

**1.3 Упражнения по развитию навыков коммуникации, для третьей группы 9 -11 класса.** Они учитывают специфику детей, находящихся в старшем школьном возрасте.

**Упражнение «Карта сокровищ»**

**Форма проведения:** командный квест **Возраст участников:** 10–17 лет **Время проведения:** 60–75 минут **Количество участников:** 15–30 человек (две команды по 7–15 человек)

**Цель**

Организация совместной деятельности, ускоряющей сближение и формирование командного духа.

**Задачи**

- Развивать навыки эффективного взаимодействия в условиях совместного решения задач.
- Формировать умение распределять роли и ответственность внутри команды.
- Тренировать навыки коммуникации: вербальной, невербальной, переговорной.
- Стимулировать творческое мышление, гибкость и быструю адаптацию к меняющимся условиям.
- Создать позитивный эмоциональный опыт совместной деятельности.

**Необходимые материалы**

- Две карты местности (можно нарисованные от руки или распечатанные) с обозначением маршрута и станций.
- Карточки с заданиями для каждой станции.
- Реквизит для станций (описан ниже).
- Коробка с «сокровищами» — небольшие призы или сюрпризы для обеих команд (важно: обе команды получают приз, поскольку цель — сотрудничество, а не соревнование).
- Секундомер или таймер.
- Бланки для записи решений на станциях 1 и 4.
- Бейджи или отличительные знаки для команд.

**Подготовка**

Педагог-психолог заранее:

- организует пространство: расставляет станции в разных частях помещения или территории;

- готовит карточки с заданиями для каждой станции;
- при необходимости привлекает помощников-ведущих на каждую станцию (старшеклассники, коллеги);
- продумывает сигнал перехода между станциями (звонок, хлопок, музыкальный сигнал);
- составляет карты маршрутов так, чтобы команды стартовали с разных станций и не пересекались.

### **Вводное слово педагога-психолога (5–7 минут)**

Педагог-психолог собирает участников и настраивает их на работу:

*«В достижении цели, стоящей перед командой, часто требуется смекалка, находчивость и умение действовать сообща. Отправляясь в любое путешествие, важно помнить: это захватывающее приключение. Оно полно испытаний, которые можно пройти только вместе. Сегодня мы отправляемся именно в такое путешествие — по карте, в конце которой вас ждут сокровища. Но добраться до них непросто: на пути — четыре станции-испытания. Каждая проверит разные качества вашей команды. Готовы?»*

Затем педагог-психолог делит класс на две команды (можно использовать жеребьёвку, цветные карточки или счёт на первый-второй), вручает каждой команде карту маршрута и объясняет правила:

- на каждой станции команда работает вместе;
- задание считается выполненным, когда команда приходит к общему решению;
- переходить к следующей станции можно только по сигналу ведущего;
- важно не результат, а процесс: как вы общаетесь, как принимаете решения, как поддерживаете друг друга.

### **Станции-испытания**

#### **Станция 1. «Дипломатические переговоры» (10–12 минут)**

**Цель:** развитие навыков аргументации, поиска компромисса и уважительного диалога.

**Описание:** Команды получают карточку с описанием конфликтной ситуации (например: два города делят общую реку — одни хотят построить завод, другие — сохранить экологию; или две компании претендуют на один земельный участок). Каждая команда представляет одну из сторон и должна за отведённое время провести переговоры и прийти к решению, которое устроит обе стороны.

**Реквизит:** карточки с описанием ситуации и позиций сторон, бланк для записи итогового соглашения.

**Критерий выполнения:** команды зафиксировали компромиссное решение и могут его обосновать.

**Наводящие вопросы ведущего, если команды зашли в тупик:**

- «Что важно для каждой стороны в первую очередь?»
- «Есть ли решение, при котором никто ничего не теряет?»
- «Что вы готовы уступить, чтобы получить главное?»

## **Станция 2. «Передать без слов» (8–10 минут)**

**Цель:** развитие навыков невербальной коммуникации, внимания и взаимопонимания внутри команды.

**Описание:** Один участник получает карточку с текстом или понятием, которое нужно передать команде только с помощью мимики и жестов — без слов, звуков и рисунков. Остальные члены команды угадывают. Затем роль «передающего» переходит к следующему участнику. За отведённое время команда должна угадать максимальное количество понятий.

**Примеры понятий для карточек:** «командная работа», «доверие», «победа», «потерялся в лесу», «нашёл сокровище», «просить о помощи», «радоваться вместе».

**Реквизит:** набор карточек с понятиями, таймер.

**Дополнительный элемент:** после выполнения задания ведущий спрашивает: *«Какое понятие было труднее всего передать? Почему?»* — это запускает короткую рефлексию о сложностях невербального общения.

## **Станция 3. «Импровизация» (10–12 минут)**

**Цель:** развитие гибкости мышления, эмпатии и умения быстро адаптироваться в коммуникации.

**Описание:** Команда вытягивает карточку с ролями и ситуацией (например: «врач и пациент, который боится укола»; «продавец и покупатель, у которого закончились деньги»; «учитель и ученик, который не сделал домашнее задание, но по очень уважительной причине»). Участники распределяют роли и за 2–3 минуты придумывают и показывают короткую сценку.

**Реквизит:** набор карточек с ролевыми ситуациями.

**Критерий выполнения:** сценка сыграна, в ней прослеживается понимание потребностей другого персонажа и поиск выхода из ситуации.

**Дополнительный элемент:** после сценки ведущий задаёт вопрос: *«Что помогло вашим героям договориться?»*

## **Станция 4. «Решение кейса» (12–15 минут)**

**Цель:** применение аналитического мышления и навыков командной работы в решении реальной проблемы.

**Описание:** Команда получает карточку с описанием социального или экологического кейса (например: «В школьном дворе вырубают деревья для расширения парковки. Как убедить администрацию найти другое решение?»; «В классе несколько учеников чувствуют себя изолированными. Что можно сделать сообща?»). Команда обсуждает проблему, предлагает конкретное решение и готовит короткую презентацию (2–3 минуты).

**Реквизит:** карточки с кейсами, листы для записи решения, маркеры.

**Критерий выполнения:** команда предложила конкретное, обоснованное решение и может его защитить.

**Наводящие вопросы ведущего:**

- «Кого затрагивает эта проблема?»
- «Какие ресурсы у вас есть для её решения?»
- «Кто должен участвовать в реализации вашего решения?»

**Финальная встреча и обсуждение (10–12 минут)**

После прохождения всех станций обе команды собираются вместе. Педагог-психолог проводит общее обсуждение:

- «Какие личные качества помогли вам успешнее справляться с заданиями?»
- «Были ли трудности в коммуникации внутри команды? Как вы их преодолевали?»
- «Что нового узнали о себе и о своих партнёрах?»
- «Какая станция была самой сложной — и почему?»
- «Если бы вы снова отправились в это путешествие — что сделали бы иначе?»

Педагог-психолог подводит итоги, подчёркивая значимость каждого участника и вклад каждой роли в общий результат. Важно акцентировать: обе команды прошли испытания, значит — обе победили.

Затем участники торжественно открывают «коробку с сокровищами» — приз получают все.

**Рекомендации для педагога-психолога**

- Формируйте команды заранее и продуманно: избегайте ситуации, когда в одной команде оказываются все лидеры, а в другой — все застенчивые участники.
- Следите за тем, чтобы на каждой станции в работу были вовлечены все члены команды, а не только самые активные.
- Если на станции возникает острый конфликт внутри команды — не вмешивайтесь сразу: дайте детям попробовать решить его

самостоятельно. Вмешивайтесь только если ситуация выходит за рамки конструктивного.

- Фиксируйте наблюдения за поведением участников — это ценный материал для индивидуальной и групповой работы в дальнейшем.
- «Сокровища» в коробке лучше сделать символическими и одинаковыми для всех: дипломы «Исследователей», небольшие памятные предметы, сладости — это снимает соревновательность и усиливает ощущение общей победы.

### **Планируемые результаты**

- Активизация интереса к совместной деятельности и укрепление командного духа.
- Закрепление навыков эффективной коммуникации и быстрого принятия решений.
- Развитие эмпатии и умения учитывать позицию другого.
- Формирование опыта конструктивного преодоления разногласий внутри команды.
- Повышение групповой сплочённости и позитивного эмоционального климата в классе.

### **Критерии оценки эффективности**

| <b>Критерий</b>   | <b>Показатель</b>                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Вовлечённость     | Все участники активно работали на станциях                                           |
| Коммуникация      | Команды приходили к решениям через диалог, а не через доминирование одного участника |
| Эмоциональный фон | Позитивная атмосфера, смех, поддержка внутри команд                                  |
| Рефлексия         | Участники способны назвать конкретные выводы о себе и команде                        |
| Результат         | Все станции пройдены, обе команды достигли «сокровища»                               |

### **2. Упражнение «Ромашка пожеланий»**

**Форма проведения:** групповое упражнение **Возраст участников:** 8–16 лет **Время проведения:** 30–40 минут **Количество участников:** 10–30 человек

## **Цель**

Формирование позитивного отношения к новым знакомым и развитие умения выражать добрые пожелания.

## **Задачи**

- Развивать умение замечать индивидуальность каждого человека и формулировать пожелание, адресованное именно ему.
- Формировать культуру доброжелательного общения и уважительного отношения к чувствам других.
- Создавать в группе атмосферу принятия, тепла и взаимной поддержки.
- Укреплять дружеские связи и ощущение принадлежности к коллективу.
- Развивать эмоциональный интеллект: умение выражать заботу словом и принимать её с благодарностью.

---

## **Необходимые материалы**

- Разноцветная бумага для изготовления ромашки (белая — для лепестков, жёлтая — для серединки).
- Ножницы, клей или двусторонний скотч.
- Маркеры или фломастеры для подписи лепестков.
- Готовая ромашка с лепестками, подписанными именами участников (педагог-психолог готовит её заранее или изготавливает вместе с группой в начале занятия).
- Опционально: тихая спокойная музыка для создания атмосферы.

---

## **Ход упражнения**

### **Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)**

Педагог-психолог создаёт настрой на упражнение:

*«Есть слова, которые мы говорим мимоходом, не думая. А есть слова, которые человек запоминает надолго — потому что чувствует: это сказано именно ему, с вниманием и теплом. Сегодня мы потренируемся говорить именно такие слова. Слова, которые принесут радость и вдохновение тому, кому они адресованы. Это непросто — нужно остановиться, подумать, увидеть человека рядом. Но именно это и делает доброе слово настоящим подарком».*

Педагог-психолог задаёт группе вопросы для размышления:

- «Вспомните момент, когда кто-то сказал вам что-то доброе. Что вы почувствовали?»

- «В чём разница между формальным "желаю удачи" и пожеланием, которое действительно трогает?»
- «Как вы думаете — что нужно знать о человеке, чтобы пожелать ему что-то по-настоящему важное?»

### **Этап 2. Знакомство с ромашкой (3–5 минут)**

Педагог-психолог представляет группе заранее подготовленную ромашку. Лепестки прикреплены к серединке так, чтобы их можно было легко отрывать. На каждом лепестке написано имя одного из участников группы.

Педагог-психолог объясняет:

*«Перед вами — наша общая ромашка. На каждом лепестке — имя кого-то из нас. Сейчас каждый вытянет или оторвёт один лепесток — и узнает, кому он будет дарить своё пожелание. Важно: возьмите паузу. Подумайте об этом человеке. Что вы о нём знаете? Что цените? Что хотите ему пожелать — не в общем, а именно ему?»*

### **Этап 3. Основное упражнение — «Дарение пожелания» (15–18 минут)**

Каждый участник по очереди берёт лепесток с именем одноклассника. Педагог-психолог даёт группе 1–2 минуты на обдумывание, после чего участники по кругу произносят своё пожелание вслух, обращаясь к человеку напрямую.

#### **Опорные фразы для участников:**

- «Я желаю тебе... потому что знаю, что для тебя это важно»
- «Мне хочется пожелать тебе... ведь ты человек, который...»
- «Я дарю тебе это пожелание, потому что...»

#### **Рекомендации по ведению этапа:**

- Педагог-психолог мягко побуждает участников избегать шаблонных формулировок («желаю здоровья и счастья»). Если пожелание получается слишком общим, можно тихо спросить: *«А что именно ты хотел бы для этого человека? Что было бы важно именно для него?»*
- После каждого пожелания тот, кому оно адресовано, получает свой лепесток и может коротко поблагодарить — словом или улыбкой.
- Педагог-психолог следит за атмосферой: если кто-то смущается или смеётся, мягко возвращает группу к серьёзному настрою.

### **Этап 4. Создание «Букета класса» (5 минут)**

После завершения круга педагог-психолог предлагает участникам вернуть лепестки с пожеланиями обратно — но уже не в виде ромашки, а

собрать из них общий букет: каждый прикрепляет свой лепесток на большой лист ватмана или доску.

Педагог-психолог комментирует:

*«Посмотрите — каждый лепесток отдельно — это просто бумажка. А вместе — это букет, в котором есть место каждому. Так и в классе: каждый из вас — часть чего-то большего и красивого».*

Букет можно сохранить в классе как символ доброжелательности и взаимного внимания.

### **Этап 5. Рефлексия и завершение (5–7 минут)**

Педагог-психолог проводит итоговое обсуждение:

- «Что вы почувствовали, когда получили своё пожелание?»
- «Было ли трудно придумать пожелание для конкретного человека? Что помогало?»
- «Что вы заметили в себе, пока думали о другом человеке?»
- «Как изменилась бы атмосфера в классе, если бы мы чаще говорили друг другу такие слова?»

Завершающее слово педагога-психолога:

*«Сегодня каждый из вас получил подарок — и каждый сделал подарок другому. Не вещь, не оценку — а слово. Тёплое, настоящее, адресованное именно тебе. Я надеюсь, вы почувствовали, как это — быть увиденным и услышанным. И как важно самому замечать тех, кто рядом. Берегите это умение».*

### **Рекомендации для педагога-психолога**

- Лепестки лучше распределять случайно (вытягивать), чтобы участники не выбирали только близких друзей — это расширяет опыт взаимодействия.

- Если в группе есть участники, которым сложно принимать добрые слова (смущаются, отшучиваются), деликатно поддержите их: *«Прими это пожелание — оно для тебя».*

- Упражнение хорошо работает как завершающее в серии тренинговых занятий или в конце учебного года — как способ подвести тёплый итог совместного пути.

- Педагог-психолог может также взять лепесток и подарить пожелание всей группе — это укрепляет доверие и показывает, что взрослый участвует наравне.

- Сохранённый «Букет класса» можно дополнять на протяжении года — в особых случаях (после важных событий, перед экзаменами, в день рождения класса).

### Планируемые результаты

- Развитие культуры доброжелательного общения и уважения к чувствам других.
- Проявление заботы и внимания к окружающим.
- Укрепление дружеских взаимоотношений в классе.
- Формирование умения видеть и ценить индивидуальность каждого члена коллектива.
- Повышение эмоциональной открытости и снижение коммуникативных барьеров.

### Критерии оценки эффективности

| Критерий             | Показатель                                                                 |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Адресность пожеланий | Пожелания конкретные, учитывают особенности конкретного человека           |
| Эмоциональный отклик | Участники выражают искреннюю благодарность и тепло при получении пожелания |
| Вовлечённость        | Все участники активно участвуют, нет отстранённых наблюдателей             |
| Атмосфера            | В группе создан климат принятия, безопасности и взаимного уважения         |
| Рефлексия            | Участники способны выразить, что изменилось в их восприятии одноклассников |

### 3. Упражнение «Калейдоскоп профессий»

**Форма проведения:** групповое упражнение с элементами профорientации и групповой рефлексии **Возраст участников:** 12–17 лет  
**Время проведения:** 40–50 минут **Количество участников:** 10–25 человек

#### Цель

Знакомство с интересами и мечтами одноклассников, формирование уважительного отношения к различным профессиям.

#### Задачи

- Создать пространство для открытого и безопасного разговора о профессиональных мечтах и интересах.

- Развивать умение аргументировать свой выбор и выслушивать мнения других.
- Расширять представления участников о многообразии профессий и путей самореализации.
- Формировать культуру уважительного и поддерживающего отклика на выбор другого человека.
- Помогать участникам увидеть свои сильные стороны через обратную связь группы.

### **Необходимые материалы**

- Карточки с названиями профессий (для разминки).
- Листы А4 и ручки — для записи аргументов своего выбора.
- Большой лист ватмана или доска — для создания общей «карты профессий» группы.
- Маркеры разных цветов.
- Опционально: небольшие стикеры в форме звёзд или сердец для позитивной обратной связи.
- Таймер.

### **Ход упражнения**

#### **Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)**

Педагог-психолог открывает упражнение, настраивая участников на серьёзный и одновременно тёплый разговор:

*«Мы живём в мире, где существуют тысячи профессий — и каждая из них важна по-своему. Врач и программист, повар и архитектор, музыкант и инженер — за каждым выбором стоит своя история, свои мечты и своё видение себя в будущем. Сегодня мы поговорим об этом открыто: каждый расскажет о профессии, которая его привлекает, — и услышит, что думают об этом одноклассники. Это не экзамен и не соревнование. Это разговор о мечтах — а мечты заслуживают уважения».*

Педагог-психолог задаёт группе вопросы для размышления:

- «Как вы думаете — профессию выбирает человек или профессия "выбирает" человека?»
- «Что важнее при выборе профессии: интерес, заработок или возможность помогать другим?»
- «Можно ли по человеку догадаться, какая профессия ему подходит?»

## **Этап 2. Разминка «Профессия в трёх словах» (5 минут)**

Педагог-психолог предлагает каждому участнику в одном круге быстро назвать любую профессию и описать её тремя словами — не объясняя, а просто ассоциативно. Например: *«Архитектор — творчество, точность, пространство»*; *«Учитель — терпение, знание, связь»*.

Это упражнение помогает «разогреть» группу, снять тревогу перед более глубоким разговором и расширить общее поле ассоциаций с миром профессий.

## **Этап 3. Основное упражнение — «Моя профессия» (20–25 минут)**

Каждый участник по очереди выходит или остаётся на своём месте и рассказывает о профессии, которую мечтает освоить. Педагог-психолог заранее предлагает участникам структуру рассказа:

### **Опорная схема для выступления:**

- Какую профессию я выбираю?
- Почему именно она меня привлекает?
- Что в ней кажется мне интересным и перспективным?
- Какие свои качества я считаю полезными для этой профессии?

После рассказа группа включается в диалог. Педагог-психолог напоминает о правилах обратной связи:

*«Мы слушаем с уважением. Задаём вопросы из интереса, а не из желания поспорить. Если предлагаем альтернативу — делаем это бережно, опираясь на то, что видим в человеке хорошего».*

### **Форматы участия группы:**

- Уточняющие вопросы: *«А что именно тебя привлекает в этой профессии больше всего?»*, *«Ты уже что-то знаешь об этой сфере?»*
- Мнения о профессии: что группа знает или думает об этой профессии, какие у неё видит плюсы и вызовы.
- Обратная связь о человеке: какие сильные стороны участника, по мнению одноклассников, могут помочь ему в этой профессии; какие качества стоит развивать.
- Альтернативные предложения: если кто-то видит другую профессию, подходящую этому участнику, — может предложить её, объяснив своё мнение.

**Важное правило:** все высказывания об «особенностях и недостатках» участника формулируются в поддерживающем ключе — не как критика, а как зона роста. Педагог-психолог при необходимости помогает переформулировать: *«Как можно сказать это же самое, но так, чтобы это прозвучало как поддержка?»*

## **Этап 4. Создание «Карты профессий класса» (5–7 минут)**

После того как все участники выступили, педагог-психолог предлагает создать общую визуальную карту. На большом листе ватмана участники записывают своё имя и выбранную профессию, располагая их в пространстве по тематическим кластерам (например: «работа с людьми», «творчество», «наука и технологии», «природа», «бизнес»).

Педагог-психолог обращает внимание группы на получившуюся карту:

*«Посмотрите — какой калейдоскоп! Среди вас есть будущие врачи, программисты, художники, предприниматели. Ни одна профессия здесь не лишняя. Каждая — отражение того, кто перед нами».*

Карту можно сохранить в классе и вернуться к ней через год — чтобы посмотреть, что изменилось.

### **Этап 5. Рефлексия и завершение (5–7 минут)**

Педагог-психолог проводит итоговое обсуждение:

- «Что было неожиданным — в выборе одноклассников или в том, что они сказали о вас?»
- «Что вы узнали сегодня о себе через взгляд других?»
- «Изменилось ли ваше отношение к какой-либо профессии после сегодняшнего разговора?»
- «Как интересно — узнавать о мечтах других людей. Что вас в этом удивляет?»

Завершающее слово педагога-психолога:

*«Сегодня вы поделились тем, что важно и дорого — своими мечтами. Это требует смелости. И вы слышали друг друга — с уважением и интересом. Помните: нет правильного или неправильного выбора профессии. Есть ваш путь. И хорошо, когда рядом люди, которые видят в вас то, что вы сами ещё только начинаете замечать».*

### **Рекомендации для педагога-психолога**

- Следите за тем, чтобы обратная связь группы оставалась поддерживающей. При любых признаках насмешки или обесценивания мягко, но уверенно возвращайте группу к правилам уважительного общения.
- Если участник затрудняется с выбором профессии — не торопите его. Предложите назвать сферу интересов или описать, каким он видит свой рабочий день в будущем.
- Особое внимание уделяйте участникам, чей выбор может вызвать скептическую реакцию группы (нестандартные профессии, творческие пути). Поддержите их: *«Это смелый и интересный выбор. Что вы знаете об этой профессии?»*

– Упражнение хорошо сочетается с последующей индивидуальной беседой о профессиональном самоопределении.

– При наличии времени можно предложить участникам написать короткое письмо себе в будущее — с напоминанием о сегодняшней мечте.

### **Планируемые результаты**

– Ознакомление с широким спектром профессий через рассказы одноклассников.

– Поддержка выбора учеников в части будущего жизненного пути.

– Воспитание уважительного отношения к разным видам профессиональной деятельности.

– Развитие умения аргументировать свою позицию и принимать обратную связь.

– Углубление взаимопонимания в классе через знакомство с мечтами и интересами друг друга.

---

### **Критерии оценки эффективности**

| <b>Критерий</b>         | <b>Показатель</b>                                                           |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Охват                   | Каждый участник рассказал о своей профессии и получил обратную связь        |
| Качество обратной связи | Высказывания группы конкретны, уважительны, основаны на наблюдении          |
| Разнообразие профессий  | Карта профессий отражает широкий спектр сфер деятельности                   |
| Эмоциональный фон       | Атмосфера принятия, интереса и поддержки                                    |
| Рефлексия               | Участники способны назвать что-то новое, узнанное о себе или одноклассниках |

### **Упражнение «Эхо добрых слов и Карточки сочувствия»**

**Форма проведения:** групповое упражнение с элементами эмпатического тренинга **Возраст участников:** 9–16 лет **Время проведения:** 40–50 минут **Количество участников:** 10–25 человек

### **Цель**

- Формирование привычки замечать хорошее в других людях и открыто выражать одобрение и поддержку.
- Развитие навыков понимания другого человека и оказания ему поддержки.

### **Задачи**

- Развивать умение замечать и вслух признавать положительные качества и поступки одноклассников.
- Формировать навык эмпатии — способности понять чувства другого человека и отозваться на них.
- Расширять словарный запас поддерживающих и ободряющих высказываний.
- Создавать в группе атмосферу психологической безопасности, где принято поддерживать, а не оценивать.
- Тренировать умение подбирать форму поддержки в зависимости от конкретной ситуации и состояния человека.

---

### **Необходимые материалы**

- Достаточно свободного пространства для организации круга.
- Лёгкая повязка на глаза или шаРК — для участника в центре круга.
- Карточки с описанием трудных жизненных ситуаций (по числу участников или чуть больше).
- Листы бумаги и ручки — для записей на этапе работы с карточками (опционально).
- Тихая фоновая музыка — для создания атмосферы на первом этапе (опционально).

### **Подготовка**

Педагог-психолог заранее готовит карточки с описанием трудных ситуаций. Ситуации должны быть реалистичными, близкими к опыту участников, но не травматичными. Примеры:

- «Твой лучший друг поссорился с тобой и перестал общаться»
- «Ты потерял любимого питомца»
- «Ты очень старался, но получил плохую оценку»
- «Тебя не взяли в команду, хотя ты очень хотел участвовать»
- «Ты переехал в новый город и чувствуешь себя одиноким»

- «Ты поспорил с родителями и чувствуешь, что тебя не понимают»
- «Ты заболел и пропустил важное мероприятие, которого очень ждал»
- «Кто-то в классе сказал о тебе что-то обидное при всех»

### **Ход упражнения**

#### **Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)**

Педагог-психолог настраивает группу:

*«Сегодня нам предстоит сделать две важные вещи. Первая — вспомнить и произнести вслух то хорошее, что мы видим в людях рядом с нами. Это не всегда просто: мы часто замечаем недостатки быстрее, чем достоинства. Но именно доброе слово, сказанное вовремя, может изменить чей-то день. Вторая — научиться поддерживать человека, когда ему трудно. Ведь поддержка — это не просто "всё будет хорошо". Это умение почувствовать, что нужно другому, и найти слова, которые действительно помогают».*

Педагог-психолог задаёт вопросы для разогрева:

- «Вспомните момент, когда кто-то поддержал вас в трудную минуту. Что именно он сказал или сделал?»
- «Бывало ли так, что слова поддержки, наоборот, не помогали? Почему, как вы думаете?»
- «Какие слова вы сами чаще всего используете, когда хотите кого-то ободрить?»

#### **Этап 2. «Эхо добрых слов» (15–18 минут)**

Группа образует круг. Один участник выходит в центр и закрывает глаза (с помощью повязки или просто по собственному желанию). Остальные участники по одному тихо подходят к нему и говорят что-то доброе, ободряющее — лично ему.

**Педагог-психолог заранее объясняет правила:**

- Говорим тихо, почти шёпотом — так создаётся ощущение личного, доверительного обращения.
- Стараемся сказать что-то конкретное и искреннее, а не общее: не «ты хороший», а «мне нравится, как ты всегда помогаешь другим» или «ты умеешь поднять настроение даже в трудный день».
- Тот, кто в центре, просто слушает и принимает слова — не нужно отвечать или реагировать вслух.

После того как все участники подошли, человек в центре открывает глаза. Педагог-психолог спрашивает его:

- «Что ты почувствовал?»
- «Какие слова запомнились больше всего?»
- «Было ли что-то неожиданным?»

Упражнение повторяется с 3–5 участниками (в зависимости от времени). Желательно, чтобы в центре побывали как уверенные в себе участники, так и те, кто обычно остаётся в тени.

#### **Рекомендации по ведению:**

- Если кто-то из участников затрудняется подобрать слова, педагог-психолог тихо подсказывает наводящий вопрос: *«Вспомни, когда этот человек тебя удивил или порадовал. Что он сделал?»*
- Педагог-психолог следит за тем, чтобы никто не был пропущен — каждый должен подойти и сказать слово.

### **Этап 3. Промежуточное обсуждение (3–5 минут)**

После завершения «Эха» педагог-психолог проводит короткое обсуждение:

- «Как вам было — говорить приятное другому человеку?»
- «Что было труднее: стоять в центре и слушать — или подходить и говорить?»
- «Изменилось ли что-то в вашем отношении к тем, кому вы говорили добрые слова?»

Педагог-психолог подводит к переходу ко второй части:

*«Мы потренировались замечать хорошее и говорить об этом вслух. Теперь сделаем следующий шаг — научимся поддерживать, когда человеку трудно. Ведь именно в трудные моменты слова особенно важны.»*

### **Этап 4. «Карточки сочувствия» (12–15 минут)**

Педагог-психолог раздаёт каждому участнику карточку с описанием трудной ситуации. Участники читают карточку молча, затем по очереди рассказывают группе:

- какая ситуация им досталась;
- как бы они поддержали человека, оказавшегося в этой ситуации — что сказали бы, что сделали бы.

#### **Педагог-психолог уточняет задание:**

*«Представьте, что этот человек — ваш одноклассник. Он рядом. Ему плохо. Что вы скажете? Важно: не советовать и не объяснять, что нужно делать. А именно поддержать — дать почувствовать, что он не один.»*

После каждого ответа педагог-психолог может задать группе вопрос:

- «Как вы думаете — такая поддержка помогла бы? Почему?»

- «Что в этих словах особенно важно?»
- «Чего не хватает — или что лишнее?»

**Опорные фразы поддержки, которые педагог-психолог может написать на доске:**

- «Я здесь, рядом с тобой»
- «Я слышу тебя»
- «Это правда тяжело»
- «Ты не один в этом»
- «Что я могу для тебя сделать?»
- «Я рад, что ты мне рассказал»

### **Этап 5. Рефлексия и завершение (5–7 минут)**

Педагог-психолог проводит итоговое обсуждение:

- «Какие способы поддержки показались вам наиболее действенными — и почему?»
- «Есть ли слова, которые звучат как поддержка, но на самом деле не помогают?»
- «Что нового вы узнали о себе — о том, как вы поддерживаете других?»
- «Как изменится ваше поведение в классе после сегодняшнего занятия?»

Завершающее слово педагога-психолога:

*«Сегодня вы сделали две важные вещи: вы дали другим почувствовать, что их видят и ценят — и вы попрактиковались в том, чтобы быть рядом, когда кому-то плохо. Это и есть настоящая поддержка. Не советы, не решения за другого — а просто присутствие и доброе слово. Помните: иногда именно этого человеку не хватает больше всего».*

### **Рекомендации для педагога-психолога**

- На этапе «Эхо добрых слов» создайте в группе атмосферу тишины и сосредоточенности — это усилит эффект упражнения. Тихая фоновая музыка помогает снизить тревогу у застенчивых участников.
- Следите за тем, чтобы слова поддержки на этапе «Карточек» не превращались в советы или оценки («тебе нужно просто забыть об этом», «это не так страшно»). Мягко возвращайте участников к языку эмпатии.
- Если какая-то ситуация на карточке оказалась болезненно близкой кому-то из участников, будьте готовы деликатно переключить внимание или поговорить с этим участником после занятия.

- Карточки с ситуациями можно адаптировать под возраст и актуальные темы конкретной группы.
- Упражнение хорошо сочетается с предыдущими занятиями цикла и может завершать блок, посвящённый коммуникации и сплочённости.

### **Планируемые результаты**

- Формирование привычки отмечать и признавать достоинства окружающих.
- Развитие способности оказывать своевременную поддержку и сопереживать другому человеку.
- Создание атмосферы взаимоподдержки и тепла в классе.
- Расширение репертуара поддерживающих высказываний и поведения.
- Повышение эмоциональной осознанности и навыков эмпатического слушания.

---

### **Критерии оценки эффективности**

| <b>Критерий</b>          | <b>Показатель</b>                                                      |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Искренность высказываний | Добрые слова конкретны и адресованы именно этому человеку              |
| Качество поддержки       | Участники используют язык эмпатии, а не советы и оценки                |
| Эмоциональный отклик     | Участники выражают подлинные эмоции при получении и оказании поддержки |
| Вовлечённость            | Все участники активно включены в оба этапа упражнения                  |
| Рефлексия                | Участники способны назвать конкретные действенные способы поддержки    |

### **Упражнение «Азбука дружбы»**

**Форма проведения:** групповое упражнение **Возраст участников:** 8–16 лет **Время проведения:** 35–45 минут **Количество участников:** 10–30 человек

### **Цель**

Формирование ценностей общения, дружбы и взаимовыручки, развитие умения ценить дружеские отношения и взаимную поддержку.

### **Задачи**

- Актуализировать представления участников о дружбе, её признаках и ценности.
- Развивать умение выражать абстрактные понятия через конкретные слова и образы.
- Формировать общий язык группы в отношении дружеских ценностей.
- Стимулировать совместное творчество и чувство причастности к общему результату.
- Создавать в классе зримый символ — «Азбуку дружбы» — как постоянное напоминание об этих ценностях.

### **Необходимые материалы**

- Доска или флипчарт с написанными буквами алфавита.
- Маркеры разных цветов.
- Большой лист ватмана для создания итоговой «Азбуки дружбы».
- Стикеры или небольшие карточки — по желанию, для индивидуальной работы на подготовительном этапе.
- Ручки или карандаши для участников.
- Опционально: распечатанные бланки с буквами алфавита — по одному на каждого участника.

### **Ход упражнения**

#### **Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)**

Педагог-психолог открывает упражнение, предлагая участникам задуматься о том, что такое дружба:

*«Слово "дружба" мы произносим часто. Но если остановиться и задуматься — что за ним стоит? Из чего она складывается? Сегодня мы попробуем разобрать дружбу "по буквам" — в прямом смысле. Составим нашу общую Азбуку дружбы: от А до Я. Каждая буква — это слово, а за каждым словом — смысл, который важен именно вам».*

Педагог-психолог предлагает группе мини-повествование в качестве образца:

*«Дружба — это Доверие. Единство. Забота. Искренность. Каждое слово — как ещё один кирпичик в фундаменте настоящих отношений. Давайте построим такой фундамент вместе».*

Вопросы для разогрева:

- «Что для вас значит слово "дружба"?»
- «Есть ли у вас друг, которому вы доверяете полностью? Что делает его другом?»
- «Как вы понимаете, что человек рядом — настоящий друг?»

### **Этап 2. Индивидуальная подготовка (3–5 минут)**

Педагог-психолог предлагает каждому участнику самостоятельно подумать и записать 2–3 слова, которые он лично ассоциирует с дружбой и взаимной поддержкой. Это помогает каждому сформулировать собственную мысль до начала общей работы и снижает зависимость от более активных участников.

*«Прежде чем мы начнём работать вместе — возьмите минуту для себя. Напишите слова, которые для вас лично связаны с дружбой. Любые буквы, любые слова — главное, чтобы они были вашими».*

### **Этап 3. Создание «Азбуки дружбы» (15–18 минут)**

На доске или флипчарте выписаны буквы алфавита — по одной в строку. Участники по очереди называют слово, ассоциирующееся с дружбой или взаимовыручкой, начинающееся на очередную букву. Педагог-психолог или один из участников вписывает слова рядом с буквами.

**Примеры слов по буквам:**

| <b>а</b> | <b>Букв</b> | <b>Слово</b>                   | <b>Буква</b> | <b>Слово</b>                |
|----------|-------------|--------------------------------|--------------|-----------------------------|
|          | А           | Активность,<br>Альтруизм       | Н            | Надёжность,<br>Нежность     |
|          | Б           | Близость,<br>Бескорыстие       | О            | Открытость, Общение         |
|          | В           | Верность,<br>Взаимопомощь      | П            | Поддержка, Принятие         |
|          | Г           | Гармония,<br>Готовность помочь | Р            | Радость, Развитие           |
|          | Д           | Доверие, Доброта               | С            | Сочувствие,<br>Сплочённость |

| а | Букв | Слово                             | Буква | Слово                                           |
|---|------|-----------------------------------|-------|-------------------------------------------------|
|   | Е    | Единство,<br>Естественность       | Т     | Терпение, Тепло                                 |
|   | Ж    | Жертвенность,<br>Жизнерадостность | У     | Уважение, Участие                               |
|   | З    | Забота, Защита                    | Ф     | Фундамент,<br>Форс-мажор (преодолеть<br>вместе) |
|   | И    | Искренность,<br>Интерес           | Х     | Характер, Храбрость                             |
|   | К    | Команда,<br>Кропотливость         | Ц     | Ценность,<br>Целеустремлённость                 |
|   | Л    | Любовь,<br>Лояльность             | Ч     | Честность, Чуткость                             |
|   | М    | Милосердие,<br>Мудрость           | Я     | Ясность, «Я рядом»                              |

#### **Рекомендации по ведению этапа:**

– Если на какую-то букву участники затрудняются — педагог-психолог мягко помогает наводящим вопросом: *«Вспомните, какое качество в друге вы цените больше всего — как оно могло бы начинаться на эту букву?»*

– Если предлагается несколько слов на одну букву — педагог-психолог фиксирует все варианты и предлагает группе выбрать то, которое кажется наиболее точным: *«Оба слова хорошие. Какое из них лучше передаёт суть дружбы?»*

– Педагог-психолог обращает внимание на слова, которые вызвали оживлённое обсуждение или удивление: они могут стать отправной точкой для рефлексии.

#### **Этап 4. Оформление итоговой «Азбуки» (7–8 минут)**

После того как все буквы заполнены, педагог-психолог предлагает участникам перенести «Азбуку дружбы» на большой лист ватмана в красивом оформлении. Каждый желающий может написать своё слово на

плакате сам — своим почерком и своим цветом. Педагог-психолог подчёркивает:

*«Посмотрите на этот плакат — он написан вашими руками. Разными почерками, разными цветами. Как и сама дружба — она складывается из разных людей, разных характеров, разных историй. И всё вместе — это что-то цельное и красивое».*

Готовый плакат остаётся в классе как постоянное напоминание о ценностях, которые группа сформулировала сама.

### **Этап 5. Рефлексия и обсуждение (5–7 минут)**

Педагог-психолог проводит итоговое обсуждение, опираясь на созданную «Азбуку»:

– «Какое слово из нашей Азбуки кажется вам самым важным? Почему?»

– «Было ли слово, которое вас удивило или заставило задуматься?»

– «Есть ли в нашей Азбуке слово, которое описывает ваши отношения с кем-то из класса?»

– «Что из написанного вы хотели бы воплощать в своей жизни чаще?»

Завершающее слово педагога-психолога:

*«Посмотрите, сколько слов мы сегодня нашли для одного понятия — "дружба". Это говорит о том, что она не простая и не одномерная. Она требует и доверия, и терпения, и заботы, и честности. Но именно поэтому настоящая дружба — одна из самых ценных вещей в жизни человека. Надеюсь, сегодня каждый из вас почувствовал: в этом классе такая дружба возможна».*

### **Рекомендации для педагога-психолога**

– Следите за тем, чтобы в работу были вовлечены все участники — не только те, кто быстрее других поднимает руку. Можно намеренно обращаться к более тихим участникам: *«А как ты считаешь?»*

– Если группа предлагает неожиданное или нестандартное слово — не отвергайте его, а исследуйте: *«Интересно. Расскажи, как ты связываешь это с дружбой?»* Это развивает творческое мышление.

– «Азбуку дружбы» можно периодически дополнять в течение года — например, после значимых событий в классе: совместных поездок, преодоления трудностей, праздников.

– Упражнение органично сочетается с предыдущим упражнением «Ромашка пожеланий» и может использоваться в одном занятии как логическое продолжение.

### **Планируемые результаты**

- Развитие навыков осмысления ключевых понятий дружбы, взаимной поддержки и выручки.
- Усвоение ценностей общения через совместное творчество.
- Формирование у участников общего языка для описания дружеских отношений.
- Повышение осознанности в выстраивании отношений с одноклассниками.
- Укрепление чувства принадлежности к классному коллективу.

### **Критерии оценки эффективности**

| <b>Критерий</b>   | <b>Показатель</b>                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Полнота азбуки    | Все или большинство букв алфавита заполнены осмысленными словами           |
| Качество слов     | Слова конкретные, отражают реальные ценности дружбы, а не формальные клише |
| Вовлечённость     | Каждый участник внёс хотя бы одно слово в общую азбуку                     |
| Эмоциональный фон | Атмосфера живого интереса, обсуждения, искренности                         |
| Рефлексия         | Участники способны объяснить, почему выбранное ими слово важно для дружбы  |