

Министерство образования Республики Беларусь

Государственное учреждение образования «Академия образования»

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**Апробация модели безопасного психологического пространства
в учреждении общего среднего образования**

Руководители:

ДРОЗДОВА НАТАЛИЯ ВАЛЕРЬЕВНА,
кандидат психологических наук, доцент,
директор Института психологии БГПУ

ОЛЬШЕВСКАЯ ОКСАНА МИХАЙЛОВНА,
начальник Республиканского центра психологической
помощи Института психологии БГПУ

ХОДУЛЕВА ОКСАНА АНАТОЛЬЕВНА,
педагог-психолог информационно-методического
отдела Республиканского центра
психологической помощи
Института психологии БГПУ

Минск, 2024

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

1. Полное название экспериментального проекта

Апробация модели безопасного психологического пространства в учреждении общего среднего образования

2. Данные о руководителях

Дроздова Наталия Валерьевна, кандидат психологических наук, доцент, директор Института психологии БГПУ, +375-17-311-23-15, e-mail: ipsy@bspu.by

Ольшевская Оксана Михайловна, начальник Республиканского центра психологической помощи Института психологии БГПУ, +375-17-300-23-21 (раб.), +375-29-398-55-70, e-mail: rcpp@bspu.by

Ходулева Оксана Анатольевна, педагог-психолог информационно-методического отдела Республиканского центра психологической помощи Института психологии БГПУ, +375-17-300-25-81 (раб.), +375-44-728-10-64, e-mail: kсени46@mail.ru

3. Перечень учреждений образования, на базе которых планируется осуществление экспериментальной деятельности

В экспериментальной деятельности учреждения общего среднего образования подобраны таким образом, чтобы проверить эффективность проекта в учреждениях образования с различным воспитательным потенциалом. Так, в проекте принимают участие учреждение образования с высоким рейтингом учебных достижений, учреждение образование с высоким процентом учащихся, состоящих на различных категориях учета, учреждение образование, находящее на окраине города, в поселке.

Перечень учреждений образования	
1	Государственное учреждение образования «Средняя школа № 15 г. Минска»
2	Государственное учреждение образования «Средняя школа № 44 имени Якуба Коласа г. Минска»
3	Государственное учреждение образования «Средняя школа № 46 г. Минска»
4	Государственное учреждение образования «Средняя школа № 136 г. Минска»
5	Государственное учреждение образования «Гимназия № 40 имени Янки Лучины г. Минска»
6	Государственное учреждение образования «Гимназия № 61 г. Минска»
7	Государственное учреждение образования «Самохваловичская средняя школа»
8	Государственное учреждение образования «Средняя школа № 20 г.Борисова»
9	Государственное учреждение образования «Дубовлянская средняя школа»

4. Основная идея экспериментального проекта, определяющая его новизну

Экспериментальный проект «Апробация модели безопасного психологического пространства в учреждении общего среднего образования» будет способствовать профилактике эмоционального выгорания

педагогических работников, созданию доверительных отношений между учащимися и педагогами, повышению жизнестойкости и стрессоустойчивости у учащихся, а также повышению компетентности педагогов в разрешении сложных ситуаций (суицидального и самоповреждающего поведения несовершеннолетних, проявлений агрессии, буллинга и др.), возникающих в образовательном процессе.

В 2021 году специалистами Республиканского центра психологической помощи БГПУ (далее – РЦПП) проведена исследовательская работа с целью анализа наиболее часто встречаемых проблем, с которыми сталкиваются участники образовательного процесса, а также выявления потребностей современных учащихся. В исследовании приняли участие учителя, педагоги-психологи, учащиеся в возрасте 7 – 14 лет учреждений общего среднего образования Минска, Бреста, Гродно и их родители.

Проведенное психолого-педагогическое исследование позволило выявить потребности учащихся в поддержке со стороны взрослых, отношение родителей к современной школе, а также актуализировать трудности, с которыми сталкиваются учителя и педагоги-психологи в процессе создания в учреждении общего среднего образования безопасного психологического пространства. Согласно данным исследования, в стенах учреждения общего среднего образования именно педагоги, по мнению учащихся, могут оказать наибольшую поддержку детям в сложной жизненной ситуации, оказать им первую необходимую помощь в стрессовой ситуации. Именно педагоги являются основными проводниками изменений в школьной среде. При этом, только учитель в эмоционально стабильном состоянии, знакомый с реакциями организма на кризисные ситуации, способный справляться с собственными стрессовыми реакциями, может обратить внимание на особое состояние учащегося и своевременно оказать ребенку необходимую поддержку и помощь.

Полученные результаты легли в основу методического пособия «Школа как пространство доверия», которое было подготовлено в 2023 году специалистами РЦПП для педагогических работников учреждений общего среднего образования. Пособию присвоен гриф «Рекомендовано Научно-методическим учреждением «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь». В данном пособии представлены необходимые научно обоснованные сведения и практические рекомендации по созданию пространства доверия в школе. Экспериментальный проект является продолжением и практической частью внедрения модели безопасного психологического пространства в учреждении общего среднего образования.

Суть эксперимента состоит в том, чтобы, прежде всего, сфокусировать внимание педагогов на ознакомлении со стратегией организации в учреждении общего среднего образования пространства доверия, посредством:

– профилактики эмоционального выгорания педагогов;

- ознакомления педагогов с признаками стресса и первой самопомощью в стрессовом состоянии;

- внедрения основных компонентов модели (принятия правил поведения в классе, игры как средства взаимодействия педагога и учащихся, понимания педагогом причин поведения, стоящих за поведением учащегося) и инструментов коммуникации учителя с учащимися (эмоциональный диалог, шеринг, развивающая обратная связь), направленных на повышение компетентности педагогов в разрешении кризисных ситуаций;

- обучения педагогов эффективному поведению в кризисных ситуациях в учреждении образования (суицидальное поведение среди детей и подростков, буллинг, агрессия, направленная на окружающих, аутоагрессия и самоповреждающее поведение, проявление насилия).

Следующим этапом работы является формирование безопасного пространства у учащихся 7 – 14 лет, посредством:

- создания условий для эффективного взаимодействия в коллективе сверстников;

- научения детей и подростков осознанию и безопасному проявлению собственных чувств с целью предупреждения агрессивного поведения, самоповреждающего поведения и профилактики суицидального поведения;

- формирования навыков решения конкретных проблемных ситуаций;

- усиления роли положительных активностей в жизни учащихся;

- обучения детей и подростков способности формулировать позитивные мысли, планировать позитивное будущее;

- оценки динамики эмоционального состояния учащихся (показатели, критерии их оценки с использованием диагностических заданий, диагностического материала).

Реализация экспериментального проекта позволит создать эффективную модель безопасного психологического пространства в учреждении общего среднего образования.

Таким образом, специально организованное в учреждении образования пространство доверия будет способствовать формированию у детей и подростков эмоциональной устойчивости, способности управлять своими чувствами, развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, педагогами и родителями.

Научная новизна проекта заключается в том, что:

- проблема формирования в учреждении образования пространства доверия рассматривается как комплексная проблема;

- определены содержательные составляющие формирования безопасного психологического пространства в учреждении общего среднего образования;

- разработана модель создания в учреждении общего среднего образования пространства доверия, которая направлена на помощь педагогам в выстраивании таких отношений с учащимися, в которых дети будут доверять взрослому, чувствовать себя защищенными, при этом, педагог будет готов

заметить измененное эмоциональное состояние ребенка и оказать необходимую поддержку. Все это будет способствовать профилактике суицидального, самоповреждающего поведения, агрессии, буллинга, насилия и других деструктивных проявлений в образовательной среде.

5. Обоснование целесообразности осуществления экспериментального проекта

Психологическая безопасность и благополучие – залог успешного развития человека. Учитывая, что значительную часть своей жизни дети и подростки проводят в учреждениях общего среднего образования, можно говорить о том, что для развития личности ребенка крайне важна психологическая безопасность в этих учреждениях. Это отражено в Государственном школьном стандарте и Кодексе Республики Беларусь об образовании, где подчеркивается необходимость обеспечения безопасных условий при организации образовательного процесса, отмечается право учащихся на уважение своего человеческого достоинства, защиту от применения физического и (или) психического насилия, жестокого, грубого или оскорбительного обращения, унижения.

Одним из принципов, на которых основывается государственная политика Республики Беларусь в сфере образования, является приоритет общечеловеческих ценностей, прав человека, гуманистического характера образования. В Кодексе Республики Беларусь об образовании декларируется необходимость создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества участников образовательного процесса, что является основой благоприятных условий для формирования разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося. Важнейшая роль в формировании доверия, обеспечении психологической безопасности и психологического комфорта ложится на сотрудников школы: администрацию, учителей, классных руководителей, педагогов-психологов, педагогов социальных, педагогов-организаторов, учителей-дефектологов, воспитателей. При этом важно делать акцент на необходимости позитивной установки дружелюбности, основу которой составляет высокий уровень доверительных, открытых межличностных отношений, основанных на ценности каждого человека.

Согласно данным проведенного в 2021 году специалистами Республиканского центра психологической помощи БГПУ исследования, больше всего детей и подростков в школе волнуют отношения с педагогами и одноклассниками, а также неудачи в учебе. Учащиеся отмечали, что не всегда чувствуют себя в школе психологически комфортно, боятся или грустят в тех случаях, если их там обижают, унижают, подвергают травле, а также из-за стресса, страха, волнения, несправедливого отношения со стороны учителей. Обращает на себя внимание тот факт, что дети очень боятся получать плохие отметки. Они переживают как из-за самих отметок, так и из-за реакции родителей. Учащиеся отмечали, что в ситуации травли или конфликта они не всегда получают поддержку и помощь со стороны родителей и учителей.

Подростки испытывают потребность в неформальном общении с учителями. Поддержка со стороны взрослых помогает им чувствовать себя в школе безопасно и не грустить. Они ожидают, что учителя будут общаться с ними не только в рамках учебной программы, но и разговаривать на житейские темы, интересоваться ими. Именно поэтому они крайне чувствительны к несправедливому отношению или оцениванию со стороны педагога. Если учащиеся испытывают необходимость в поддержке или помощи в решении проблемы, они готовы обратиться к учителю.

Поэтому создание модели безопасного психологического пространства в учреждении образования, при которой, с одной стороны, учащейся испытывает потребность в помощи взрослого, а с другой стороны – педагог компетентен и имеет желание, оказать помощь, является актуальной необходимостью современной школы.

В психолого-педагогической литературе процесс формирования безопасного пространства раскрыт не в полной мере. Как правило, исследования в этом направлении велись в рамках следующих областей: формирования навыков бесконфликтного общения (А.Я. Анцупов, В.И. Сафьянов, А.И. Шипилов), стратегий поведения в конфликтной ситуации (Н.В. Гришина, А.В. Дмитриев, Т.Н. Килмашкина, Э.А. Уткин), либо изучения особенностей педагогических конфликтов с учетом различия в статусе и возрасте взаимодействующих сторон (М.М. Рыбакова, С.А. Мустафьева, В.И. Журавлев). Вместе с тем, поэтапная методика формирования безопасного психологического пространства в учреждении общего среднего образования, в исследованиях не представлена. Таким образом, научно-методическое обеспечение данного аспекта в Республике Беларусь недостаточно разработано.

Целесообразность реализации проекта определяется:

- на социально-психологическом уровне – необходимостью подготовки учащихся к жизни в обществе;
- на общенаучном уровне – необходимостью разработки модели безопасного психологического пространства, способствующей интеграции в образовательное пространство и формированию адаптивной личности;
- на конкретно-научном уровне – необходимостью обоснования и разработки стратегии формирования безопасного пространства в учреждении общего среднего образования;
- на конкретно-практическом уровне – необходимостью создания условий для формирования доверия, обеспечении психологической безопасности и психологического комфорта в учреждении общего среднего образования.

Экспериментальный проект предполагает апробацию содержания, методов, средств и форм организации образовательного процесса, способствующих созданию безопасного психологического пространства в учреждении общего среднего образования. В ходе проекта будет проводиться мониторинг формирования безопасного психологического пространства в учреждении общего среднего образования.

Потребность в безопасности является базовой для человека, без ее удовлетворения невозможно достичь успешной социализации, эффективного саморазвития и самореализации, создание условий для которых является одной из задач воспитания. Поэтому формирование в учреждении общего среднего образования пространства доверия, безопасного, благополучного и психологически комфортного для получения знаний и развития творческих способностей обучающихся, является одним из приоритетных направлений деятельности.

Реализация проекта будет сопровождаться широкой просветительской кампанией (вебинары и круглые столы для педагогов учреждений образования, размещение информации в социальных сетях, выступления на районных методических объединениях педагогов-психологов и т.п.), а также разработкой и распространением методических материалов для педагогических работников учреждений образования с целью повышения уровня их профессиональной компетентности и популяризации идеи проекта.

В результате экспериментальной деятельности станет возможным выявить актуальные проблемы и потребности участников образовательного процесса учреждений общего среднего образования, расширить возможности и обучить педагогов практическим навыкам формирования безопасной и комфортной образовательной среды, что приведёт к развитию стрессоустойчивости и жизнестойкости у учащихся в кризисных ситуациях.

6. Формулировка гипотезы, цель и задач

Гипотеза: Формирование безопасного психологического пространства учреждения общего среднего образования, основанного на взаимном доверии участников образовательного процесса, будет способствовать их психологическому комфорту и сохранению психологического здоровья, позволит освоить необходимые навыки конструктивной коммуникации, взаимопомощи и педагогической помощи в решении проблем взросления у учащихся, приведет к существенной оптимизации образовательного процесса.

Актуальность реализации экспериментального проекта определяется противоречием между значимостью формирования благоприятного эмоционального климата в учреждении общего среднего образования и отсутствием последовательной методики его формирования при участии всех субъектов образовательного процесса.

Цель проекта:

– обоснование и апробация модели безопасного психологического пространства в учреждении общего среднего образования.

Задачи проекта:

– проанализировать деятельность учреждений общего среднего образования по созданию условий, направленных на формирование пространства доверия и обоснование инварианта – модели формирования пространства доверия в учреждении общего среднего образования;

– определить организационные и психолого-педагогические условия формирования пространства доверия в учреждении образования;

- разработать и апробировать учебно-методическое обеспечение для формирования пространства доверия в коллективе;
- оценить эффективность внедрения модели формирования пространства доверия в учреждении общего среднего образования;
- обобщить и систематизировать результаты экспериментальной апробации;
- подготовить информационно-аналитические материалы о формировании пространства доверия в учреждении общего среднего образования и итоговый отчет об экспериментальной деятельности.

7. Описание научных теорий и разработок, на основе которых создан экспериментальный проект

Методологическую основу проекта составляют:

- основные положения теории привязанности (Н.Н. Авдеева, Дж. Боулби, М. Эйнсворт, Г.В. Бурменская, К.Х. Бриш, Е.О. Смирнова и др.);
- понятие «безопасного пространства» в психологической науке (Л.А. Александрова, С.О. Богданов, В.Г. Панюк, В.М. Чернобровкин, Т. Манн и др.);
- теоретико-методологические аспекты профилактики стрессовых состояний (Г. Селье, Дж.У. Мейсон, И.С. Кон, Ж. Годфруа, Б.М. Коган, Т.И. Куликова, А.В. Павлова, К.В. Судаков, С.Л. Рубинштейн, И.Г. Малкина-Пых, Л.В. Петрановская, и др.)
- положения развивающего обучения (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов);
- теоретические положения периодизации развития (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, И.С. Кон).

Профессия учителя связана с удовлетворением интеллектуальных потребностей. Поставив превыше всего интеллектуальные нагрузки, учитель подвергает организм бесконечным психическим перегрузкам. Работая, педагоги склонны игнорировать накапливаемые напряжение и усталость, забывая важное правило: «Отдохнуть нужно раньше, чем устал». Учителю нужно уметь не только восполнять свои ресурсы, но и мудро растрчивать их в течение учебного года. Для этого и необходимо иметь представление о природе стресса и способах саморегуляции, т.е. способности управлять собственными психическими состояниями и поведением с тем, чтобы оптимальным образом действовать в сложных педагогических ситуациях. Стрессоустойчивость, по мнению Б.М. Коган, защита своего физического и психического здоровья от влияния факторов стресса, во многом зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными методами и приёмами саморегуляции.

В исследованиях А.И. Захарова, посвященным стрессам и неврозам у детей и подростков, прослеживается взаимосвязь формирования невротических расстройств с особенностями психического развития, условиями воспитания и семейными отношениями. А.И. Захаров также просматривает взаимосвязь различных форм и проявлений невроза у детей не

только с их личными качествами, но и с образовательными отношениями, участником которых выступает ребенок.

Универсальную концепцию стресса разработал и доказал Г. Селье. Дж.У. Мейсон активно развивал существующие теории и расширял имеющиеся представления о стрессе.

Дж. Боулби сформулировал основные положения теории привязанности, благодаря чему произошли коренные изменения в понимании того, что связывает ребенка с матерью и как эта связь разрушается вследствие разлуки, депривации и утраты матери. Новаторские методы изучения связи ребенка с матерью, предложенные Мэри Эйнсворт, не только дали возможность эмпирической проверки некоторых идей Дж. Боулби, но также способствовали расширению самой теории и привели к новым направлениям ее развития, в том числе применительно к взаимосвязи учителя и ученика в учебном процессе.

Таким образом, в психолого-педагогических исследованиях обоснованы теоретические предпосылки формирования безопасной среды, однако, практические механизмы реализации данного процесса мало разработаны.

Сегодня, в современной прикладной и практической психологии, такой вид как психологическая профилактика становится одним из самых востребованных направлений деятельности. Это соответствует современной тенденции превентивности, существующей во всех личностно-ориентированных направлениях профессиональной деятельности специалистов разных направлений.

Экспериментальный проект направлен на то, чтобы учреждение образования стало безопасным пространством, пространством доверия, где между детьми и взрослыми открыты, положительные взаимоотношения, основанные на доброжелательности и порядочности в отношении друг друга, где поддерживаются актуальные интересы и потребности, принимается индивидуальность каждого, где каждому хорошо и спокойно, где никто не испытывает эмоционального напряжения и негативных переживаний.

На базе Республиканского центра психологической помощи в 2021-2023гг в успешно осуществлялась проектная деятельность, направленная на разработку модели безопасного пространства в учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь. Полученный успешный опыт разработки модели, разработанные в ходе исследования психологические модули, обеспечивающие создание пространства доверия в учреждении образования, концепция исследовательской деятельности, будут использованы в экспериментальной деятельности. Экспериментальный проект является продолжением данной проектной деятельности. Его реализация позволит расширить и систематизировать опыт создания благоприятной социально-психологической среды в школе.

8. Описание структуры и содержания внедряемой апробируемой экспериментальной модели (технологии, методики, системы и др.)

Экспериментальная методика формирования безопасного психологического пространства в учреждении образования в рамках проекта «Апробация модели безопасного психологического пространства в учреждении общего среднего образования» предполагает следующие компоненты: целевой, нормативный, содержательный, процессуальный, результативный, контрольно-оценочный (Таблица 1).

Таблица 1 – Компоненты методики формирования безопасного психологического пространства в учреждении образования при реализации образовательной программы дополнительного образования

Компонент	Характеристика
Целевой	<p>Цель: формирование безопасного пространства в учреждении образования.</p> <p>Планируется, что участники образовательного процесса будут иметь представления о: безопасной среде в учреждении образования;</p> <p>будут способны:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать стрессовое состояния и уметь оказывать самопомощь и помощь окружающим; – поддерживать друг друга и успешно преодолевать сложные жизненные ситуации; – чувствовать себя в безопасности в учреждении образования; – конструктивно взаимодействовать со всеми участниками образовательного процесса.
Нормативный	<p>Научно-методическое обеспечение формирования безопасного психологического пространства в учреждении общего среднего образования.</p>
Содержательный	<p>Раздел 1. Учительский стресс и аптечка самопомощи.</p> <p>Раздел 2. Компоненты стратегии создания пространства доверия.</p> <p>Раздел 3. Менеджмент сложных ситуаций.</p> <p>Раздел 4. Формирование жизнестойкости и стрессоустойчивости учащихся.</p> <p>Модуль 1. «Узнавай и общайся» (младшие школьники).</p> <p>Модуль 2. «Территория перемен» (подростки).</p> <p>Комплексный подход обеспечивает решение следующих задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) по формированию доверия, обеспечения психологической безопасности и психологического комфорта в школе; 2) по развитию навыков адаптивной личности;

	3) по подготовке учащихся к жизни в обществе.
Процессуальный	<p>Этапы работы: вводно-ориентировочный; информационно-познавательный; деятельностный.</p> <p>Методы обучения: исследовательские, игровые, проектные.</p> <p>Средства обучения: раздаточный материал, аудиовизуальные, наглядные, демонстрационные средства.</p> <p>Формы обучения: игры, классные часы, занятия с элементами тренинга, самостоятельная творческая деятельность.</p>
Результативный	Результат: формирование чувства безопасности на территории учреждения образования.
Контрольно-оценочный	Диагностика уровня тревожности, способности разрешать конфликты, уровня благополучия взаимоотношений в коллективе, уровня стрессоустойчивости педагогов (показатели, критерии их оценки на основе серии диагностических заданий, диагностического материала).

9. Программа экспериментальной деятельности

№ п/п	Этапы экспериментальной работы	Сроки	Содержание работы
I.	Подготовительный этап	05.08.2024 – 27.09.2024	<p>1. Присвоение учреждению общего среднего образования статуса экспериментальной площадки Министерства образования Республики Беларусь.</p> <p>2. Документальное оформление экспериментальной деятельности в учреждениях образования.</p> <p>3. Определение ответственных лиц за реализацию экспериментального проекта в учреждениях образования региона, получивших статус экспериментальной площадки Министерства образования Республики Беларусь.</p> <p>4. Проведение консультаций о целях, задачах, содержании экспериментальной</p>

			<p>деятельности (в т.ч. вводных мероприятий, семинаров, родительских собраний).</p> <p>5. Повышение профессиональной компетентности педагогических работников по проблеме экспериментальной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организация методической работы с участниками экспериментальной деятельности (организация методических объединений, создание творческих групп и др.). – организация и проведение занятий постоянно действующего вебинара-практикума; – создание сетевого профессионального сообщества, с целью проведения супервизий. <p>6. Обеспечение выполнения всех мероприятий, предусмотренных программой экспериментальной работы.</p>
II.	Основной (практический) этап	30.09.2024 – 08.05.2026	<p>1. Организация работы по выполнению планов экспериментальной деятельности: проведение мероприятий в соответствии с программой экспериментальной работы учреждений образования, ведение дневника экспериментальной работы, первичная оценка критериев и показателей экспериментальной деятельности, посещение экспериментальных площадок и участие в мероприятиях, предусмотренных программой экспериментальной работы. 30.09.2024 - 27.12.2024 (Приложение 1)</p> <p>2. Обучение педагогов и психологов учреждений образования стратегии создания безопасного психологического пространства в учреждении общего среднего образования (период осенних, зимних и весенних каникул 2024-2025 учебного года, Приложение 2).</p> <p>3. Мониторинг процесса и первичных результатов экспериментальной деятельности. 01.04.2025-30.04.2025.</p> <p>4. Организация и методическое сопровождение курса практических занятий</p>

		<p>по формированию стрессоустойчивости с учащимися в учреждениях образования.</p> <p>5. Координация процесса апробации проекта в учреждениях образования (1 этап, младшие школьники, Модуль 1 «Узнавай и общайся», Приложение 3). 01.09.2025-19.12.2025</p> <p>6. Мониторинг процесса и промежуточных результатов экспериментальной деятельности. 03.03.2025-07.03.2025. Анализ и обсуждение хода экспериментальной деятельности, внесение необходимых корректив.</p> <p>7. Координация процесса апробации проекта в учреждениях общего среднего образования (2 этап, подростки, Модуль 2 «Территория перемен», Приложение 4). 12.01.2026-24.04.2026</p> <p>8. Обеспечение подготовки информационных материалов о количественных и качественных результатах экспериментальной работы.</p> <p>9. Супервизия и систематическая методическая поддержка участников экспериментальной деятельности.</p> <p>10. Внедрение методической тетради по стратегии «Школа как пространство доверия» (до 01.09.2025).</p> <p>11. Предоставление руководителями экспериментального проекта материалов экспериментальной деятельности, результатов в виде отчета (до 08.05.2026).</p> <p>12. Обеспечение связи учреждения образования с руководителями экспериментального проекта (постоянно и по мере необходимости).</p> <p>13. Исследование эффективности итоговых результатов экспериментальной деятельности в соответствии с критериями и показателями эффективности. 06.04.2026-08.05.2026</p> <p>14. Обобщение результатов экспериментальной работы, подготовка</p>
--	--	--

			промежуточных отчетов о результатах экспериментальной деятельности.
III.	Заключительный (обобщающий) этап	11.05.2026 – 29.05.2026	<p>1. Изучение, анализ, интерпретация и обобщение результатов экспериментальной работы в соответствии с критериями и показателями его эффективности. Подготовка итоговых отчетов о результатах экспериментальной деятельности. Сравнительный анализ диагностических материалов.</p> <p>2. Предоставление в экспертный совет государственного учреждения образования «Академия образования» отчёта о результатах экспериментальной деятельности (руководители экспериментального проекта).</p> <p>3. Предоставление в экспертный совет государственного учреждения образования «Академия образования» предложений по использованию полученных результатов экспериментальной деятельности в массовой образовательной практике (руководители экспериментального проекта).</p> <p>4. Разработка совместно с творческой группой участников экспериментального проекта методических рекомендаций по использованию результатов экспериментальной деятельности (руководители экспериментального проекта).</p> <p>5. Обобщение опыта работы по проблеме исследования, его презентация перед педагогическим сообществом (руководители экспериментального проекта).</p> <p>6. Оформление материалов, накопленных в ходе экспериментальной деятельности, размещение информации на сайте и в соцсетях РЦПП, разработка информационных материалов (буклеты, памятки, брошюры и др.).</p>

10. Описание критериев и показателей, по которым определяется эффективность экспериментальной деятельности

Таблица 2 – Критерии и показатели эффективности экспериментальной деятельности

Критерий	Показатель
Уровень благополучия взаимоотношений в коллективе учащихся	Отсутствие изолированных учащихся, высокая степень благоприятного социально-психологического климата (социометрия, методика А.Н. Лутошкина, методика Г.А. Карповой)
Уровень стрессоустойчивости педагогов	Отличный и хороший уровень стрессоустойчивости педагога к сложным жизненным ситуациям (Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона)
Мотивация педагогов	Рост познавательного интереса, положительное отношение к деятельности (анкетирование)
Развитие профессиональной психологической компетентности педагогов	Способность внедрять в деятельность принципы и стратегии создания безопасного пространства, качественно решать задачи педагогической деятельности, устанавливать продуктивные взаимоотношения между всеми участниками образовательного процесса (анкетирование)
Развитие у учащихся способности конструктивно разрешать сложные жизненные ситуации	Снижение уровня ситуативной и личностной тревожности (Б. Филлипс, Ч.Д. Спилбергер), развитие адаптационных и коммуникативных особенностей личности. Методика Томаса - Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации, (в адаптации Н.В. Гришиной).

11. Кадровое и материально-техническое обеспечение проекта

В реализации экспериментального проекта предполагается задействовать педагогических работников вышеназванных учреждений образования, которые обладают необходимым для решения целей и задач экспериментального проекта уровнем профессиональной компетентности.

Материально-техническое обеспечение проекта предполагает использование предметно-развивающей среды учреждений образования.

Приобретения дополнительных средств не требуется.

Кадровый потенциал и материально-техническая база в учреждениях образования соответствует целям и задачам эксперимента.

12. Сроки проведения экспериментальной деятельности

Экспериментальный проект будет реализован в течение двух лет: 2024 – 2026 гг.

13. Финансово-экономическое обоснование экспериментального проекта

Для реализации экспериментального проекта необходимо дополнительное финансирование на материальное стимулирование педагогических работников, командировочные расходы, подготовку публикаций, экспертизу материалов проекта.

Социально-экономические эффекты апробации модели создания безопасного психологического пространства в учреждении образования:

- повышение качества образования, расширение спектра образовательных услуг учреждения общего среднего образования;
- повышение педагогических компетенций по профилактике суицидального, аутоагрессивного и агрессивного поведения школьников и развитию навыков жизнестойкости и стрессоустойчивости всех участников образовательного процесса;
- обеспечение конкурентоспособности личности;
- создание учебно-методического обеспечения для профилактики стресса у педагогических работников, профилактики кризисных ситуаций у учащихся;
- разработка методических рекомендаций по распространению опыта внедрения модели в массовую образовательную практику.

Использованные источники:

1. Об утверждении Инструкции о порядке осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в сфере образования и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства образования Республики Беларусь: постановление Министерства образования Республики Беларусь № 251 от 01.09.2011.
2. Школа как пространство доверия: пособие для педагогических работников учреждений общего среднего образования/ О.В. Матюхова и др.. – Минск: БГПУ, 2023. – 232 с.

Руководители
экспериментального проекта

_____ Ольшевская О.М.

_____ Ходулева О.А.

Научный руководитель:
директор Института психологии БГПУ,
кандидат психологических наук, доцент

_____ Дроздова Н.В.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценка критериев и показателей экспериментальной деятельности

Критерий	Диагностический инструментарий	Класс	Сроки проведения диагностики
Уровень благополучия взаимоотношений в коллективе	1. Социометрия Дж. Морено 2. Методика диагностики психологического климата в коллективе (А.Н. Лутошкин) 3. Изучение эмоционально-психологического климата в классе (Г.А. Карпова)	1-8 классы 5-8 классы 1-4 классы	Первичная: 07.10.2024- 01.11.2024 Заключительная: 27.04.2026- 15.05.2026
Уровень стрессоустойчивости педагогов	Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона	педагоги	Первичная: 07.10.2024- 01.11.2024 Заключительная: 27.04.2026- 08.05.2026
Развитие профессиональной психологической компетентности педагогов	Анкетирование, направленное на выявление профессиональных компетенций педагога	педагоги	Первичная: 07.10.2024- 01.11.2024 Заключительная: 27.04.2026- 08.05.2026
Мотивация педагогов	Анкетирование по выявлению отношения к экспериментальной деятельности	педагоги	Первичная: 07.10.2024- 01.11.2024 Заключительная: 27.04.2026- 08.05.2026
Развитие учащихся способности конструктивно разрешать сложные жизненные ситуации	1. Тест школьной тревожности Филлипса 2. Методика диагностики самооценки тревожности Спилберга-Ханина 3. Методика Томаса - Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации, в адаптации Н.В. Гришиной)	1-5 классы 6-8 классы 6-8 классы	Первичная: 04.11.2024- 30.11.2024 Заключительная: 11.05.2026- 22.05.2026

ОБУЧАЮЩИЙ ЦИКЛ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ СТРАТЕГИИ «ШКОЛА КАК ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ»

Период осенних каникул 2024-2025 учебного года

Раздел 1. Учительский стресс и аптечка самопомощи.

- 1.1 *Пространство доверия как основа безопасности в школе. Пространство, где действуют правила, которые учитель и дети принимают вместе в процессе обсуждения. Пространство, где возможно проявлять и делиться различными чувствами и получить поддержку. Пространство, где отношения с другими важны. Пространство, где дети получают опору в привязанности. Пространство, где можно чувствовать комфорт, удовольствие и творческое настроение, где есть место для игры. Пространство, где безопасно говорить о трудностях, в чувствах, в нуждах. Правила взаимодействия в классе. Правила как алгоритм действий при определенных ситуациях.*
- 1.2 *Забота педагога о себе как важный фактор пространства доверия. Эмоциональное напряжение, которое вызывает состояние стресса на рабочем месте. Причины и факторы эмоционального напряжения. Готовность педагога к постоянным изменениям, реформам в современном мире технологий и инноваций. Практические упражнения. Развитие навыка преодолевать стресс самостоятельно.*
- 1.3 *Стресс в работе педагога. Что такое стресс. Реакция организма на стресс. Три степени стресса. Фазы стресса: фаза тревоги, фаза восстановления, фаза истощения. Признаки стресса. Синдром эмоционального выгорания. Синдром хронической усталости и фрустрация. Хронический стресс. Работа мозга и наш организм во время стресса. Основные стрессоры. Стрессовые факторы педагогов. Симптомы стресса.*
- 1.4 *Профилактика выгорания и помощь при стрессе. Первая самопомощь педагогу после сложной ситуации. Обучение практическим навыкам формирования «аптечки самопомощи». Первая самопомощь педагогу сразу после сложной ситуации. Помощь коллеге во время переживания стресса. «Человек доверия» в профессиональном кругу.*
- 1.5 *Практические рекомендации по внедрению полученных знаний, умений и навыков. Ежедневные привычки, которые укрепляют здоровье. Умение управлять стрессом. Использование «аптечки ресурсов». Развитие самоконтроля. Наблюдение за собой и своими привычками в течение дня. Лекции и мастер-классы о психическом здоровье в коллективе. Мероприятия по эмоциональной и профессиональной поддержке учителей.*

Период зимних каникул 2024-2025 учебного года

Раздел 2. Компоненты стратегии создания пространства доверия.

- 2.1 Значение привязанности для развития ребенка. *Общая информация для родителей и учителей. Основные положения теории привязанности Джона Боулби. Привязанность как врожденная поведенческая система. Эксперимент Мари Эйнсворт «Незнакомая ситуация». Стили привязанности. Безопасная надежная привязанность. Небезопасная избегающая привязанность. Небезопасная амбивалентная привязанность. Небезопасная дезорганизованная привязанность.*
- 2.2 Применение положений теории привязанности к взаимодействию в образовательном процессе. *Базовое отношение к учащемуся. Приглашение к исследованию, когда мы создаем пространство для развития, для познания. Безопасная привязанность и надежная эмоциональная связь между фигурами в образовательном процессе. Рекомендации родителям и учителям по усилению привязанности, созданию надежной базы безопасного развития. Практические упражнения.*
- 2.3 Формирование доверия в классе. *Принятие детьми правил поведения в классе. Понимание поведения ребенка. Позитивная цель.*
- 2.4 Игра как средство взаимодействия педагога и учащихся. *Игра как дополнительный ресурс качественного обучения. Специальные игры, направленные на обработку пережитого и активизацию ресурсов для преодоления кризиса. Структура игры. Игра как творчество, удовольствие и стимул развития. Универсальный инструмент взаимодействия как между самими детьми, так и между взрослыми и детьми. Примеры игр и активностей.*
- 2.5 Практические рекомендации по внедрению полученных знаний, умений и навыков.

Раздел 3. Менеджмент сложных ситуаций.

- 3.1 Буллинг среди детей. *Понятие буллинга. Признаки буллинга. Жертва, агрессор, наблюдатели. Отличия конфликта и буллинга. Рекомендации педагогу по реагированию в ситуации буллинга. Разбор кейса.*
- 3.2 Роль педагога в профилактике и осуществлении сопровождения ребенка с суицидальным риском. *Педагог как «Человек доверия». Профилактика суицидального поведения. Факторы суицидального риска. Действия педагогического работника при суицидальном риске. Разбор кейса.*
- 3.3 Самоповреждающее поведение и его последствия. *Особенности выявления. Рекомендации педагогам при самоповреждающем поведении и выявлении суицидального риска.*
- 3.4 Практические рекомендации по внедрению полученных знаний, умений и навыков. *Рекомендации учителю по взаимодействию с ребенком в кризисном состоянии. Протокол 20 шагов сохранения безопасности.*

Период весенних каникул 2024-2025 учебного года

Раздел 4. Формирование жизнестойкости и стрессоустойчивости учащихся

4.1 Основные инструменты коммуникации учителя с учащимися.

Эмоциональный диалог. Примеры типичных ошибок учителя во время общения с учащимися и пути их преодоления. Шерринг как намеренно организованное групповое обсуждение результатов полученного опыта, события или сложного вопроса.

4.2 Развивающая обратная связь. *Практическая отработка навыков дифференциации развивающей обратной связи и критики. Алгоритм развивающей обратной связи учащемуся со сложным поведением.*

4.3 Знакомство с основными положениями программы развития стрессоустойчивости и жизнестойкости для учащихся начальных классов «Узнавай и общайся» и для подростков «Территория перемен».

4.4 Практические рекомендации по внедрению полученных знаний, умений и навыков.

ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Жизнестойкость или стрессоустойчивость является современной концепцией в зарубежных школах психологии и социологии и означает в самом широком смысле способность человека оказывать сопротивление влиянию неблагоприятных внешних факторов.

Педагоги, работающие с детьми, не всегда имеют достаточно качественную подготовку для эффективной работы. Программа занятий предназначена для педагогов-психологов и учителей, которые работают с детьми младшего школьного и подросткового возраста и стремятся создать для них безопасную среду и сформировать жизнестойкость.

Цель программы: повышение устойчивости к переживанию последствий стресса у детей младшего школьного возраста и подростков.

Задачи программы:

- формирование у учащихся навыков самостоятельного психоэмоционального восстановления после пережитых психотравмирующих событий;
- поддержка поведения детей, которое помогает им адаптироваться к новым социальным условиям жизнедеятельности после стрессовых ситуаций;
- формирование благоприятных взаимоотношений учащихся с ближайшим социальным окружением;
- формирование, развитие и совершенствование коммуникативных навыков, эмоционально-волевой саморегуляции поведения;
- создание в детском коллективе атмосферы принятия, доброжелательности, открытости, взаимопонимания и поддержки;
- формирование адекватных родительских установок на социально-психологические проблемы ребенка путем активного привлечения родителей к процессу взаимодействия в триаде «педагог-ребенок-родитель».

Положительный эффект от внедрения Программы будет проявляться в большей степени, если ближайшее социальное окружение детей также будет охвачено профилактическим информированием и обучением родителей. Программа практических занятий имеет комплексный характер, поскольку охватывает не менее трех основных составляющих, которые направлены непосредственно на детей, педагогов и родителей. Программа существенно отличается от программ первой психологической помощи тем, что направлена на развитие просоциальных навыков и навыков психологического восстановления и при этом не является психотерапевтической, может быть использована в условиях учреждения образования.

МОДУЛЬ 1

для младших школьников (1-4 классы)

«УЗНАВАЙ И ОБЩАЙСЯ»

Занятие 1. ЗНАКОМИМСЯ ближе

Цель: сплочение членов группы и налаживание взаимодействия.

Задачи:

- ознакомить участников с целью работы группы;
- обсудить цель всех занятий и сегодняшней встречи;
- обсудить и принять правила поведения на занятиях;
- поделиться ожиданиями, опасениями и надеждами;
- сформировать навыки презентации себя другим;
- установить атмосферу доверия в группе;
- создать атмосферу уважения к уникальности каждого ребенка.

Ключевые понятия: правила работы группы, ожидания, опасения, надежды участников.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие	Место, где дети могут стать в круг	3
2.	Почему мы здесь?	Свободное пространство в аудитории	7
3.	Правила работы	Флипчарт с маркерами или доска	5
4.	Ожидания, опасения, надежды	Свободное пространство, раздаточный материал «грибочки, шишки, ягодки»	5
5.	Игра «Наши имена уникальны»	Бейджи – картонные карточки с лентами	10
6.	Упражнение «Наша песня»	Свободное пространство в аудитории	10
7.	Итоги занятия	Стикеры, смайлики	5

Занятие 2. ИССЛЕДУЕМ потребности

Цель: формирование знаний о видах здоровья и формах его улучшения.

Задачи:

- ознакомить участников с целью занятия;
- повторить правила поведения на занятиях;
- изучить виды здоровья и определить пути его укрепления;
- исследовать удовлетворение основных потребностей; перенаправить к специалистам, если дети нуждаются в дополнительной помощи;
- отследить эмоциональное состояние детей группы.

Ключевые понятия: потребности учеников, физическое, психологическое здоровье.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие. Игра «База»	Место, где дети могут стать в круг	10
2.	Виды здоровья	Флипчарт с маркерами или доска	10
3.	Игра «Потребности детей». Сбор информации и изучение потребностей детей	Стикеры или карточки красного, желтого, зеленого и белого цветов	15
4.	Исполнение «Нашей песни»	Свободное пространство в аудитории	5
5.	Оценка занятия	Доска с подготовленными лицами или смайликами, стикерами	5

Занятие 3. УПРАВЛЯЕМ настроением

Цель: научить различать нормальные реакции на сложные события и безопасно справляться с тяжелыми воспоминаниями.

Задачи:

- ознакомить участников с целью занятия;
- повторить правила поведения на занятиях;
- изучить нормальные реакции детей на ненормальные события;
- научить средствам справляться с возвращающимися воспоминаниями;
- поддерживать атмосферу уважения, доверия в группе;
- отследить и оценить эмоциональное состояние детей группы, их настроение;
- создать атмосферу уважения к уникальности каждого ребенка.

Ключевые понятия: сложные события, «нормальные реакции на ненормальные события», самопомощь, приятные образы, эмоции.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие, обратная связь и вступление	Место, где дети могут стать в круг	5
2.	Упражнение «Нормальные реакции на ненормальные события»	Принадлежности для рисования	20
3.	Упражнение «Безопасное место»	Свободное пространство в аудитории	10
4.	Упражнение «Наша песня»	Свободное пространство в аудитории	5
5.	Оценка занятия	Доска с подготовленными лицами или смайликами, стикеры	5

Занятие 4. ОБЩАЕМСЯ уважительно

Цель: развивать навыки решения проблемных ситуаций и конфликтов.

Задачи:

- ознакомить участников с целью занятия;
- повторить правила поведения на занятиях;
- обсудить различные типы конфликтов;
- сосредоточить внимание на исследовании ежедневных конфликтов и умениях их решения;
- изучить 4-шаговую модель решения проблемных ситуаций;
- отследить и оценить эмоциональное состояние детей группы, их настроение;
- поддерживать атмосферу уважения, доверия в группе.

Ключевые понятия: конфликт, виды конфликтов, решение проблем, принятие решений.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие, обратная связь и введение	Место, где дети могут стать в круг	5
2.	Упражнение «Виды конфликтов»	Флипчарт, маркеры	10
3.	Упражнение «Разрешение повседневных конфликтов»	Флипчарт, маркеры	10
4.	4-шаговая модель решения проблем	Свободное пространство в аудитории	15
5.	Оценка занятия	Доска с подготовленными лицами или смайликами, стикеры	5

Занятие 5. УЧИМСЯ заботиться о себе

Цель: развивать навыки заботы о себе.

Задачи:

- ознакомить участников с целью занятия;
- повторить правила поведения на занятиях;
- помочь в восстановлении чувства физического и эмоционального комфорта;
- помочь ребенку в планировании и привлечении к положительным активностям, которые приносят удовольствие;
- улучшить настроение, восстановить чувство контроля над жизнью.

Ключевые понятия: физический и эмоциональный комфорт, планирование, положительные активности, удовольствие.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие, Обратная связь и введение	Свободное пространство в аудитории	5
2.	Упражнение «Выбор приятных упражнений»	Таблица-список, флипчарт	15
3.	Упражнение «Календарь приятных дел»	Свободное место, листы с таблицами	20
4.	Оценка занятия	Доска с подготовленными лицами или смайликами, стикеры	5

Занятие 6. МЫСЛИМ позитивно

Цель: развивать умение позитивно мыслить.

Задачи:

- ознакомить участников с целью занятия, напомнить правила поведения;
- помочь детям в осознании того, что они могут влиять на свое настроение и настроение другого человека через позитивное мышление;
- научить ребенка выбирать позитивные мысли, которые не повышают уровень стресса;
- улучшить настроение, поддерживать атмосферу доверия и уважения.

Ключевые понятия: негативные и позитивные мысли, негативные и позитивные чувства, позитивное мышление.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие. Вступление	Свободное пространство в аудитории	10
2.	Упражнение «Позитивные мысли»	Листы бумаги, карандаши	20
3.	Игра «Театр начинающих актеров»	Свободное пространство	10
4.	Оценка занятия	Доска с подготовленными лицами или смайликами, стикеры	5

Занятие 7. ОБЩАЕМСЯ И ДРУЖИМ

Цель: развивать навыки восстановления поддерживающих отношений при помощи социального окружения.

Задачи:

- ознакомить участников с целью занятия, напомнить правила поведения;
- помочь детям в возобновлении поддерживающих отношений;
- научить ребенка устанавливать новые социальные контакты;

•улучшить настроение, поддерживать атмосферу доверия и уважения.

Ключевые понятия: возобновление отношений, социальное окружение, социальные контакты, друг, дружба.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие. Введение		5
2.	Упражнение «Кто такой друг?»	Свободное пространство	10
3.	Упражнение «Карта социальных контактов»	Листы бумаги, карандаши/маркеры	15
4.	Оценка занятия	Доска с подготовленными лицами или смайликами, стикеры	5
5.	Общая оценка ожиданий. Игра «Круг пожеланий»	Свободное пространство, бумага, карандаши, корзинка	10

МОДУЛЬ 2
для подростков (5-8 классы)
«ТЕРРИТОРИЯ ПЕРЕМЕН»

Занятие 1. ЗНАКОМЛЮСЬ

Цель: создать условия для эффективной работы группы.

Задачи:

- познакомить участников группы;
- определить принципы группового взаимодействия;
- формировать навыки представления себя;
- развивать положительную самооценку;
- формировать навыки общения, обсуждения, решения проблемы;
- развивать навыки совместной выработки решений

Ключевые понятия: представление себя, правила работы группы, качества, черты характера.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие. Знакомство	Свободное пространство в аудитории	5
2.	Упражнение «Почему мы здесь? Что нас объединяет?»	Листы бумаги А4 на каждого, ручки	10
3.	Принятие правил группы	Плакат, маркер	7
4.	Упражнение «Ожидания, опасения»	2 стикера разного цвета на каждого. 2 плаката для размещения	3
5.	Упражнение «Наши имена»	Карточки, восковые цветные мелки, прищепка на каждого	15
6.	Итоги занятия. Экран настроения	Стикер-смайлики	5

Занятие 2. О здоровье ЗНАЮ всё, но...

Цель: определить потребности и факторы, которые влияют на здоровье участников группы.

Задачи:

- создать безопасное и комфортное пространство для работы;
- закрепить правила работы группы;
- предоставить участникам информацию о видах здоровья;
- сформировать у учеников ответственное отношение к собственному здоровью.

Ключевые понятия: здоровье, здоровый образ жизни; факторы влияния на здоровье, потребности.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие.	Свободное пространство в аудитории	3
2.	Актуализация темы «Что значит быть здоровым?»	Таблица с видами здоровья	7
3.	Упражнение «База»	Свободное пространство в комнате	20
4.	Анкетирование «Определяем собственные нужды»	Анкета для каждого участника	10
5.	Оценка занятия. Экран настроения	Стикер-смайлики	5

Занятие 3. УПРАВЛЯЮ своими реакциями

Цель: научить осознавать и безопасно проявлять свои чувства.

Задачи:

- развивать понимание «нормальных реакций на ненормальные события»;
- оценить и повысить настроение учеников;
- создать условия для повышения концентрации внимания и бодрости.

Ключевые понятия: «нормальные реакции на ненормальные события», чувства, ощущения, медитация.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие «Что я больше всего люблю?»	Свободное пространство в аудитории	10
2.	Актуализация темы «Нормальные реакции на ненормальные события»	Набор карточек с рис.	10
3.	Игра «Угадай настроение»	Свободное пространство в аудитории	10
4.	«Энерджайзер»	Свободное пространство в аудитории	10
5.	Оценка занятия. Экран настроения	Стикер-смайлики	5

Занятие 4. РЕШАЮ конкретные проблемы

Цель: развивать навыки решения конфликтных ситуаций путем проработки конкретных проблем.

Задачи:

- определить, какие бывают виды конфликтов;
- познакомить со способами разрешения конфликтных ситуаций;

Ключевые понятия: конфликт, модель разрешения конфликтов, конструктивное решение.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие.	Свободное пространство в аудитории, цветные карандаши, бумага на каждого	3
2.	Актуализация темы «Конфликты в нашей жизни»	Плакат «Конфликты в нашей жизни»	7
3.	Упражнение «Нахал» (способы реагирования в конфликтных ситуациях)	Свободное пространство в аудитории, плакат, маркеры	10
4.	Упражнение «Учимся понимать друг друга»	Свободное пространство в аудитории	15
5.	«Энерджайзер» на устранение психологического дискомфорта, агрессии, формирование умения учитывать позицию другого	Свободное пространство в аудитории	5
6.	Оценка занятия. Экран настроения	Стикер-смайлики	5

Занятие 5. ПЛАНИРУЮ полезные дела

Цель: научить планировать положительные активности, которые бы приносили удовольствие и возвращали чувство контроля над своей жизнью.

Задачи:

- создать условия для восстановления чувства физического и эмоционального комфорта;
- познакомить с различными видами положительных активностей;
- привлечь участников к планированию приятных и важных дел;

Ключевые понятия: положительные активности, дела по восстановлению.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие.	Свободное пространство в аудитории, клубок ниток	5
2.	Актуализация темы «Положительные активности в нашей жизни»	Свободное пространство в аудитории	10
3.	Упражнение «Выбор приятных дел»	Таблица положительных активностей	20
4.	«Энерджайзер» на развитие чувства уважения, вежливого отношения к людям	Свободное пространство в аудитории, мяч	5
5.	Оценка Занятия. Экран настроения	Стикер-смайлики	5

Занятие 6. УЧУСЬ мыслить позитивно

Цель: учить формулировать позитивные мысли, планировать позитивное будущее.

Задачи:

- создать атмосферу поддержки и взаимоуважения;
- подчеркнуть уникальность и неповторимость каждой личности;
- показать взаимосвязь между мыслями и чувствами;
- учить находить негативные мысли и превращать их в позитивные.

Ключевые понятия: вредные и полезные мысли, позитивное мышление.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие.	Свободное пространство в аудитории, парашют	10
2.	Актуализация темы «Обучение позитивному мышлению»	Плакат «Ох и Ах», плакат, «Реакции персонажей»	15
3.	«Энерджайзер» на снятие напряжения и стресса с помощью тела	Свободное пространство в аудитории	7
4.	Упражнение «Мысли и чувства»	Плакат, карандаши. Инфографика «Позитивное и негативное мышление»	10
5.	Оценка занятия. Экран настроения	Свободное пространство в аудитории, стикеры-смайлики	3

Занятие 7. ОБЩАЮСЬ конструктивно

Цель: учить участников возобновлять и расширять социальные контакты.

Задачи:

- актуализировать значимость человеческого общения;
- показать ценность дружбы;
- научить создавать план социальных контактов;
- развивать навыки получения поддержки социального окружения;
- поблагодарить за работу в группе, попрощаться с участниками.

Ключевые понятия: социальные контакты, дружба, социальное окружение, круг доверия.

Продолжительность: 45 мин.

Структура занятия:

№ п/п	Упражнения	Ресурсное обеспечение	Время, мин.
1.	Приветствие. Знакомство	Свободное пространство в аудитории	5

2.	Актуализация темы «Социальные контакты. Дружба в нашей жизни»		5
3.	Упражнение «Портрет друга»	Листы бумаги, карандаши/восковые мелки	15
4.	«Энерджайзер» в поддержку социальных контактов	Свободное пространство в аудитории	7
5.	Упражнение «Круги доверия»	Лист бумаги на каждого, цветные карандаши	10
6.	Итог занятий. Оценка занятия. Экран настроения.	Свободное пространство в аудитории. Стикеры-смайлики	3