



**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Рашпилевская ул., д. 23, г. Краснодар, 350063  
Тел. (861) 298-25-73, (861)298-26-00  
E-mail: minobrkruban@krasnodar.ru

Начальникам  
муниципальных органов  
управления образованием

Руководителям государственных  
образовательных организаций

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**О направлении методических  
материалов**

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края (далее – министерство образования) в целях исполнения пункта 2 комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2021 г. № 1058-р (далее – Комплекс мер), направляет методические материалы по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, нацеленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения «Эмоции в нашей жизни: учимся управлять собой» (далее – методические материалы), разработанные федеральным государственным бюджетным учреждением «Центр защиты прав и интересов детей».

В методических материалах содержится подборка упражнений, способствующих формированию жизнестойкости, позитивного мышления, принципов конструктивного взаимодействия, в том числе как ресурса предупреждения суицидальных рисков у несовершеннолетних обучающихся.

В данных материалах рассматриваются практические подходы к развитию эмоционального интеллекта детей и подростков с целью овладения навыками саморегуляции в сложных жизненных ситуациях.

Методические материалы адресованы педагогическим работникам образовательных организаций (педагогам, педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям) для осуществления профилактических мероприятий с обучающимися в возрасте от 10 лет и старше.

Приведенная в методических материалах подборка рекомендуемой литературы, сценариев педагогических советов и родительских собраний с ссылками на источник может служить методическим ресурсом в профилактической работе образовательных организаций.

Министерство образования рекомендует использовать методические материалы при организации профилактической работы, направленной на предупреждение суицида среди несовершеннолетних, и просит довести их до сведения заинтересованных лиц.

Приложение: на 30 л. в 1 экз.

Начальник  
управления общего  
образования

Е.В. Мясищева

Приставка Ольга Петровна  
+7(861)298-25-94

**Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Центр защиты прав и интересов детей»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
по проведению профилактических мероприятий с обучающимися  
образовательных организаций, направленные на формирование у них  
позитивного мышления, принципов здорового образа жизни,  
предупреждение суицидального поведения**

**ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ЭМОЦИИ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ:  
УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ**



**МОСКВА, 2024 г.**

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Центр защиты прав и интересов детей»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**по проведению профилактических мероприятий с обучающимися**  
**образовательных организаций, направленные на формирование**  
**у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни,**  
**предупреждение суицидального поведения**

**ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ЭМОЦИИ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ:**  
**УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ**

Москва, 2024 г.

*Методические материалы разработаны ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» в рамках реализации государственного задания на 2024 год в части сопровождения мероприятий, реализуемых Минпросвещения России в рамках исполнения комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних*

Методические материалы по проведению профилактических мероприятий с обучающимися образовательных организаций, направленные на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения: **«Позитивное мышление, эмоции, жизнестойкость: учимся управлять собой»** / Авторы-составители: Бочкова В.В., Дубровский Р.Г. Под ред. Артамоновой Е.Г. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2024. – 28 с.

В настоящих методических материалах представлена подборка упражнений, способствующих формированию жизнестойкости, позитивного мышления, принципов конструктивного взаимодействия, в том числе как ресурса предупреждения суицидальных рисков у несовершеннолетних обучающихся. В данных материалах рассматриваются практические подходы к развитию эмоционального интеллекта детей и подростков с целью овладения навыками саморегуляции, владения собой в сложных жизненных ситуациях через призму управления своими эмоциями. Предлагаемые упражнения рассчитаны, в зависимости от сложности, на возрастную категорию обучающихся от 10 лет и старше.

Данные методические материалы предназначены для педагогических работников образовательных организаций: педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей.

© Министерство просвещения  
Российской Федерации, 2024.  
© ФГБУ «Центр защиты прав  
и интересов детей», 2024.  
© Бочкова В.В., Дубровский Р.Г.,  
Артамонова Е.Г., 2024.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
Развитие эмоциональных навыков обучающихся .....	5
Роль эмоций в нашей жизни.....	5
Примеры эмоций .....	7
Блок 1. Примеры упражнений на расширение «эмоционального словаря» .....	12
Блок 2. Примеры упражнений на развитие способности осознавать свои эмоции, управлять эмоциями .....	15
Блок 3. Примеры упражнений для выстраивания межличностных коммуникаций: способности осознавать и понимать эмоции других людей .....	19
Методические ресурсы .....	25
Рекомендуемая литература.....	25
Сценарии педагогических советов, родительских собраний.....	28

## ВВЕДЕНИЕ

Реализация приоритетных задач современного образования предполагает создание психолого-педагогических условий для сохранения и укрепления здоровья и безопасности обучающихся, формирования достойной жизненной перспективы для каждого ребенка, что невозможно без наличия у него основ знаний о себе, своих личностных особенностях, правилах взаимодействия с окружающими людьми, умения рационально действовать в сложных жизненных ситуациях.

В целях формирования у обучающихся жизнестойкости, позитивного мышления, совладающего поведения, в том числе как ресурса предупреждения суицидальных рисков, важно развивать у детей и подростков такие качества как способность управлять сильными побуждениями и эмоциями, рефлексивность, эмпатию, коммуникативные навыки, положительную самооценку, уверенность в собственных силах, умение строить реалистичные планы и совершать обдуманное, продуктивное действие для их реализации и т.д.

В запланированной серии методических материалов (данных и последующих) будут последовательно рассматриваться различные ракурсы и практические подходы к их реализации в сфере обозначенной проблематики.

Данные методические материалы раскрывают аспект формирования у обучающихся жизнестойкости и саморегуляции в сложных жизненных ситуациях через призму управления своими эмоциями. В связке с ним идет умение адекватно распознавать эмоциональное состояние окружающих людей. Отработка этих навыков с обучающимися будет способствовать гармонизации их личностного развития и успешной социализации, формированию психоэмоциональной устойчивости и бесконфликтного общения, выступая барьером для возникновения ситуаций травли, агрессии в детско-подростковой среде, которые нередко являются предпосылкой возникновения аутоагрессивного, самоповреждающего, суицидального поведения.

Упражнения и рекомендуемая литература, приведенные в данных методических материалах, могут служить методическим подспорьем в профилактической работе педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов образовательных организаций.

## РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### РОЛЬ ЭМОЦИЙ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Все знают, что такое эмоции, ведь мы постоянно их переживаем. Прислушайтесь сейчас к себе, попробуйте определить свою текущую эмоцию.

И все же ответить на вопрос, что такое эмоции, непросто. Сегодня мы попробуем это сделать. Это важно, ведь эмоции во-многом определяют качество нашей жизни. Вот как это происходит.

Начнем с простого примера. Часто ли вам приходилось слышать от своих друзей, или говорить самому такие фразы: *«Я не знаю, нравится мне это или нет. Я не знаю, чего я хочу»?*

В жизни мы делаем множество мелких и значимых выборов. Простой выбор: выпить сейчас чай с пирожным или кофе с мороженым? Сложный выбор: мне идти учиться на художника или музыканта, биолога или программиста?

При этом, с точки зрения разума все варианты выбора могут быть обоснованы примерно одинаково. И никто кроме нас самих не знает, что для нас лучше. Никто не может заглянуть в будущее и рассказать, какая из нескольких возможных профессий сделает нас счастливее.

И здесь на помощь приходят эмоции – они способны нам подсказать правильное решение в сложной и непредсказуемой ситуации. Ощущение того, что мы все делаем в соответствии с нашим внутренним миром, приносит удовольствие и удовлетворение от правильно проживаемой жизни. Именно эмоции дают нам точную оценку нашего поведения и окружающей ситуации.

Рассмотрим второй пример. Приходилось ли вам говорить или слышать фразы: *«Я не могу справиться со своими эмоциями», или «Я не могу побороть свой страх», «Как справиться со стрессом?»*, или *«Как перестать это чувствовать?»*

Эмоции, в какой-то мере, управляют нашим поведением и состоянием. И мы ими тоже можем управлять. Но далеко не всегда. Этому можно научиться.



Наш мозг можно условно разделить на две части – эмоциональную и разумную.

Эмоциональная часть эволюционно появилась намного раньше разумной. И поэтому временами они «говорят» друг с другом на «разных языках». Поэтому нам бывает сложно избавиться от какого-то неприятного чувства – например, перестать испытывать страх. Допустим, рационально мы понимаем, что для страха нет оснований, но эмоциональная часть мозга об этом «не знает», и нам никак не удастся ее убедить логичными доводами.

Эмоции «видят» этот мир как древний и дикий, в котором они формировались миллионы лет, и понимают наши сложные социальные ситуации по-своему. Например, все люди в той или иной степени испытывают страх перед публичными выступлениями или новыми знакомствами, потому, что, с точки зрения древней части нашего мозга, это тревожная ситуация.

Яркий пример того, как эмоции могут быть неадекватны ситуации и даже губительны, привел еще средневековый персидский ученый, философ и врач Авиценна. В две разные клетки друг напротив друга он посадил волка и ягненка. В течение нескольких дней от постоянного стресса в связи с чувством опасности ягненок сильно заболел и умер, хотя у него в клетке была еда, да и само животное было молодым и здоровым.

Похожим образом на нас действует хронический стресс, когда мы излишне драматизируем какие-то события и ситуации. Поэтому важно учиться управлять своими эмоциями, чтобы они жили в согласии, а не в конфликте с разумом.

К сожалению, не существует способов сделать это быстро. Фактически, учиться согласию эмоций и разума приходится всю жизнь. Занятия, предлагаемые в данных методических материалах, могут в этом помочь.

В следующем подразделе приведены примеры эмоций, которые мы можем переживать. При изучении материалов подраздела с обучающимися целесообразно задаться вопросом: «Какие из эмоций однозначно положительные или отрицательные, а какие сложно определить?» Важно организовать обсуждение с группой или классом (при этом можно попросить обучающихся вспомнить ситуации, в которых эти эмоции возникают).

## ПРИМЕРЫ ЭМОЦИЙ

**К положительным** относятся радость, блаженство, удовольствие, умиление, восхищение, восторг, гордость, ликование, предвкушение, удивление, удовлетворенность собой, «позитивный стресс» (победа в соревнованиях, успешная защита творческого проекта) и др.

**Отрицательные** эмоциональные состояния – это тревога, отчаяние, тоска, разочарование, злоба, испуг, скука, грусть, обида, презрение, растерянность, стыд, смущение, стресс (ссора с близким человеком, публичное обвинение, гибель любимого питомца) и др.

**К амбивалентным** (двойственным, противоречивым) обычно относят сложные социальные переживания: жажда риска, сострадание, ревность, тщеславие, надменность, презрение, снисхождение, злорадство и др.

Эмоции служат не только для оценки и контроля поведения, у них есть еще одна важная функция, которая имеет исключительное значение у всех стайных животных (обезьян, копытных, китообразных, многих птиц и насекомых) и, конечно, у человека. Это функция общения или коммуникации. Мы умеем передавать сообщения окружающим, используя все тело через жестикуляцию и позы, звуковые сигналы и модуляцию голоса, но больше всего информации мы можем передавать с помощью мимики. На лице человека для этого задействуются около 60 мышц.

Можно предложить обучающимся попробовать распознать эмоции на изображениях (продемонстрируйте основные эмоции на карточках или на экране). В процессе обсуждения важно поднять вопрос о том, по каким признакам мы судим о том, какая перед нами эмоция? После высказываний детей корректируем их ответы и даем правильные – в соответствии с представленным описанием.



страх

## СТРАХ

Выражение страха служит предупреждающим сигналом для окружающих в опасных ситуациях. Когда мы испытываем страх, наши брови поднимаются, открывая обзор глазам, и стягиваются, нижние веки напрягаются, а губы немного растягиваются по горизонтали. Страх вызывает стремление убежать, покинуть опасную ситуацию.

## ЗЛОСТЬ

Злость может варьироваться от легкого раздражения до неприкрытого гнева. И хотя есть различные степени интенсивности гнева, все они сопровождаются одним и тем же выражением лица. При гневe мы часто видим опущенные брови и блестящие глаза, нижние веки подтянуты вверх, создавая прищур. Губы плотно сжаты, готовые подняться, чтобы продемонстрировать клыки. Возникает как реакция на препятствие или опасность, вызывает стремление к разрушению препятствия или источника опасности.



злость

## ОТВРАЩЕНИЕ

Это мощное выражение порождается ощущением отвращения к какому-то объекту или человеку, или даже мыслью о чем-то отталкивающем. Нос обычно сморщивается, как бы закрывая доступ неприятного запаха, а верхняя губа поднимается, словно в готовности что-то выплюнуть.



отвращение

## УДИВЛЕНИЕ

Выражение удивления – кратчайшее из всех выражений. Оно, как правило, включает в себя поднятые брови, расширенные глаза и открытый рот, чтобы воспринять через них максимум сигналов. Выражение удивления очень быстро переходит в другие эмоции в зависимости от ситуации; как правило, это реакция на неожиданность. Эмоциональное напряжение удивления снимается по мере наступления определенности в новой ситуации.

Обратите внимание, что, когда вы здороваетесь с приятным человеком, ваши брови, скорее всего, приподнимаются, особенно если он оказался в поле вашего зрения внезапно. Это непроизвольное движение, и оно считается единственным настоящим инстинктом человека, то есть реакцией, которая появляется у всех людей в одинаковой ситуации.



удивление



интерес

## ИНТЕРЕС

Брови немного приподняты или опущены, а веки немного расширены или сужены. Голова может быть слегка повернута или наклонена. Такие противоречивые проявления связаны с противоречием в самой эмоции: с одной стороны, она служит для удовлетворения любопытства и потребности в распознавании чего-то нового, а с другой, это что-то новое, может оказаться опасным, поэтому на лице также отражается и готовность к эмоции страха и реакции убегания.

## ПЕЧАЛЬ

Выражение печали трудно симулировать, потому что здесь брови слегка поднимаются вверх, а уголки губ опускаются вниз, что ассоциируется с грустью. Лишь очень немногие люди могут по желанию слегка поднять брови,

но этот едва заметный подъем виден у каждого, кто испытывает подлинную печаль. Когда кому-то грустно, также наблюдается небольшое опускание верхних век, отсутствующий взгляд и небольшое смещение вниз уголков губ и нижней челюсти. Обычно сопровождает ситуацию горя. Эмоциональное напряжение при этом отчасти можно снять, дав волю слезам.



печаль

## РАДОСТЬ

В выражении радости задействована как верхняя, так и нижняя часть лица. Помимо подъема и растягивания в стороны уголков рта (то есть улыбки), выражение радости включает в себя сокращение мышц вокруг глаз, в результате чего возникают «гусиные лапки», и движение лицевых мышц под глазами, в результате чего могут возникать складки. Челюсти широко открыты, зубы разомкнуты, никакого напряжения нет. Истинная улыбка – всегда анатомически четкая и указывает на подлинное чувство счастья, подделать ее невозможно. Обычно вызывает стремление поделиться этим чувством и кого-нибудь обнять.



радость

После изучения эмоций по слайдам или карточкам важно обсудить с группой, для чего нужны полученные только что знания, где их можно использовать в жизни и подвести к следующим выводам.

Чтобы улучшить качество жизни, важно:

1. Чаще задавать себе вопрос — что я сейчас хочу? Это помогает лучше понимать свои желания.
2. Следить за изменениями своих эмоций и соотносить их с актуальными событиями или мыслями, чтобы лучше понимать, что и как именно влияет на наше поведение.
3. Обращать внимание на негативные эмоции, особенно длительные. Они нам сигнализируют, что мы либо поступаем как-то не честно по отношению к себе, либо игнорируем что-то в окружающей действительности. Негативные эмоции — это предмет для самоанализа и принятия ответных действий. Если мы чувствуем, что сами не справляемся с ними, это повод обратиться за помощью к психологу. Мы все умеем оказывать друг другу психологическую поддержку, но в сложных случаях это лучше доверить специалистам.

Предлагаемые далее упражнения разделены на **3 блока**:

1. Знакомство с основными эмоциональными состояниями и их признаками, расширение «эмоционального словаря».
2. Развитие способности осознавать свои эмоции и управлять ими.
3. Развитие умения выстраивать эффективные межличностные коммуникации через способности осознавать и понимать эмоции других людей.

**БЛОК 1.  
ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ  
НА РАСШИРЕНИЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СЛОВАРЯ»**



*«Назови эмоцию»*

Цель: тренировка распознавания эмоций, специфики их проявления; тренировка распознавания выражения лица.

Время проведения: 20-40 минут.

Необходимый реквизит: экран, ноутбук, листы с описанием эмоций (без изображений).

Количество участников: 5-20 человек.

Группе представляется слайд-шоу с фотографиями людей, изображающих различные эмоции и раздаются листы с текстовым описанием мимических проявлений эмоций. Участникам необходимо по очереди назвать представленную на экране эмоцию и аргументировать свой ответ, соотнося изображение с описанием.

*«Перечень эмоций»*

Цель: изучения эмоций на состояние и действия человека.

Время проведения: 20-40 минут.

Необходимый реквизит: листы бумаги с перечнем эмоций.

Количество участников: 5-15 человек.



Каждому участнику раздается таблица с перечнем эмоций (прилагается).

Участникам предлагается выбрать, на их взгляд, одну самую позитивную и одну самую негативную эмоцию. Каждая из выбранных эмоций обсуждается с помощью ответов на вопросы:

- В каких ситуациях обычно такая эмоция возникает?
- Как можно описать переживания, сопровождающие выбранную эмоцию?
- К какому действию эта эмоция приводит человека?
- Считают ли участники эти действия правильными или их лучше изменить?

- Если участники считают, что обычную реакцию на эту эмоцию лучше изменить, то, как это можно сделать?
- Объяснить, почему выбраны именно эти эмоции, как самая негативная и позитивная.

Прилагаемый перечень эмоций:

Злость, гнев, возмущение, ненависть, «ощущение ловушки», обида, досада, грусть, раздражение, горе, отчаяние, зависть, отвращение, разочарование, боль, тревога, страх, трепет, усталость, испуг, тревога, волнение, скука, ужас, расстройство, упадок сил, ощущение угрозы, опасение, уныние, тоска, стыд, смущение, очарование, вина, сожаление, укор совести, надежда, скорбь, удивление, спокойствие, поражение, ошолбенение, облегчение, изумление, потрясение, желание, комфорт, прощение, принятие, трепет, расположение, твердая уверенность, обожание, восхищение, уверенность в себе, любовь, уважение, дружелюбие, симпатия, счастье, сочувствие, радость, нежность, блаженство, восхищение, триумф, удовольствие и иное.

В зависимости от имеющегося времени и стоящих перед вами задач, а также с учетом возраста вашей целевой группы данное упражнение может быть проведено в несколько этапов.



**«О чем сигнализирует нам негативная эмоция?»**

Цель: изучение механизма действий негативных эмоций.

Время проведения: 15-30 минут.

Необходимый реквизит: листы для записи.

Количество участников: 5-15 человек.

Предложите каждому в группе выбирать произвольную негативную эмоцию. Лучше выбрать такую, которую человек сам больше всего не любит и пытается скрыть от себя и окружающих.



Пусть каждый опишет на листе эту эмоцию, ответив на следующие вопросы:

- Вспомните ситуации, в которых у вас возникала эта эмоция.
- Как вам кажется, с чем связано, что она появлялась именно в эти моменты?
- О чем она хотела вам просигнализировать? На что важное обратить внимание?
- Что изменится, если вы начнете прислушиваться к этой информации?
- Чем вам помогла эта эмоция? Что было хорошего в том, что эта эмоция возникала?
- Что произойдет, если вы позволите себе испытывать, а иногда и проявлять эту эмоцию?
- Чем эта эмоция вам не нравится?
- Как можно предотвратить ее проявление?

Задача ведущего объяснить, что пока мы не признаем наличие эмоции, «не видим ее», мы не можем и верно оценивать ситуацию в целом, то есть не обладаем достаточной информацией. И естественно, не признавая наличие какой-то эмоции, не можем с ней расстаться, она так и остается где-то внутри в виде постоянных мышечных напряжений, психологических травм и прочих неприятностей.

В ходе обсуждения необходимо задавать уточняющие вопросы.

## БЛОК 2. ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ ОСОЗНАВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ, УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

### *Эмоциональный переключатель*

Цель: осознание своих эмоций.

Время проведения: 20-40 минут.

Необходимый реквизит: листы бумаги с заготовленными ведущим фразами.

Количество участников: 5-15 человек.



Желающий получает короткий текст, или одну любую фразу, например, из детской сказки. Задание: прочитать текст, последовательно меняя эмоции, либо одну фразу с разными эмоциями. Остальные угадывают, что это за эмоция. Можно попросить описать группу, как ощущается та или иная эмоция во время прочтения, какие ощущения возникают в теле в момент прочтения той и иной фразы.

### *«Эмоции удовольствия»*



Удовольствие

Цель: развитие способности распознавать эмоций удовольствия.

Время проведения: 20-40 минут.

Необходимый реквизит: фотографий людей, выражающих эмоции удовольствия.

Количество участников: 5-15 человек.

Давайте начнем с сенсорных удовольствий. Есть вещи, которые мы ощущаем приятными на ощупь; мы также можем испытывать удовольствие, нежность и ласку от чужого прикосновения, особенно когда оно исходит от того, о ком мы заботимся. Есть виды, которые приятно созерцать, например, красивый вид заката солнца. Есть звуки, которые приятно слушать, например, плеск океанских волн, журчание ручья, шум ветра в верхушках деревьев и различные музыкальные мелодии.

Одной из простейших приятных эмоций является веселье. Большинство из нас испытывают веселье от того, что находят смешным; есть очень веселые люди, готовые шутить и развлекаться без устали. Веселье может изменяться в зависимости от интенсивности от слабого до очень сильного, сопровождающегося приступами безудержного смеха и даже слезами.

Признак удовлетворенности происходит расслабление мышц лица. С большей вероятностью удовлетворенность может слышаться и в голосе.

Возбуждение возникает в ответ на что-то новое и необычное.

Облегчение, часто сопровождающееся глубоким вдохом и выдохом, представляет собой эмоцию, испытываемую нами тогда, когда что-то, вызывавшее у нас сильные эмоции, ослабевает.

Еще одной приятной эмоцией является изумление. Его характеризуют редкость появления и вызываемое им ошеломление чем-то непостижимым. «Мурашки» («гусиная кожа») появляются при изумлении, и это является одним из самых сильных физических ощущений, ассоциируемых с этой эмоцией.

Экстаз, или блаженство, – это состояние безграничного восторга.

Все эти приятные эмоции мотивируют нашу жизнь, в общем и целом, они заставляют нас делать то, что идет нам на пользу.

Как вы думаете, как можно распознать эмоции удовольствия у человека?

Участникам представляется ряд фотографий людей, выражающих эмоции удовольствия. Обсуждаются особенности выражения лиц.

Участникам предлагается вспомнить ситуации, когда они сами испытывали подобные эмоции.

Обсуждается, что нужно, чтобы такие эмоции переживались чаще?

Или, какие-то из них не должны быть слишком частыми, чтобы «не притуплялось» ощущение?

Какие существуют барьеры для продления этих эмоций?

Как их можно преодолеть?

### «Тренировка эмоции удовольствия»

Цель: тренировка распознавания и выражения эмоций удовольствия.

Время проведения: 20-40 минут.

Необходимый реквизит: заготовленный текст, содержащий описание необходимых эмоций (это могут быть детские сказки).

Количество участников: 5-15 человек.



Потренируйте выражение разнообразных эмоций удовольствия. Для этого можно выбрать высказывания из любой художественной книги и проговаривать их с заданным эмоциональным выражением. Каждая эмоция должна повторяться, пока группа не будет удовлетворена тем, как выступающий ее освоил.

При этом с группой можно обсудить, как именно они поняли, что выступающий достаточно полно погрузился в переживание эмоции? Какие они увидели внешние проявления? Что они при этом почувствовали?

Аналогичным образом проводятся упражнения, на развитие способности распознавать другие эмоции. После изучения каждой эмоции необходимо проводить тренировку ее распознавания и выражения.

### «Внутренняя осанка»



Цель: тренировка навыков управления эмоциями.

Время проведения: 20-40 минут.

Необходимый реквизит: нет.

Возраст участников: 14-18 лет.

Количество участников: 5-15 человек.

Встаньте перед зеркалом или участниками. Выпрямитесь, расправьте плечи, поднимите подбородок. Представьте, что перед вами нет никаких преград, все ваши проблемы – это задачи, которые вы можете легко и с удовольствием решить.

Побудьте в этом ощущении. Вспомните какое-нибудь бодрое и позитивное стихотворение и прочитайте его, обращаясь к (воображаемой) широкой аудитории, так чтобы голос был по возможности уверенным и звонким.

В этом упражнении важно поймать ощущение «внутренней осанки», те едва уловимые интонации, манеры, которые выдают уверенного в себе человека, вне зависимости от того, как он выглядит и от того, видят ли его окружающие. Важно наблюдать и обнаружить признаки уверенности в своем выступлении и выступлениях других участников группы. Так же полезно заснять выступление на видео и посмотреть его, соотнося увиденное с ощущениями.

Данное упражнение стоит предложить сначала сделать каждому участнику самостоятельно, дав несколько минут на подготовку. Следующим шагом попросить каждого воспроизвести этот навык публично перед остальными участниками. Если для кого-то такой шаг окажется слишком затруднительным (в силу смущения, робости), не следует настаивать. Таким детям важно подчеркнуть, что умение чувствовать себя открытым публике — важный навык для публичных выступлений, и его можно тренировать постепенно. С ними можно попробовать отдельно провести это упражнение сначала в упрощенной форме, например, в узком кругу только тех, кто слишком волнуется, а только потом увеличить аудиторию.

**БЛОК 3.  
ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ВЫСТРАИВАНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОММУНИКАЦИЙ:  
СПОСОБНОСТИ ОСОЗНАВАТЬ И ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ  
ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**

*«Цвет эмоций»*

Цель: развитие эмпатии.

Время проведения: 15-20 минут.

Необходимый реквизит: цветные карточки.

Количество участников: 5-15 человек.



Выбираем водящего. Водящий по команде закрывает глаза, а ведущий в это время показывает всем карточку с одним из цветов (желтый, красный, зеленый, черный, белый и иной). Когда водящий откроет глаза, все участники только своей мимикой и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то он снова закрывает глаза и ведущий показывает другую карточку. После трех ошибок подряд, назначается новый водящий.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было выполнять данное упражнение?
- Различалось ли поведение участников, когда они показывали одинаковый цвет?
- Важно ли уметь распознавать чужие эмоции?
- На что вы ориентировались при отгадывании цвета?

Участникам часто удается отгадать загаданный цвет, при этом, не придавая значения тому, как именно у них это получилось. Это является хорошей темой для обсуждения того, что мы воспринимаем информацию не только путем вербального общения, но и посредством невербального, в данном случае через мимику. У большинства людей цвета связаны с положительными, нейтральными или негативными эмоциями. Поэтому, если участнику удалось распознать эмоциональное состояние окружающих, а мы так или иначе придаем своему лицу определенные узнаваемые черты, то вероятность угадать нужный цвет возрастает.

### «Выражение чувств»



Цель: понимание важности языка тела, налаживание связи между чувствами и их телесным выражением.

Время проведения: 10-15 минут.

Необходимый реквизит: листочки с названиями чувств.

Количество участников: не менее 10 человек.

Участники вытягивают по очереди листочки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Произвольно передвигаясь, находят других участников, выражающих аналогичные чувства и собираются с ними в группы. По знаку ведущего игроки выясняют, насколько образовавшиеся группы однородны.

В этой игре подросткам может стать скучно, если группа недостаточно предварительно подготовлена и раскрепощена.

### «Передай маску»

Цель: тренировка выражения эмоций.

Время проведения: 10 минут.

Необходимый реквизит: стулья.

Количество участников: 5-15 человек.



Участники садятся в один большой круг. Ведущий обращает внимание группы на свое лицо, и придает ему какое-то выражение. После чего поворачивается к своему соседу, чтобы он мог получше разглядеть выражение лица. Сосед должен в точности повторить это выражение на своем лице. Затем он поворачивается к аудитории, которая решает, удалось ли участнику повторить это выражение. Если да, то он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он «передает» своему соседу слева. Так же делают все остальные.

Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и «передаем» его соседу слева. Выражение лица может быть комичным или угрожающим, страшным или смешным.

Вопросы для обсуждения:

- Что показалось сложным? Как вы думаете почему?
- Удалось ли помимо маски прочувствовать эмоциональное состояние?
- Часто ли в реальной жизни мы копируем чужую мимику?
- Почему для нас это важно?



### *«Передай чувство прикосновением»*

Цель: тренировка внимания к ощущениям тела, с помощью которых мы распознаем эмоции.

Время проведения: 15-20 минут.

Необходимый реквизит: нет.

Количество участников: 5-10 человек.

Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и постараются прикосновением передать одно из четырех чувств: страх, радость, любопытство, печаль. Задача «принимающего» определить по прикосновениям, какое чувство ему передавалось. «Передающие» стараются сфокусироваться на передаче нужной эмоции, а «принимающие» на том, чтобы ее уловить.

Смысл упражнения состоит в том, чтобы тренировать внимание к ощущениям тела, с помощью которых мы распознаем эмоции. Речь, разумеется, не идет о каком-то «экстрасенсорном» способе передачи чувств. Стоит отметить, что эмоции, передаваемые таким путем, мы можем достаточно верно распознать. Упражнение крайне важно проводить в спокойной обстановке с небольшой и предварительно настроенной на восприятие группой.



По завершении важно обсуждение и с «передающими», и с «принимающими» следующих вопросов:

- Как они пытались выполнить задачу?
- Что при этом чувствовали?
- Какие критерии определения эмоций использовали?

### *«Передать одним словом»*

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

Время проведения: 20-30 минут.

Необходимый реквизит: карточки с напечатанными на них названиями эмоций.

Количество участников: 5-15 человек.



На первом этапе раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций, а участники, не показывая другим, говорят слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Затем карточки собираются, перемешиваются раздаются еще раз. Ставится та же задача, но с более длинной фразой, например, читается короткое стихотворение, например, «Уронили мишку на пол...».

Список эмоций: радость, удивление, сожаление, разочарование, грусть, веселье, равнодушие, спокойствие, интерес, волнение и иные.

Вопросы для обсуждения по итогам упражнения:

- Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?
- В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?
- Какие невербальные сигналы (жесты, манеры, тембр, мимика, положение тела и т.д.) вы заметили, и о чем они информируют?

**«Выявление причин эмоций» / «Эмоциональная  
компетентность»**



Цель: развитие способности понимать свои чувства и причины их вызывающие.

Время проведения: 10-15 минут (первый день – постановка задания), 40-60 минут в зависимости от количества участников (второй день – обсуждение).

Необходимый реквизит: средство для записи в течение дня (на выбор – блокнот, телефон, диктофон).

Количество участников: 5-15 человек.

В ходе занятия дается задание на дом, которое нужно выполнить к следующей встрече. Ее желательно назначить не позже, чем через неделю. Предлагается выбрать определенный день, лучше будний, который необходимо посвятить наблюдению за собой.

В течение этого дня нужно фиксировать происходящие события и свое эмоциональное состояние в связи с происходящим (дома, в школе, присутствие, при общении с одноклассниками, друзьями, родственниками, на прогулке и иное). Лучше фиксировать свое состояние раз в час.

При этом по каждому такому поводу или просто по расписанию раз в час необходимо фиксировать:

а) уровень эмоционального фона по десятибалльной шкале, где 1 – «чувствую себя крайне плохо», а 10 – «чувствую себя абсолютно счастливым»;

б) характер испытываемой эмоции в этот момент, какими словами ее можно описать;

в) причины возникновения этой эмоции: события, действия свои, других, воспоминания о похожих событиях в прошлом и т.д.

Фиксировать события и наблюдения за эмоциями можно в блокнот, записи на телефоне или диктофон.

На следующем занятии, которое должно пройти достаточно быстро, чтобы не забылись впечатления, в группе обсуждается полученный опыт. Каждый участник без подробностей, которые ему не хочется выносить на обсуждение, делится впечатлениями, отвечая на вопросы:

- Как менялся эмоциональный фон в течение дня?
- В связи с какими событиями?
- Всегда ли получалось понять причины эмоциональных колебаний?
- Причины каких колебаний понятны лучше – позитивных или негативных?

Важно тренировать навык распознавать свои эмоции и определять, какие обстоятельства вызывают те или иные реакции. Не менее важным моментом является умение оценивать то, что мы чувствуем непосредственно в момент, когда ощущаем ту или иную эмоцию.

Эмоциональная компетентность — это искусство идентифицировать свои чувства в момент, когда мы их испытываем. В результате мы лучше понимаем свое поведение и рационально выбираем свои реакции.

### **«Передать что-то прекрасное»**

Цель: развитие эмпатии.

Время проведения: 5 минут.

Необходимый реквизит: нет.

Количество участников: 5-15 человек.



Участники по кругу должны изобразить и передать руками соседу нечто воображаемое прекрасное, которое он должен угадать. Далее следующий участник задумывает что-то свое и продолжает круг. По итогам упражнения каждый говорит, что он передавал и что он, по его мнению, получал. Можно обсудить, что было приятнее передавать или получать, и почему?

Упражнение лучше проводить в конце занятия в качестве завершения.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ

В рамках научно-методического обеспечения вопросов профилактики девиантного поведения несовершеннолетних и сохранения их физической и психологической безопасности Центром защиты прав и интересов детей разрабатываются методические материалы, пособия, сценарии, памятки для организации работы как с обучающимися, так и с их родителями (законными представителями), педагогическим коллективом.

Приведенная ниже подборка рекомендуемой литературы, сценариев педагогических советов и родительских собраний может служить методическим ресурсом в профилактической работе образовательных организаций.

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Формула безопасного детства.** Рекомендации для родителей / Авторы-составители: М.В. Алагуев, О.В. Заева. Под ред. Е.Г. Артамоновой. Дизайн и оформление: И.И. Осипов. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2022. – 56 с.



**Формула твоей безопасности.** Памятка для подростков / Авторы-составители: М.В. Алагуев, О.В. Заева. Под ред. Е.Г. Артамоновой. Дизайн и оформление: И.И. Осипов. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2022. – 28 с.



**Универсальные советы родителям по воспитанию детей, способные предотвратить развитие рискованного поведения /** Памятка для родителей. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2022.



**Как не совершить ошибок в воспитании детей?** / Памятка для родителей. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2022.



**Профилактика травли (буллинга) в профессиональных образовательных организациях.** Методические материалы / Автор-составитель Р.Г. Дубровский. Под ред. Е.Г. Артамоновой. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2022. – 22 с.



**Разработка просветительских программ формирования у детей и молодежи устойчивых стереотипов здорового образа жизни.** Методические рекомендации / Автор-составитель: Вачков И.В. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 108 с.



**Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде.** Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. – М.: Группа МДВ, 2021. – 44 с.



**Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде.** Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б. 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 52 с.



**Родителям о психологической безопасности детей и подростков.** Памятка / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. – 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 28 с.



**Методические комплексы для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе программы развития социально-эмоциональных навыков учащихся** / Авторы-составители: Васягина Н.Н., Барина Е.С., Герасименко Ю.А., Дубровский Р.Г., Артамонова Е.Г., Мелентьева О.С. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 139 с.



**Создание и обеспечение системы экстренной психологической помощи в составе психологической службы в системе образования Российской Федерации.** Методические рекомендации / Авторы-составители: Артамонова Е.Г., Васильева Н.Н., Глазунова Е.А., Дитерихс А.Л., Журкина Т.А., Иванова Е.В., Мелентьева О.С. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 80 с.



**Твоя психологическая безопасность.** Памятка для детей и подростков. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 40 с.





**Факты о фейках.** Методические материалы для педагогов и родителей (серия: «Методички для неравнодушных взрослых»). – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 9 с.



**Методические рекомендации для несовершеннолетних, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, наглядные информационные материалы по безопасному использованию сети «Интернет» в целях предотвращения преступлений, совершаемых с ее использованием, как самими несовершеннолетними, так и в отношении них.** Методические рекомендации / Авторы-составители: Артамонова Е.Г., Бородина А.С., Мелентьева О.С. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 35 с.



**Алгоритм действий для педагогов по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет** – М.: АНО «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды», ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020. — 31 с.



**Алгоритм действий для родителей обучающихся по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет.** – М.: АНО «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды», ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020. – 24 с.



**Памятка для заботливых родителей.** – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020. – 9 с.



**Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи.** Методические рекомендации / Автор-составитель: Польская Н.А. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019. – 58 с.



## СЦЕНАРИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СОВЕТОВ, РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ

**Не-зависимость: подростки, привычки, здоровье.** Сценарий родительского онлайн-собрания / Автор-составитель: Р.Г. Дубровский. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 19 с.



**Пространство соцсетей – без риска для детей.** Сценарий родительского онлайн-собрания / Авторы-составители: О.С. Мелентьева, Е.Г. Артамонова. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 24 с.



**Профилактика самоповреждающего поведения среди подростков.** Сценарий родительского онлайн-собрания / Автор-составитель: Р.Г. Дубровский. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 17 с.



**Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков.** Сценарий родительского собрания. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019. – 39 с.



**Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков.** Сценарий педагогического совета. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019. – 31 с.





**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Центр защиты прав и интересов детей»**



[www.fcprc.ru](http://www.fcprc.ru)



[t.me/fcprcgov](https://t.me/fcprcgov)



[fcprc@yandex.ru](mailto:fcprc@yandex.ru)



+7 (499) 444-08-06, доб. 100 08