование навыков вербализации собственных мыслей;• развитие креативного мышления.
Затрачиваемое время:	минимум 10 минут. Максимальное время может варьироваться в зависимости от количества человек в группе, индивидуальных и возрастных особенностей представителей группы.
Содержание приёма:	участники группы проходят процесс командообразования путём рассказа общей истории.
Алгоритм применения:	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.
Возможные форматы применения:	Групповой.
Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):	Педагог-психолог.
Целевая аудитория:	Учебный класс или группа, педагогический состав, администрация ОО.

УПРАЖНЕНИЕ «ГОРЯЧИЙ СТУЛ»

<p>Ведущий. Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p>Педагог-психолог:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучение участников образовательного процесса умению аргументировано высказывать конструктивную обратную связь относительно индивидуально-личностных особенностей других; • обучение участников образовательного процесса адаптивно реагировать на получаемую обратную связь относительно их индивидуально-личностных особенностей; • формирование образа «Я глазами других»; • реализация приёма в рамках групповой работы по социально-психологическому сопровождению; • проведение мероприятий по диагностике индивидуально-личностных особенностей учеников; • проведение мероприятий по диагностике межличностных отношений в группе; • реализация приёма в рамках мероприятий, посвящённых психологическому просвещению.
<p>Результат применения Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • получение обратной связи от одноклассников/одногоруппников на свою личность и своё поведение; • формирование адаптивных моделей поведения на получение обратной связи относительно индивидуально-личностных особенностей; • диагностику индивидуально-личностных особенностей обучающихся; • диагностику межличностных отношений в группе.
<p>Затрачиваемое время:</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>Содержание приёма:</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>Алгоритм применения:</p>	<p>Процесс работы будет представлен 3 этапами.</p> <p>Этап индивидуальной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участники на листах бумаги формируют таблицу из 3 столбцов. 2. Далее участникам предлагается посмотреть друг на друга и в первый столбец выписать те качества, которые приходят им в голову. 3. После этого ученикам предлагается оценить самих себя и выписать во второй столбец те качества, которые, по их мнению, есть у них самих. <p>Этап групповой работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Педагог-психолог выписывает на общую доску все качества, которые участники записали себе в таблицу. При этом качества не должны повторяться. 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. 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. <p>Этап обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Возможные форматы применения:</p>	<p>Групповой.</p>
<p>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</p>	<p>Педагог-психолог.</p>
<p>Целевая аудитория:</p>	<p>Обучающийся (учебный класс или группа), педагогический коллектив, администрация ОО.</p>

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ГРАНИЦЫ»

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

ПРИЁМ «ПРАВИЛО 3 МИНУТ»

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

ПРИЁМ «УГОЛКИ»

<p>Ведущий. Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p>Педагог/преподаватель и педагог-психолог:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на учебном занятии с целью обучения или на классном часе для принятия общего группового решения; • на родительском собрании для принятия общего группового решения. <p>Педагог-психолог:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в качестве формы проведения одного из занятий или мероприятий, нацеленных на развитие коммуникативных навыков и формирование конструктивных форм общения. <p>Администрация ОО:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для принятия решения или углубления рассмотрения предмета в рамках педагогического совета; • создание культуры качественной коммуникации среди преподавателей.
<p>Результат применения Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование навыка ведения конструктивной дискуссии и диалога; • формирование умения отстаивать свою точку зрения и подтверждать её конструктивными аргументами; • формирование культуры общения; • развитие логического и образного общения; • принятие общего группового решения.
<p>Затрачиваемое время:</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>Содержание приёма:</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>Алгоритм применения:</p>	<p>Первый этап — «Подготовительный»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поставить вопрос, который предполагает несколько вариантов суждений, то есть на который отсутствует однозначность ответа. 2. Предложить ученикам самостоятельно ответить на вопрос и написать ряд аргументов, подтверждающих их точку зрения. 3. Тем ученикам, ответы которых совпадают по содержанию, необходимо объединиться в группы. <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"> 4. В рамках образовавшихся групп ученики обсуждают и формулируют аргументы, подтверждающие их точку зрения. <p>Второй этап — «Высказывание позиций»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В каждой группе выбирается один ученик, который будет представлять общую позицию группы и высказывать аргументы. 2. В порядке жеребьёвки определяется очередность выступлений, после чего представители групп представляют общую позицию группы и высказывают аргументы. <p>Третий этап — «Обсуждение»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. После выступления последнего представителя группы обсуждают услышанное и приводят контраргументы для групп-оппонентов, а также указывают на аргументы, с которыми они согласны. 2. После этого группы высказываются повторно. 3. Процесс повторяется до того момента, пока все группы не придут к единому выводу или пока не примут единое решение.
<p>Возможные форматы применения</p>	<p>Групповой (учебный класс или группа), индивидуальный (микрогруппа, в которой каждый ответ представляет только один человек).</p>
<p>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</p>	<p>Педагог/преподаватель, администрация, педагог-психолог.</p>
<p>Целевая аудитория:</p>	<p>Ученики класса или группа студентов, группа родителей, педагогический коллектив и администрация образовательной организации.</p>
<p>Дополнительные материалы:</p>	<p>https://pedsovet.su/metodika/priemy/6333_priem_ugolki_na_uroke</p>

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

УПРАЖНЕНИЕ «МОЗАИКА ДЖИГСОУ»

<p>Ведущий. Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p>Педагог/преподаватель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на уроке или занятии как альтернативу классическому формату проведения занятия; <p>Педагог-психолог:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучение педагогов/преподавателей и администрации ОО данному приёму на педагогическом собрании; <p>Администрация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучение нового документа, законодательного акта или постановления.
<p>Результат применения Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • вовлечение всех участников занятия или мероприятия в образовательный процесс; • развитие компетенций в коммуникации и командной работе; • развитие навыков работы с текстом (анализа и синтеза информации).
<p>Затрачиваемое время:</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>Содержание приёма:</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>Алгоритм применения:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Группа делится на небольшие подгруппы численностью от 3 до 5 лиц («домашние группы»). Каждый участник домашней группы получает номер от 1 до 5. 2. Называется тема статьи или текста. Педагог/преподаватель поясняет: «Предстоит понять текст, который будет изучаться по частям». 3. Текст делится на части. После этого участники с одинаковыми номерами собираются в «экспертные группы». 4. Каждая экспертная группа досконально изучает свою часть текста, обсуждает основную мысль части текста и выделяет суть содержания. 5. После участники вновь объединяются в «домашние группы». 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. 7. После этого участники групп обсуждают содержание и основную мысль всего текста целиком и приходят к общему выводу и заключению о его содержании. 8. Педагог/преподаватель проверяет понимание текста всеми участниками и задаёт вопросы всем членам групп.
<p>Возможные форматы применения:</p>	<p>Групповой.</p>
<p>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</p>	<p>Администрация ОО, педагог/преподаватель.</p>
<p>Целевая аудитория:</p>	<p>Администрация, педагоги/преподаватели, обучающиеся.</p>

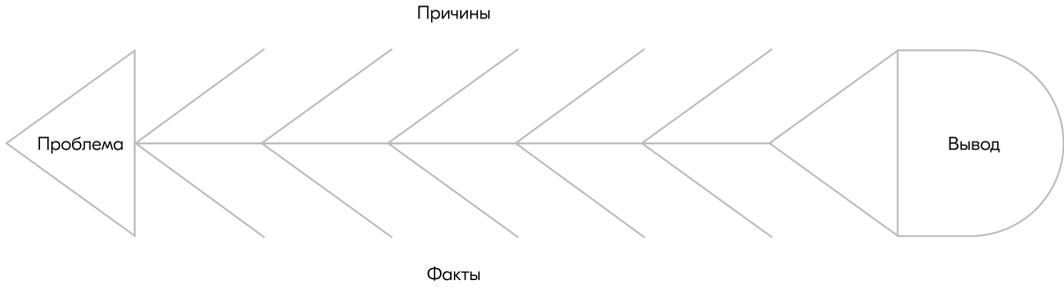
УПРАЖНЕНИЕ «7 ВОПРОСОВ»

<p>Ведущий. Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p>Педагог/преподаватель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для того чтобы сформулировать и актуализировать проблему перед обучающимися; • для того чтобы заинтересовать обучающихся в рассмотрении материала. <p>Педагог-психолог:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в процессе индивидуальной консультации как один из инструментов для анализа проблемы или проблемной ситуации; • в рамках родительского собрания (рассказать о приёме родителям и научить применять его в повседневной жизни). <p>Родители:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в повседневной жизни, в частности, при коммуникации с ребёнком или другим участником образовательного процесса. <p>Администрация ОО:</p> <ul style="list-style-type: none"> • как альтернативный вариант организации рабочего процесса при рассмотрении проблемной ситуации.
<p>Результат применения Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • актуализацию и формулировку проблемы; • организацию и систематизацию знаний о проблеме; • осознание основных элементов проблемы, а также их взаимодействия между собой; • формулировку причинно-следственных связей и осознание причин проблемы; • выделение направлений действий и общей деятельности по решению проблемы; • стимуляцию интереса и процесса поиска решения проблемы.
<p>Затрачиваемое время:</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>Содержание приёма:</p>	<p>При возникновении затруднения в анализе проблемы необходимо сформулировать и ответить на 7 вопросов, относящихся к ней.</p>
<p>Алгоритм применения:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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?». 3. После необходимо ответить на эти вопросы тому, для кого актуальна проблема или проблемная ситуация.
<p>Возможные форматы применения:</p>	<p>Индивидуальная, групповая работа (например, урок, семинар), а также самостоятельная работа.</p>
<p>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>
<p>Целевая аудитория:</p>	<p>Обучающийся, родитель, педагог/преподаватель, администрация.</p>

ПРИЁМ «КЛАСТЕР»

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

ПРИЁМ «РЫБНЫЙ СКЕЛЕТ»

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

ПРИЁМ «ДИАГРАММА ВЕНА»

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

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

ПРИЁМ «НАСОС И РЕЗИНОВАЯ КУКЛА»

Ведущий. Условия использования (когда можно и нужно):	Педагог/преподаватель: <ul style="list-style-type: none">• в начале занятия или мероприятия с целью снятия излишнего психоэмоционального возбуждения и адаптации к образовательному процессу;• в середине занятия для восстановления психоэмоционального тонуса и фокусирования внимания на предмете изучения. Педагог-психолог: <ul style="list-style-type: none">• обучение участников образовательного процесса методам саморегулирования психоэмоционального состояния в индивидуальном или групповом формате;• рассказ о приёме на родительском собрании и обучение его применению дома. Родители: <ul style="list-style-type: none">• в повседневной жизни, в частности, при коммуникации с ребёнком или другим участником образовательного процесса. Администрация: <ul style="list-style-type: none">• в повседневной жизни, в частности, в рамках образовательного процесса.
Результат применения Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:	<ul style="list-style-type: none">• развитие навыка самостоятельной психоэмоциональной релаксации;• регулирование психоэмоционального состояния группы или её представителей;• демонстрацию приёма самостоятельной релаксации;• развитие воображения в соотношении с психоэмоциональным тонусом.
Затрачиваемое время:	От 3 до 5 минут с учётом индивидуальных и возрастных особенностей целевой аудитории.
Содержание приёма:	Группа при помощи воображения и дыхательной техники адаптирует психоэмоциональное состояние и приводит его к необходимой норме.
Алгоритм применения:	<ol style="list-style-type: none">1. Участники приёма удобно садятся на стулья и занимают комфортное положение.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.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.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».5. Педагог/преподаватель хлопает в ладоши (издаёт звук) и отсчитывает от 5 до 1.
Возможные форматы применения	Индивидуальный, групповой.
Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):	Педагог/преподаватель, педагог-психолог, родители, администрация ОО, обучающиеся.
Целевая аудитория:	Педагог/преподаватель, педагог-психолог, родители, администрация ОО, обучающиеся.
Дополнительные материалы:	https://pandia.ru/text/77/153/18458.php

ПРИЁМ «РЕСУРСНЫЕ МОМЕНТЫ»

<p>Ведущий. Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p>Педагог/преподаватель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в промежутках между занятиями и после их окончания для восстановления нормативного для учителя психоэмоционального состояния; • после окончания последнего занятия для восстановления; • на занятии или мероприятии для помощи обучающимся в восстановлении нормативного психоэмоционального состояния. <p>Педагог-психолог:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучение участников образовательного процесса приёму саморегулирования психоэмоционального состояния, в том числе и родителей; • в рамках мероприятий по повышению эрудиции в области психологии. <p>Родители:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в повседневной жизни, в частности, при коммуникации с ребёнком для помощи в восстановлении нормативного для него психоэмоционального состояния. <p>Администрация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в повседневной жизни, в частности, в рамках образовательного процесса.
<p>Результат применения Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • восстановление субъектом нормативного психоэмоционального состояния; • формирование знаний и умений о самостоятельной психоэмоциональной регуляции; • формирование набора ситуаций, благодаря которым возможно психоэмоциональное восстановление. • формирование знаний об индивидуальных особенностях собственной психоэмоциональной регуляции. • помощь ученикам в совладании с состоянием переутомления.
<p>Затрачиваемое время:</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>Содержание приёма:</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>Алгоритм применения:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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». 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». <p>Участники занимают удобное положение, закрывают глаза и вспоминают такой пример.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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». <p>Участникам необходимо в подробностях вспомнить то, что перечислил ведущий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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"> а) удобно сесть и закрыть глаза (по возможности); б) стремиться контролировать дыхание, дышать медленно и глубоко; в) во всех подробностях вспомнить один из ваших ресурсных моментов, включая зрительные, слуховые и телесные ощущения; г) удерживать этот момент несколько минут и по готовности открыть глаза и вернуться из воспоминаний». <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>Возможные форматы применения</p>	<p>Групповой, индивидуальный, самостоятельный.</p>
<p>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</p>	<p>Педагог/преподаватель, родители, администрация и педагог-психолог.</p>
<p>Целевая аудитория:</p>	<p>Обучающиеся, педагоги/преподаватели, администрация, родители.</p>
<p>Дополнительные материалы:</p>	<p>https://psy.wikireading.ru/hcX6ZglMr8</p>

ПРИЁМ «РАЗГЛАДИМ МОРЕ»

<p>Ведущий. Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p>Педагог/преподаватель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • помощь обучающимся в урегулировании актуального психоэмоционального состояния в ситуации стресса. <p>Педагог-психолог:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучение участников образовательного процесса методам саморегулирования психоэмоционального состояния в индивидуальном или групповом форматах; • реализация приёма в рамках групповой или индивидуальной работы; • помощь обучающимся в урегулировании актуального психоэмоционального состояния в ситуации стресса. <p>Родители:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в повседневной жизни, в частности, практика совместно с ребёнком. <p>Администрация ОО:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в повседневной жизни, в частности, в рамках образовательного процесса.
<p>Результат применения Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование умения преодоления стресса и других состояний, включающих усиление психоэмоционального напряжения; • развитие умения наблюдать и определять собственно психоэмоциональное состояние; • формирование умения визуализировать и таким образом регулировать собственное психоэмоциональное состояние; • формирование знаний об индивидуальных особенностях процессов саморегуляции.
<p>Затрачиваемое время:</p>	<p>От 5 до 10 минут в зависимости от силы психоэмоционального напряжения и количества повторений приёма.</p>
<p>Содержание приёма:</p>	<p>Участник при помощи рефлексии (обращения внимания на свои ощущения в теле и переживания) и визуализации преодолевает своё психоэмоциональное напряжение.</p>
<p>Алгоритм применения:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Необходимо представить себе какую-то конфликтную ситуацию, участником которой вы стали, возможно, только что. 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? 3. Теперь необходимо визуализировать эти ощущения. Для этого закройте глаза и представьте бушующее «огненное море», олицетворяющее эти переживания и ощущения. 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. 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.
<p>Возможные форматы применения:</p>	<p>Групповой, индивидуальный, самостоятельный.</p>
<p>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</p>	<p>Педагог/преподаватель, администрация, педагог-психолог, родители, обучающийся.</p>
<p>Целевая аудитория:</p>	<p>Обучающиеся, педагоги/преподаватели, администрация, родители.</p>

5. Упражнения и приёмы по развитию компетенции «осознанность»

УПРАЖНЕНИЕ «ДВАДЦАТЬ Я»

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

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕСЯТЬ КОМНАТ»

<p>Ведущий. Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p>Педагог-психолог:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в рамках групповой или индивидуальной работы с участниками образовательного процесса; • в рамках мероприятий, посвящённых психологическому просвещению. <p>Учителя, администрация, родители:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в повседневной жизни и, в частности, в рамках образовательного процесса для актуализации и последующего разрешения психологических затруднений.
<p>Результат применения Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • диагностику психоэмоционального благополучия обучающихся; • развитие навыка рефлексии; • развитие креативного и абстрактного мышления; • выражение и снятие психоэмоционального напряжения.
<p>Затрачиваемое время:</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>Содержание приёма:</p>	<p>Участники изображают на листе бумаге рисунок, проецирующий их внутренние переживания, таким образом частично снимая психоэмоциональное напряжение.</p>
<p>Алгоритм применения:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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». 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». 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?» 5. В зависимости от формата занятия или мероприятия участники могут рассказать о своём доме и описать его комнаты. <p>Важно: названия двух дополнительных комнат, которые участники придумали сами, соответствуют их актуальным потребностям и отражают их ценности.</p>
<p>Возможные форматы применения</p>	<p>Индивидуальный и групповой.</p>
<p>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</p>	<p>Педагог-психолог.</p>
<p>Целевая аудитория:</p>	<p>Обучающиеся, педагоги/преподаватели, администрация, родители.</p>
<p>Дополнительные материалы:</p>	<p>https://pandia.ru/text/79/245/19067.php</p>

ПРИЁМ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

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

ПРИЁМ «ОДИН МОМЕНТ В ДЕНЬ»

<p>Ведущий. Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p>Педагог-психолог:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучение участников образовательного процесса данному приёму. <p>Родитель, педагог/преподаватель, администрация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • применение приёма в повседневной жизни, в частности, в рамках образовательного процесса относительно обучающихся.
<p>Результат применения Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование ценностей и смысложизненных ориентаций; • развитие навыка рефлексии; • формирование набора ресурсных ситуаций для приёма «Ресурсные моменты».
<p>Затрачиваемое время:</p>	<p>От 4 до 5 минут, в зависимости от насыщенности дня.</p>
<p>Содержание приёма:</p>	<p>Вечером человек вспоминает о прошедшем дне и выделяет один момент, который ему запомнился.</p>
<p>Алгоритм применения:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. По окончании дня необходимо выделить несколько минут, когда вас не будут отвлекать. 2. Необходимо расслабиться и проиграть в голове воспоминания о прошедшем дне. 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». <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>
<p>Возможные форматы применения</p>	<p>Индивидуальный, групповой, самостоятельный.</p>
<p>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</p>	<p>Педагог/преподаватель, педагог-психолог, родители, администрация, обучающийся (в зависимости от возраста и личностной зрелости).</p>
<p>Целевая аудитория:</p>	<p>Обучающиеся, педагоги/преподаватели, администрация, родители.</p>
<p>Дополнительные материалы:</p>	<p>https://psy.wikireading.ru/hcX6ZglMr8</p>

ПРИЁМ «РАЗ В ЧАС»

<p>Ведущий. Условия использования (когда можно и нужно):</p>	<p>Педагог/преподаватель:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в начале и в конце занятий или мероприятий для фокусирования внимания на актуальном психологическом состоянии. <p>Педагог-психолог:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучение участников образовательного процесса навыку рефлексии собственного психологического состояния; • в рамках групповой или индивидуальной работы. <p>Родитель, администрация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в повседневной жизни, а также в рамках образовательного процесса.
<p>Результат применения Цель (ожидаемый результат). Приём направлен на:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развитие навыка переключения внимания с окружающих внешних событий на внутренние процессы; • развитие навыка рефлексии и оценки собственного состояния; • формирование знаний об индивидуальных особенностях собственной личности.
<p>Затрачиваемое время:</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>Содержание приёма:</p>	<p>При помощи часов или таймера ежечасно напоминать себе о необходимости рефлексии и таким образом довести этот навык до автоматизма.</p>
<p>Алгоритм применения:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установить на часах таймер или будильник, который будет срабатывать каждый час и издавать сигнал. 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?».
<p>Возможные форматы применения:</p>	<p>Индивидуальный, групповой, самостоятельный.</p>
<p>Субъект, который может реализовывать приём (кто способен овладеть приёмом):</p>	<p>Педагог/преподаватель, педагог-психолог, родители, администрация, обучающийся (в зависимости от возраста и личностной зрелости).</p>
<p>Целевая аудитория:</p>	<p>Обучающиеся, педагоги/преподаватели, администрация, родители.</p>