

Автономная некоммерческая организация РПИ  
«Планета равных возможностей»  
Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(ФГБОУ ВО «КубГУ»)  
Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

# Методические рекомендации

по реализации дистанционных образовательных проектов  
на примере проекта по развитию гибких навыков  
в области практической психологии  
«ПСИ ПОКОЛЕНИЕ»

***(Методическое пособие. Практикум)***

Краснодар 2020

Автономная некоммерческая организация РПИ

**«Планета равных возможностей»**

Министерство науки и высшего образования

Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

**КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

Факультет педагогики, психологии

и коммуникативистики

## **Методические рекомендации**

по реализации дистанционных образовательных проектов

на примере проекта по развитию гибких навыков

в области практической психологии

**«ПСИ ПОКОЛЕНИЕ»**

*(Методическое пособие. Практикум)*

Краснодар 2020



педагогике и психологии ФГБОУ ВО, «Кубанский государственный университет»

Чумакова Ольга Викторовна, руководитель проекта «Пси поколение», психолог

Мардиросова Галина Борисовна, руководитель реализации проекта «Пси поколение» в Краснодарском крае, педагог, ст. преподаватель кафедры ПМНО ФППК, заместитель декана по воспитательной работе и социальным вопросам

Казанцева Виктория Алексеевна, руководитель реализации проекта «Пси поколение» в Краснодарском крае, ст. преподаватель, руководитель практики ФППК КубГУ

Ус Оксана Александровна, руководитель реализации проекта «Пси поколение» в Краснодарском крае, канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры общей и социальной педагогики

Ковалевская Виктория Михайловна, руководитель реализации проекта «Пси поколение» в Краснодарском крае, преподаватель кафедры педагогики и психологии ФППК

Рыбникова Олеся Александровна, руководитель реализации проекта «Пси поколение» в Краснодарском крае, преподаватель кафедры педагогики и психологии ФППК

Берсирова Ася Казбековна, руководитель реализации проекта «Пси поколение» в республике Адыгея, старший преподаватель кафедры педагогической психологии ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»

Шмелева Светлана Васильевна, научно-методическое сопровождение проекта, доктор медицинских наук, профессор.

Методическое пособие посвящено вопросам организации и реализации дистанционных образовательных проектов в учреждениях высшего профессионального образования. Пособие состоит из трех частей. Первая содержит программу дистанционного обучения школьников 8–11-х классов гибким навыкам и знаниям в области практической психологии и программу подготовки студентов-волонтеров, участвующих в проекте «Пси поколение» в качестве кураторов для школьников. Вторая представляет собой программу лекционных занятий и примеры практических заданий программы обучения школьников 8–11-х классов гибким навыкам и знаниям в области практической психологии. Третья содержит рекомендации по реализации дистанционных образовательных программ для всех участников образовательного процесса.

Рекомендуется к использованию в учреждениях среднего и высшего образования, преподавателям, осуществляющим подготовку студентов педагогических и психолого-педагогических специальностей и направлений подготовки, а также в любых учреждениях, занимающихся волонтерской деятельностью, социальными проектами в области просвещения.

***Данное методическое пособие напечатано за счет средств гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов***

ISBN 978-5-906302-60-1

© КубГУ, 2020  
© Издательство КМАППКС, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
1. План реализации проекта «Пси поколение»	9
2. Программа дистанционного обучения школьников 8–11-х классов гибким навыкам и знаниям в области практической психологии	11
3. Программа подготовки студентов-волонтеров, участвующих в проекте «Пси поколение» в качестве кураторов для школьников	26
4. Содержание лекционных занятий и примеры практических заданий программы обучения школьников 8-11-х классов гибким навыкам и знаниям в области практической психологии	47
5. Рекомендации по реализации дистанционных образовательных программ для всех участников образовательного процесса	99
Заключение	112

## ВВЕДЕНИЕ

«Пси поколение» представляет собой комплексный образовательный проект, ставящий своей целью:

- развитие ключевых надпрофессиональных навыков Soft skills в области психологии у учащихся 8–11-х классов;
- обучение студентов-волонтеров психолого-педагогических направлений подготовки и специальностей навыкам своей будущей профессии через реализацию компетентностно-деятельностного подхода;
- освоение всеми участниками проекта (студентами-волонтерами и педагогическими работниками, школьниками) дистанционных форм работы на платформах электронных образовательных ресурсов (проведение онлайн занятий и вебинаров, сдача и проверка работ).

Суть проекта заключается в обучении учащихся 8–11-х классов общеобразовательных учреждений знаниям в области практической психологии и формированию у них ключевых компетенций и навыков, востребованных в условиях динамично меняющейся образовательной среды и технического прогресса: управление эмоциями, работа со стрессом (в преддверии сдачи экзаменов), формирование уверенности в себе, преодоление трудностей межличностного общения, противостояние манипуляциям и социальным рискам.

Проект реализовывался с применением современных образовательных форм и подходов, которые позволили более чем 2200 школьников овладеть вышеописанными навыками. Для реализации проекта было привле-

чено минимальное количество административных и финансовых ресурсов. Эта задача является выполнимой благодаря использованию дистанционной формы обучения, а именно использованию специализированной платформы для массового онлайн-обучения.

К реализации проекта были привлечены волонтеры — студенты профильных специальностей и направлений подготовки (педагоги и психологи), а также педагоги вузов, которые разработали и создали программы в формате видеокурса и осуществляли кураторство проекта, проводили онлайн вебинары и консультации по материалам программы, в результате чего студенты обрели практические навыки профессии через реализацию компетентностно-деятельностного подхода и, что немаловажно, дополнительно познакомились с принципами работы онлайн.

Видеокурс состоял из 10 уроков, записанных и смонтированных в формате видеоблогов, популярных у целевой аудитории. После каждого урока слушатели курса выполняли промежуточные проверочные задания и делали отчет о проделанной работе. Финальный этап — контрольный тест по пройденному материалу. Интерактивная составляющая обучения в рамках проекта, современный формат подачи информации и элементы геймификации обеспечили необходимую вовлеченность школьников в проект и способствовали развитию заявленных навыков.

Проект «Пси поколение» реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов. создан за счет средств президентского гранта.



География проекта обширна и включает четыре субъекта федерации ЮФО: республику Адыгея, Волгоградскую область, Краснодарский край, Ростовскую область, что позволило распространить передовой научный опыт практикующих психологов и научных сотрудников образовательных учреждениях данных субъектов федерации. Основным образовательным партнером проекта выступил Кубанский государственный университет. Ключевым образовательным партнером на территории республики Адыгея выступил Адыгейский государственный университет, на территории Волгоградской области — Волгоградский государственный университет, на территории Ростовской области — Донской государственный технический университет.

## 1. План реализации проекта «Пси поколение»

---

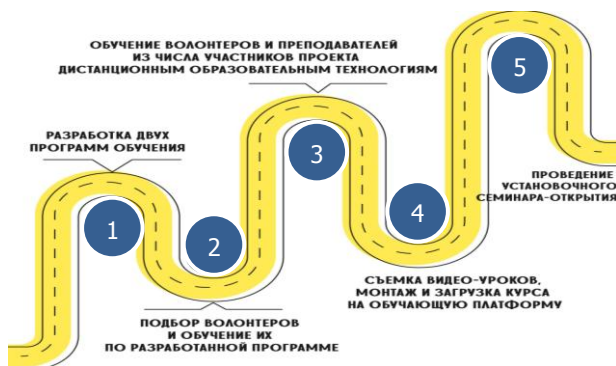
1 этап. Разработка двух программ обучения: для школьников и студентов-волонтеров.

2 этап. Подбор волонтеров и обучение их по программе. В результате этапа было обучено 230 кураторов вместо 140 заявленных в рамках гранта.

3 этап. Обучение волонтеров и преподавателей из числа участников проекта дистанционным образовательным технологиям, работе на онлайн-платформе.

4 этап. Съемка видеоуроков, монтаж видеоматериала, загрузка курса на обучающую платформу.

5 этап. Проведение презентации программы в департаментах образования МО, участвующих в проекте, выступление с презентациями в школах в целях привлечения школьников для участия в проекте.



6 этап. Проведение семинара «Открытие проекта «Пси поколение»» в рамках круглого стола на базе КубГУ.

7 этап. Подготовка публикаций о ходе реализации всех стадий проекта:

- аккаунт проекта в Instagram

<https://instagram.com/psypokolenie>.

- видеоролик ГТРК Кубань с семинара-открытия проекта  
<https://www.youtube.com/watch?v=2QNCCp IYHI&feature=emb logo>.

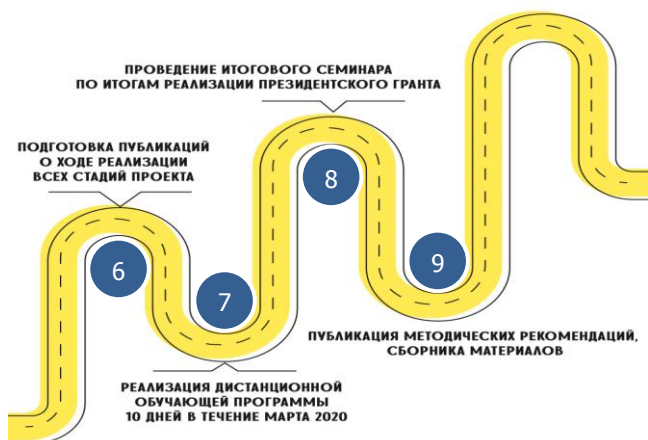
- Telegram-канал проекта:  
<https://t.me/psypokolenie>.

- проект «Пси поколение» Вконтакте:  
<https://vk.com/psypokolenie>.

8 этап. Реализация дистанционной обучающей программы в течение марта 2020 г. по согласованию с руководством школ.

9 этап. Проведение онлайн-семинара «Закрытие проекта “Пси поколение”» в дистанционном формате с участием всех организаторов и партнеров проекта, награждение участников.

10 этап. Подведение итогов проекта, написание сборника материалов по итогам реализации проекта в мае 2020 г.



## **2. Программа дистанционного обучения школьников 8–11-х классов гибким навыкам и знаниям в области практической психологии**

---

### ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1	Полное название программы	Программа дистанционного обучения школьников 8–11-х классов гибким навыкам и знаниям в области практической психологии с применением интерактивных технологий «Пси поколение»
2	Цель программы	развитие ключевых профессиональных навыков Soft skills в области психологии учащихся 8–11-х классов
3	Направления деятельности	<ul style="list-style-type: none"><li>- профилактическое</li><li>- диагностическое</li><li>- консультативное</li><li>- развивающее</li><li>- просветительно-образовательное</li></ul>
4	Авторы программы	Гребенникова В.М., Ишкова Е.В., Казанцева В.А., Ковалевская В.М., Рыбникова О.А., Ус О.А.
5	Муниципальное образовательное учреждение, представившее программу	ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», факультет педагогики, психологии и коммуникативистики
6	Адрес, телефон	г. Краснодар, ул. Сормовская, 173; 231-05-81

7	Место реализации	ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», факультет педагогики, психологии и коммуникативистики
8	Количество учащихся	2200 человек
9	Возраст участников	14–18 лет
10	Сроки проведения	март-апрель 2020 г.

### **Пояснительная записка**

*Актуальность.* Общество предъявляет высокие требования к выпускнику школы XXI века, который должен: уметь самостоятельно приобретать знания и применять их на практике; работать с различными типами информации (анализировать, систематизировать, обобщать, аргументировать); самостоятельно и критически мыслить; находить рациональные пути решения возникающих проблем; быть коммуникабельным и контактным в различных социальных группах; быстро адаптироваться в изменяющихся жизненных ситуациях. Соответственно меняется и роль школы, в которой главной задачей становится создание условий для формирования личности. Эти условия призваны обеспечить:

- вовлечение каждого учащегося в активный познавательный процесс;
- создание атмосферы сотрудничества для решения проблем различного типа и для проявления коммуникативных умений;

- формирование собственного независимого мнения и умения аргументированно высказывать свою точку зрения;

- создание условий для постоянного совершенствования интеллектуальных способностей.

Данные задачи решаются не столько через определение содержания образования, сколько посредством реализации компетентностного подхода и использования современных образовательных технологий.

Появление компетентностного подхода — это потребность современной системы образования, обусловленная массовым распространением информационных технологий и общественной ситуацией в целом. В Концепции модернизации российского образования говорится: «Общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний и навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, т.е. ключевые компетенции, определяющие современное качество содержания образования».

В свою очередь, повсеместное использование информационных технологий определяет все более явную необходимость не только внедрения, но и свободного владения новыми образовательными форматами.

## **I. Цель и задачи программы**

*Цель программы* — развитие ключевых надпрофессиональных навыков (Soft skills) в области психологии учащихся 8–11-х классов.

*Задачи программы:*

1. Обучение учащихся знаниям в области практической психологии и формирование ключевых компетенций и навыков в области управления эмоциями,

работы со стрессом, преодоления трудностей межличностного общения, противостояния манипуляциям и социальным рискам, а также формирование уверенности в себе.

2. Разработка видеокурса, состоящего из серии уроков, в формате видеоблога.
3. Разработка содержания образовательного контента для обучения школьников и развития надпрофессиональных навыков Soft skills в области психологии.
4. Развитие умений учащихся в области использования дистанционных форм и методов обучения.

## **II. Возраст детей**

Возраст учащихся — от 14 до 18 лет.

## **III. Срок реализации программы**

Март 2020 г. (14 календарных дней).

## **IV. Формы и методы реализации программы**

*Формы реализации программы:*

1. видеоуроки в формате видеоблога;
2. практические задания;
3. тематические кейсы;
4. творческие работы;
5. иллюстрационный материал;
6. психологические техники;
7. онлайн-консультации;
8. интерактивный вебинар.

*Методы реализации программы:*

1. методы мотивации и стимулирования;
2. информационно-рецептивный метод;

3. объяснительно-побуждающий метод;
4. метод проблемного изложения;
5. эвристический метод;
6. сообщающее изложения с элементами проблемности;
7. методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности.

#### **V. Перечень организаторов программы**

- АНО РПИ «Планета равных возможностей»;
- ФГБОУ ВО «КубГУ» ФППК г. Краснодара.

#### **VI. Участники программы**

Учащиеся образовательных учреждений 8–11-х классов республики Адыгея, Волгоградской области, Краснодарского края и Ростовской области.

#### **VII. Принципы, используемые при планировании и проведении**

1. Принцип сотрудничества: реализация программы осуществляется посредством сотрудничества между студентами-волонтерами и школьниками 8–11-х классов, обеспечивающего развитие коммуникативных навыков школьников.
2. Принцип демократичности: участие всех подростков по собственному желанию в программе развития ключевых надпрофессиональных навыков Soft skills в области психологии.
3. Принцип гуманизации отношений: все отношения строятся на уважении и доверии к человеку и на стремлении создать условия для раскрытия потенциала каждого.
4. Принцип творческой индивидуальности: поддержание творческого интереса к психологии, самовыражению и самореализации учащихся.



5. Принцип превентивности: предупреждение возможного неблагополучия и обеспечение безопасности физического и психологического здоровья участников дистанционной программы с применением интерактивных технологий «Экзамен без стресса».
6. Принцип сознательной активности: осознанное усвоение знаний и умений через организацию активной практической и познавательной деятельности участников проекта.
7. Принцип взаимосвязи теории и практики: организация усвоения теоретического материала через решение практических, творческих и кейсовых заданий.
8. Принцип научности: включение в содержание дистанционной программы с использованием интерактивных технологий только актуальной и современной информации, отвечающей уровню развития науки.

## **VIII. Направления и виды деятельности**

*Основные направления деятельности:*

- познавательное;
- просветительское;
- обучающее;
- самообразование;
- расширение личного образовательного пространства.

*Познавательное направление деятельности:*

- формирование ответственного отношения к собственному психологическому здоровью;

- формирование положительного отношения к психологической науке;
- расширение кругозора в области психологии;
- развитие потребности и навыков самопознания.

### ***Просветительское направление:***

- развитие потребности в изучении психологических знаний и информации;
- создание благоприятных условий для личностного развития каждого учащегося;
- повышение интеллектуального, духовного и общекультурного уровня личности обучающихся.

### ***Обучающее направление:***

- формирование ключевых компетенций и навыков учащихся, востребованных в условиях динамично меняющейся образовательной среды и технического прогресса;
- развитие навыков управления собственными эмоциями и работы со стрессом;
- развитие основных компонентов уверенности в себе;
- формирование представлений о существующих техниках по преодолению трудностей межличностного общения.

### ***Самообразование:***

- развитие навыков самостоятельной работы с теоретическим материалом по его изучению и освоению;
- выполнение практических упражнений и психологических техник в ходе прохождения курса с возможностью использования в повседневности при решении возникающих жизненных задач.

### **Расширение личного образовательного пространства:**

- использование компьютерных технологий и платформы дистанционного обучения при прохождении курса;
- развитие коммуникативных навыков участников программы посредством взаимодействия со студентами-волонтерами при прохождении курса;
- формирование представлений о психологической науке и потребности в дальнейшем изучении возможностей ее использования в реальной жизни.

### **IX. Механизм реализации программы**

<b>№</b>	<b>Названия блоков</b>	<b>Дата</b>
1	Формирование уверенности в себе	Март 2020 г.
2	Управление эмоциями и работа со стрессом	Март 2020 г.
3	Преодоление трудностей межличностного общения	Март 2020 г.
4	Противостояние манипуляции и социальным рискам	Март 2020 г.

Программа дистанционного обучения с использованием интерактивных технологий «Экзамен без стресса» реализуется на основе взаимодействия главных участников проекта: школьников, студентов-волонтеров, как непосредственно взаимодействующих с учащимися образовательных учреждений, педагогов-наставников, занимающихся обучением и курированием студентов-волонтеров.

Организация подачи материала и концепция реализации дистанционной программы с использованием интерактивных технологий «Экзамен без стресса» схематично представлена на рисунке 1.



Рисунок 1. Концепция взаимодействия «Экзамен без стресса»

На рисунке 2 представлена реализация концепции интерактивного обучения.

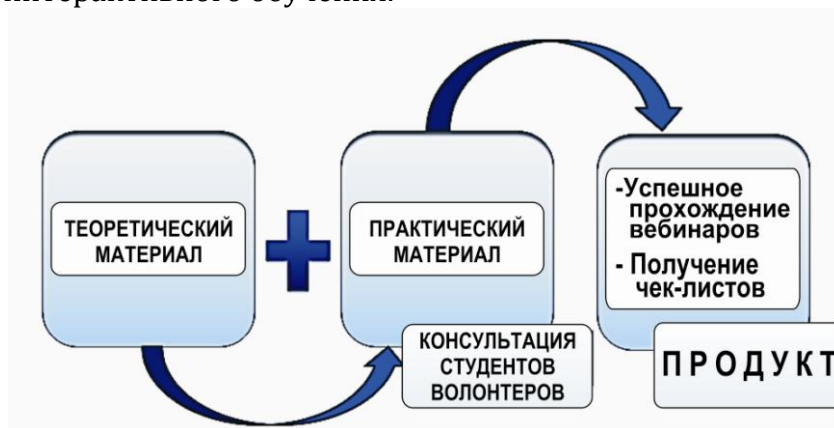


Рисунок 2. Схема работы интерактивной программы «Экзамен без стресса»

## Х. Условия реализации программы

### 1. Нормативно-правовые условия:

- Конституция РФ;
- закон РФ от 21 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 2 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Конвенция о правах ребенка ООН, 1991г.;
- Президентский грант (Заявка № 19-1-024782. Название: «Образовательный проект "Пси поколение"», договор в НИЧ №19/158 от 25.09.2019 г.);
- заявления от родителей / законных представителей о согласии на участие в образовательной программе;
- рабочая программа дистанционного обучения с использованием интерактивных технологий «Экзамен без стресса».

2. *Материально-технические условия:*

- компьютер с выходом в Интернет;
- принтер;
- ксерокс;
- мультимедийный проектор.

3. *Кадровые условия:*

- руководители программы;
- наставники студентов-волонтеров;
- студенты-волонтеры (кураторы школьников).

Обеспечение наставников и студентов-волонтеров осуществляется на базе факультета педагогики, психологии и коммуникативистики.

4. *Педагогические условия:*

- соответствие направлений и форм работы целям и задачам дистанционной программы с использованием интерактивных технологий;
- создание условий для индивидуального развития личности каждого ребенка через участие в образовательной программе;
- отбор педагогических приемов и средств с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

## XI. Содержание работы

№	Наименование блока	Содержание теоретической части	Содержание практической части
1	Формирование Уверенности в себе	<ul style="list-style-type: none"><li>- понятие уверенности в себе;</li><li>- компоненты и признаки уверенности в себе;</li><li>- понятие самооценки;</li><li>- признаки самооценки разного уровня;</li><li>- способы повышения уверенности в себе;</li><li>- способы развития адекватной самооценки;</li><li>- успех и уровень притязаний;</li><li>- харизматичная личность и ее признаки;</li><li>- способы приобретения навыков харизматичной личности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- практические кейсы;</li><li>- психологические техники;</li><li>- практические упражнения</li></ul>
2	Управление эмоциями и работа со стрессом	<ul style="list-style-type: none"><li>- понятие об эмоциях и чувствах;</li><li>- различия понятий эмоции и чувства;</li><li>- функции эмоций и чувств;</li><li>- основные виды эмоций и чувств;</li><li>- понятие стресса;</li><li>- способы снижения уровня стресса;</li><li>- способы перенаправления негативных эмоций в положительные</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- практические кейсы;</li><li>- психологические техники;</li><li>- практические упражнения</li></ul>

3	Преодоление трудностей межличностного общения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие межличностного общения;</li> <li>– виды межличностного общения;</li> <li>– компоненты межличностного общения;</li> <li>– проблемы межличностного общения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические кейсы;</li> <li>– психологические техники;</li> <li>– практические упражнения</li> </ul>
4	Противостояние манипуляции и социальным рискам	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие манипуляции;</li> <li>– как распознать манипулятора;</li> <li>– цели манипулирования;</li> <li>– принципы манипулирования;</li> <li>– способы защиты от манипуляций</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические кейсы;</li> <li>– психологические техники;</li> <li>– практические упражнения</li> </ul>

## **ХII. Ожидаемые результаты**

1. Разработанное содержание образовательного контента для обучения подростков, направленное на развитие надпрофессиональных навыков soft skills в области психологии с использованием видеокурса, состоящего из серии уроков, в формате видеоблогов.
2. Развитые умения школьников использовать дистанционные формы обучения, реализуемые через специальные образовательные платформы.
3. Повышение уровня знаний учащихся в области практической психологии и сформированные ключевые компетенции, навыки в области управления эмоциями, работы со стрессом, преодоления трудностей межличностного общения, противостояния манипуляциям и социальным рискам, а также повышение уровня уверенности в себе.

4. Развитие ключевых надпрофессиональных навыков soft skills в области психологии учащихся 8–11-х классов.
5. Успешное прохождение обучающимися программы дистанционного обучения с использованием интерактивных технологий «Экзамен без стресса».

Таким образом, в результате ожидаются преобразования в эмоциональной, личностной сфере старших школьников за счет получения знаний из области практической психологии, совместной деятельности со студентами-волонтерами и преподавателями-кураторами, построенной на принципах доверия, сотрудничества и паритетности.

### **XIII. Список рекомендуемой литературы**

1. Андреева Е.Н. Самоотношение подростков // Психология современного подростка. – СПб., 2017. – 456 с.
2. Багинова В.М., Сониева С.С. Проблемы комплексного подхода к управлению рисками // Вестник Бурятского университета. – 2011. – № 2. – С. 51-55.
3. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
4. Веденов А.В. Потребность в общении // Советская педагогика. – 2018.
5. Гогулан М. Жизнь без стресса, кризиса и болезней. Как питаться, чтобы активизировать защитную систему организма. – М.: АСТ, АСТ Москва, Прайм-Еврознак, 2016. – 160 с.
6. Грачев Г., Мельник И. Манипулирование личностью: организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия. – М.: Эксмо, 2013. – С. 67.



7. Джит Г. Все о стрессе. – М.: АСТ, Олимп, 2015. – 192 с.
8. Кара-Мурза С.Г. Манипуляция сознанием. – М.: Эксмо, 2015.
9. Карнеги Дейл Как располагать к себе людей. Как эффективно общаться с людьми. Как преодолеть тревогу и стресс. Как сделать свою жизнь легкой и интересной. Как стать эффективным лидером / Дейл Карнеги. – М.: Попурри, 2016. – 720 с.
10. Лаундес Л. Как говорить с кем угодно и о чем угодно. Психология успешного общения. Технологии эффективных коммуникаций / Л. Лаундес. – М.: Хорошая книга, 2016. – 384 с.
11. Левин Роберт В. Механизмы манипуляции: защита от чужого влияния / пер. с англ. – М.: И.Д. Вильямс, 2014. – 432 с.
12. Мандель Б.Р. Психология стресса: Учеб. пособ. / Б.Р. Мандель. – 2-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2019. – 252 с. – ISBN 978-5-9765-2005-9 // Электронно-библиотечная система «Лань»: URL: <https://e.lanbook.com/book/122652>.
13. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: Учеб. пособ. / О.Н. Молчанова. – 2-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2016. – 392 с. – ISBN 978-5-9765-0945-0 // Электронно-библиотечная система «Лань»: URL: <https://e.lanbook.com/book/84365>.
14. Пую Ю.В. Социально-философские основания антропологии манипулирования: Автореф. дис. ... д-ра филос. наук. – СПб., 2013.
15. Реди Р. и Бертон К. НЛП для чайников / пер. с англ. – М.: И.Д. Вильямс, 2013. – 265 с. – (Парал. тит. англ.: ББК (Ю)88.53).

16. Сильченко С.А. Теоретические аспекты категории «социальный риск» и развитие права социального обеспечения // Трудовое право в России и за рубежом. – 2014. – № 1.
17. Спиридонов Н.И. Лекарство от стресса. – М., 2015. – 128 с.
18. Токарь О.В. Психология развития и возрастная психология в схемах, таблицах, комментариях: Учеб. пособ. / О.В. Токарь. – 3-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2019. – 64 с. – ISBN 978-5-9765-2014-1 // Электронно-библиотечная система «Лань»:  
URL: <https://e.lanbook.com/book/12269>.
19. Фокс К.О. Харизма: как влиять, убеждать и вдохновлять / К.О. Фокс; перев. с англ. В. Владимиров. – 5-е изд. – М.: Альпина Пабlishер, 2016. – 307 с. – ISBN 978-5-9614-5715-5 // Электронно-библиотечная система «Лань»:  
URL: <https://e.lanbook.com/book/95192>.
20. Чаморро-Премюзик Т. Уверенность в себе. Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения / Т. Чаморро-Премюзик. – М.: Альпина Пабlishер, 2016. – 266 с. – ISBN 978-5-9614-4583-1 // Электронно-библиотечная система «Лань»:  
URL: <https://e.lanbook.com/book/95264>.

### 3. Программа подготовки студентов-волонтеров, участвующих в проекте «Пси поколение» в качестве кураторов для школьников

#### ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1	Полное название программы	Программа подготовки кураторов проекта дистанционного обучения «Пси поколение»
2	Цель программы	Обучение студентов-волонтеров психолого-педагогических направ- лений подготовки и специально- стей навыкам своей будущей про- фессии через реализацию компе- тентностно-деятельностного подхода
3	Направления деятельности	- профилактическое; - диагностическое; - консультативное; - развивающее; - просветительно- образовательное
4	Авторы программы	Гребенникова В.М., Ишкова Е.В., Ка- занцева В.А., Ковалевская В.М., Рыбникова О.А., Ус О.А.
5	Муниципальное образователь- ное учреждение, представившее программу	ФГБОУ ВО «Кубанский государ- ственный университет», факультет педагогики, психологии и комму- никативистики
6	Адрес, телефон	г. Краснодар, ул. Сормовская, 173; 231-05-81

7	Место реализации	ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», факультет педагогики, психологии и коммуникативистики
8	Количество учащихся	230 человек
9	Возраст участников	старше 18 лет
10	Сроки проведения	ноябрь 2019 – апрель 2020 г.

## **I. Пояснительная записка**

*Актуальность.* В настоящее время развитие волонтерского движения становится характерной чертой общественной жизни России.

Сегодня эффективность образования оценивается не только способностью решать интеллектуальные задачи, адекватные информационной эпохе, но и умением взаимодействовать в открытом социокультурном пространстве, решая реальные практические задачи, проявлять лидерские качества, активную гражданскую позицию и социальную ответственность. В соответствии с Указом Президента РФ от 06.12.2016 г. № 583, в целях развития волонтерства 2018 год в Российской Федерации объявлен Годом добровольца.

Волонтерство (добровольничество) — единый акт или группа акций социально значимого характера (физическая, экономическая, социальная, культурная поддержка), символ солидарности, созидательная и созерцательная сила, направленная на сохранение и укрепление человеческих ценностей (потребность в мире, свободе, безопасности, справедливости), на реализацию прав и обязанностей граждан, изучение их личностного роста и осознание полного человеческого потенциала.

В своем Послании Федеральному Собранию В.В. Путин отметил, что «деятельные, неравнодушные граждане, социально ориентированные некоммерческие организации сегодня активно участвуют в решении важнейших задач. Именно вовлеченность людей в дела страны и гражданская активность, как и культурные, нравственные, духовные ценности, делают нас единым народом, способным к достижению больших целей».

В этой связи Координационным советом при Президенте Российской Федерации по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012—2017 гг. от 25 мая 2016 года было принято решение по «поддержке детского движения как важнейшего социального института» и по «созданию системы методического сопровождения данной деятельности». Для реализации поставленных задач были созданы общественная организация «Ассоциация волонтерских центров России» и Всероссийское общественное движение «Волонтеры Победы», а многие некоммерческие организации включились в работу по вовлечению волонтеров в реализацию своих социальных проектов.

Важным показателем качественных изменений в организационно-правовой основе российского волонтерства является принятие ФЗ от 5 февраля 2018 г. № 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)». Добровольчество сегодня становится дополнительным ресурсом консолидации общества, создания атмосферы сотрудничества и доверия между людьми, воспитания подрастающего поколения достойными гражданами великой России.

Новые формы вовлечения подростков в социальную активность призваны способствовать не только формированию и совершенствованию социальной компетентности подрастающего поколения, но и давать площадку

для формирования их гибких навыков, а также непосредственно навыков своей будущей профессии. Волонтерская деятельность, в частности профессиональное волонтерство, — одна из таких форм работы.

В частности, концепция *service learning* предполагает обучение через служение, или добровольческую (волонтерскую) деятельность, что дает практические навыки избранной профессии в ходе реальной работы.

Таким образом, привлечение студентов-волонтеров и обучение их работе с учащимися в рамках дистанционной программы с использованием интерактивных технологий «Экзамен без стресса» позволит расширить возможности для самореализации и развития профессиональных навыков студентов психологических и педагогических специальностей, повысить роль добровольчества (волонтерства) в общественном развитии, формировать и распространять добровольческие (волонтерские) инновационные практики социальной деятельности.

## **II. Цель и задачи программы**

*Цель обучения* — обучение студентов-волонтеров психолого-педагогических направлений подготовки и специальностей навыкам своей будущей профессии через реализацию компетентностно-деятельностного подхода.

Реализация указанной цели достигается выполнением следующих основных *задач*:

1. освоение всеми участниками проекта (студентами-волонтерами и педагогическими работниками) дистанционных форм работы на платформах электронных образовательных ресурсов (проведение онлайн-занятий и вебинаров, сдача и проверка работ);

2. создание условий для применения своего профессионального и личностного потенциала студентами-волонтерами;
3. формирование навыков психолого-педагогического сопровождения обучающихся в условиях применения дистанционных образовательных технологий;
4. создание условий для развития коммуникативных навыков, лидерских качеств и организаторских способностей студентов-волонтеров;
5. создание условий для развития навыков формирования профессиональной команды внутри региона в условиях ограниченных ресурсов;
6. создание условий для расширения «сознания» по возможным подходам и форматам работы в сфере добровольчества;
7. развитие дополнительных hard и soft навыков у студентов-волонтеров;
8. вовлечение представителей субъектов Российской Федерации в общую федеральную повестку.

### **III. Целевая аудитория**

Студенты в возрасте от 18 лет.

### **IV. Срок реализации программы**

Ноябрь 2019 — апрель 2020 г.

### **V. Формы и методы реализации программы**

*Формы реализации программы:*

- 1) видеоуроки в формате видеоблогов;
- 2) практические задания;
- 3) тематические кейсы;
- 4) творческие работы;
- 5) иллюстрационный материал;

- 6) психологические техники;
- 7) онлайн-консультации;
- 8) интерактивный вебинар;
- 9) очный тренинг.

*Методы реализации программы:*

- 1) методы мотивации и стимулирования;
- 2) информационно-рецептивный метод;
- 3) объяснительно-побуждающий метод;
- 4) метод проблемного изложения;
- 5) эвристический метод;
- 6) сообщающее изложения с элементами проблемности;
- 7) методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности;
- 8) метод кейсов;
- 9) метод социально-психологического тренинга.

#### **VI. Перечень организаторов программы**

- АНО РПИ «Планета равных возможностей»;
- ФГБОУ ВО «КубГУ» ФППК г. Краснодара.

#### **VII. Участники программы**

Студенты образовательных учреждений старше 18 лет республики Адыгея, Волгоградской области, Краснодарского края и Ростовской области.

#### **VIII. Принципы, используемые при планировании и проведении**

1. Принцип сотрудничества: реализация программы осуществляется посредством сотрудничества между студентами-волонтерами и преподавателями, а также школьниками 8–11-х классов, обеспечивающего развитие коммуникативных навыков участников проекта.



2. Принцип демократичности: участие всех студентов-волонтеров в программе осуществляется на добровольной основе.
3. Принцип гуманизации отношений: все отношения строятся на уважении и доверии к человеку и на стремлении создать условия для раскрытия потенциала каждого участника проекта.
4. Принцип творческой индивидуальности: поддержание творческого интереса к осуществляемой профессиональной деятельности студентов-волонтеров, самореализации и самовыражению.
5. Принцип превентивности: предупреждение возможного неблагополучия и обеспечение безопасности физического и психологического здоровья участников программы подготовки студентов-волонтеров «Пси поколение».
6. Принцип сознательной активности: осознанное усвоение знаний и умений через организацию активной практической и познавательной деятельности участников проекта.

## **IX. Направления и виды деятельности**

### *Основные направления деятельности:*

- познавательное;
- просветительское;
- обучающее;
- самообразование;
- расширение личного образовательного пространства.

### *Познавательное направление деятельности:*

- формирование ответственного отношения к собственному психологическому здоровью;
- развитие потребности в профессиональном саморазвитии;

- расширение кругозора в области практической и возрастной психологии;
- развитие потребности в формировании и совершенствовании навыков самопознания.

### ***Просветительское направление:***

- создание благоприятных условий для реализации личностного и профессионального потенциала каждого студента-волонтера;
- повышение интеллектуального, духовного и общекультурного уровня личности студентов-волонтеров.

### ***Обучающее направление:***

- формирование у студентов-волонтеров ключевых компетенций и навыков, необходимых для осуществления ими своей будущей профессии;
- освоение студентами-волонтерами дистанционных форм работы на платформах электронных образовательных ресурсов;
- формирование навыков психолого-педагогического сопровождения учащихся в условиях применения дистанционных образовательных технологий;
- развитие дополнительных hard и soft навыков у студентов-волонтеров;
- формирование представлений о существующих психологических техниках в работе с уверенностью в себе, стрессом и проблемами в межличностной коммуникации.

### ***Самообразование:***

- развитие навыков самостоятельной работы по изучению и освоению дополнительных образовательных программ;

– развитие коммуникативной компетентности, лидерских качеств и организаторских способностей студентов-волонтеров;

– выполнение практических упражнений и психологических техник для повышения эффективности сопровождения школьников в ходе подготовки к волонтерской деятельности.

### ***Расширение личного образовательного пространства:***

– использование компьютерных технологий и платформы дистанционного обучения;

– развитие коммуникативных навыков участников программы посредством взаимодействия с преподавателями и школьниками, проходящими дистанционную программу с применением интерактивных технологий «Экзамен без стресса»;

– формирование потребности в дальнейшем участии в волонтерской деятельности;

– расширение «сознания» по возможным подходам и форматам работы.

### **X. Механизм реализации программы**

<b>№</b>	<b>Название блока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
1	Дистанционная образовательная платформа	4	Декабрь 2019 г.
2	Программа обучения школьников «Экзамен без стресса»	2	Декабрь 2019 г.
3	Тренинг «Я волонтер»	14	Декабрь 2019 г.
4	Сопровождение школьников по программе «Экзамен без стресса»	52	Март 2020 г.

Программа подготовки студентов-волонтеров «Пси поколение» реализуется на основе взаимодействия главных участников проекта: школьников, студентов-волонтеров, как непосредственно взаимодействующих с обучающимися образовательных учреждений, педагогов-наставников, занимающихся обучением и курированием студентов-волонтеров. Схематически организационный компонент представлен на рисунке 3.



Рисунок 3. Организация программы обучения студентов-волонтеров «Пси поколение»

В ходе обучения на первом этапе студенты-волонтеры осваивают дистанционную платформу обучения [www.edumaker.ru](http://www.edumaker.ru), благодаря чему получают технические навыки работы с современными образовательными технологиями. В результате освоения данного блока студенты-волонтеры должны уверенно

пользоваться платформой: использовать функции платформы, проверять и давать обратную связь школьникам по выполнению заданий, поддерживать диалог с обучающимися.

На втором этапе обучения студенты-волонтеры знакомятся с программой дистанционного обучения школьников с использованием интерактивных технологий «Экзамен без стресса», ее целями и задачами, механизмами реализации, непосредственными ожидаемыми результатами.

На третьем этапе студенты-волонтеры изучают содержание дистанционной программы с использованием интерактивных технологий «Экзамен без стресса», самостоятельно смотрят 10 видеолекций с анимационным материалом по темам курса и знакомятся с практически упражнениями и психологическими техниками, выполняя их.

В рамках тренинга «Я волонтер» студенты получают дополнительную подготовку по основам психолого-педагогического сопровождения школьников, которое включает в себя теоретический материал (Приложение 1), знакомящий с основами психологии подросткового возраста, и получение практических навыков психолого-педагогического сопровождения обучающихся, выполняющих практические упражнения и психологические техники.

Организация изучения и освоения практического материала студентами-волонтерами представлена на рисунке 4. Студенты-волонтеры делятся на пары, в которых один студент выступает в качестве учащегося, обучающегося по программе для школьников, а второй — непосредственно выполняет функцию студента-волонтера (куратора) программы.



Рисунок 4. Организация обучения студентов-волонтеров практическим навыкам

Пары закольцовываются между собой таким образом, что студент-волонтер в роли обучающегося становится куратором для студента-волонтера в роли обучающегося из другой пары. Данная модель позволяет повысить эффективность обучения студентов-волонтеров по данной программе подготовки.

Практические задания и психологические упражнения студенты-волонтеры выполняют дома, а на тренинге создаются условия для получения практических навыков психолого-педагогического сопровождения учащихся и обратной связи от преподавателя-наставника и других студентов-волонтеров.

Благодаря непосредственному выполнению содержания программы дистанционного обучения школьни-

ков с использованием интерактивных технологий «Экзамен без стресса» студенты-волонтеры смогут осуществлять эффективное сопровождение школьников.

## **XI. Условия реализации программы**

### *1. Нормативно-правовые условия:*

- Конституция РФ;
- закон РФ от 21 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Конвенция о правах ребенка ООН, 1991 г.;
- Президентский грант (Заявка № 19-1-024782. Образовательный проект «Пси поколение», договор в НИЧ №19/158 от 25.09.2019 г.);
- рабочая программа дистанционного обучения с использованием интерактивных технологий «Экзамен без стресса»;
- рабочая программа подготовки студентов-волонтеров «Пси поколение».

### *2. Материально-технические условия:*

- компьютер с выходом в Интернет;
- принтер;
- ксерокс;
- мультимедийный проектор.

### *3. Кадровые условия:*

- руководители программы;
- наставники студентов-волонтеров;
- студенты-волонтеры (кураторы школьников).

Обеспечение наставников и студентов-волонтеров осуществляется на базе факультета педагогики, психологии и коммуникативистики.

#### *4. Педагогические условия:*

- соответствие направлений и форм работы целям и задачам дистанционной программы с использованием интерактивных технологий;
- создание условий для индивидуального и профессионального развития личности каждого студента-волонтера через участие в проекте;
- отбор педагогических приемов и средств с учетом индивидуальных и профессиональных возможностей студентов-волонтеров;
- единство педагогических подходов во взаимоотношениях с участниками проекта.

#### **ХII. Содержание работы**

Студенты-волонтеры изучают образовательную платформу, посредством которой реализуется дистанционная программа с использованием интерактивных технологий «Экзамен без стресса» [www.edumaker.ru](http://www.edumaker.ru), и получают технические навыки по реализации программы.

Далее студенты-волонтеры проходят непосредственное обучение по материалам дистанционной программы с использованием интерактивных технологий «Экзамен без стресса» для школьников. Студенты-волонтеры изучают содержание теоретической части и выполняют практическую часть.

На очном тренинге студенты-волонтеры задают вопросы по теоретической части программы и посредством парной работы получают обратную связь по выполнению ими практической части в соответствии с критериями оценки и комментариями по выполнению упражнений.



## *Содержание работы с волонтерами*

<b>№</b>	<b>Наименование блока</b>	<b>Содержание теоретической части</b>	<b>Содержание практической части</b>
1	Формирование уверенности в себе	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие уверенности в себе;</li> <li>– компоненты и признаки уверенности в себе;</li> <li>– понятие самооценки;</li> <li>– признаки самооценки разного уровня;</li> <li>– способы повышения уверенности в себе;</li> <li>– способы развития адекватной самооценки;</li> <li>– успех и уровень притязаний;</li> <li>– харизматичная личность и ее признаки;</li> <li>– способы приобретения навыков харизматичной личности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические кейсы;</li> <li>– психологические техники;</li> <li>– практические упражнения</li> </ul>
2	Управление эмоциями и работа со стрессом	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие об эмоциях и чувствах;</li> <li>– различия понятий «эмоции» и «чувства»;</li> <li>– функции эмоций и чувств;</li> <li>– основные виды эмоций и чувств;</li> <li>– понятие стресса;</li> <li>– способы снижения уровня стресса;</li> <li>– способы перенаправления негативных эмоций в положительные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические кейсы;</li> <li>– психологические техники;</li> <li>– практические упражнения</li> </ul>

3	Преодоление трудностей межличностного общения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие межличностного общения;</li> <li>– виды межличностного общения;</li> <li>– компоненты межличностного общения;</li> <li>– проблемы межличностного общения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические кейсы;</li> <li>– психологические техники;</li> <li>– практические упражнения</li> </ul>
4	Противостояние манипуляции и социальным рискам	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие манипуляции;</li> <li>– как распознать манипулятора;</li> <li>– цели манипулирования;</li> <li>– принципы манипулирования;</li> <li>– способы защиты от манипуляций</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические кейсы;</li> <li>– психологические техники;</li> <li>– практические упражнения</li> </ul>

### **ХIII. Ожидаемые результаты**

1. Освоение всеми участниками проекта (студентами-волонтерами и педагогическими работниками) дистанционных форм работы на платформах электронных образовательных ресурсов.
2. Повышение уровня развития коммуникативной компетентности, лидерских качеств и организаторских способностей студентов-волонтеров.
3. Повышение уровня профессиональных знаний и умений студентов психолого-педагогических направлений подготовки и специальностей.
4. Развитие дополнительных hard и soft навыков в профессиональной области у студентов-волонтеров.

Таким образом, в результате ожидаются преобразования в личностной и профессиональной сферах студентов-волонтеров за счет получения практического опыта волонтерской деятельности профессионального характера.

#### **XIV. Список рекомендуемой литературы**

1. Андреева Е.Н. Самоотношение подростков // Психология современного подростка. – СПб., 2017. – 456 с.
2. Багинова В.М., Сониева С.С. Проблемы комплексного подхода к управлению рисками // Вестник Бурятского университета. – 2011. – № 2. – С. 51–55.
3. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики: Учеб.-метод. пособ. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
4. Веденов А.В. Потребность в общении // Советская педагогика. – 2018.
5. Гогулан М. Жизнь без стресса, кризиса и болезней. Как питаться, чтобы активизировать защитную систему организма. – М.: АСТ, АСТ Москва, Прайм-Еврознак, 2016. – 160 с.
6. Грачев Г., Мельник И. Манипулирование личностью: организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия. – М.: Эксмо, 2013. – С. 67.
7. Джит Г. Все о стрессе. – М.: АСТ, Олимп, 2015. - 192 с.;
8. Кара-Мурза С.Г. Манипуляция сознанием. – М.: Эксмо, 2015.
9. Карнеги Дейл Как располагать к себе людей. Как эффективно общаться с людьми. Как преодолеть тревогу и стресс. Как сделать свою жизнь легкой и интересной. Как стать эффективным лидером / Дейл Карнеги. – М.: Попурри, 2016. – 720 с.
10. Лаундес Л. Как говорить с кем угодно и о чем угодно. Психология успешного общения. Технологии эффективных коммуникаций / Л. Лаундес. – М.: Добрая книга, 2016. – 384 с.

11. Левин Роберт В. Механизмы манипуляции: защита от чужого влияния / пер. с англ. – М.: И.Д. Вильяме, 2014. – 432 с.
12. Мандель Б.Р. Психология стресса: Учеб пособие. / Б.Р. Мандель. – 2-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2019. – 252 с. – ISBN 978-5-9765-2005-9 // Электронно-библиотечная система «Лань»: URL: <https://e.lanbook.com/book/122652>.
13. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: Учеб. пособие. / О.Н. Молчанова. – 2-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2016. – 392 с. – ISBN 978-5-9765-0945-0 // Электронно-библиотечная система «Лань»: URL: <https://e.lanbook.com/book/84365>.
14. Пую Ю.В. Социально-философские основания антропологии манипулирования: Автореф. дис. ... д-ра филос. наук. – СПб., 2013.
15. Реди Р., Бертон К. НЛП для чайников / пер. с англ. – М.: И.Д. Вильямс, 2013. – 265 с. – (Парал. тит. англ.: ББК (Ю)88.53).
16. Сильченко С.А. Теоретические аспекты категории «социальный риск» и развитие права социального обеспечения // Трудовое право в России и за рубежом. – 2014. – № 1.
17. Спиридонов Н.И. Лекарство от стресса. – М., 2015. – 128 с.
18. Токарь О.В. Психология развития и возрастная психология в схемах, таблицах, комментариях: Учеб. пособие. / О.В. Токарь. – 3-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2019. – 64 с. – ISBN 978-5-9765-2014-1 // Электронно-библиотечная система «Лань»: URL: <https://e.lanbook.com/book/12269>.

19. Фокс К.О. Харизма: как влиять, убеждать и вдохновлять / К.О. Фокс; перев. с англ. В. Владимиров. – 5-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 307 с. – ISBN 978-5-9614-5715-5 // Электронно-библиотечная система «Лань»: URL: <https://e.lanbook.com/book/95192>.
20. Чаморро-Премузик Т. Уверенность в себе. Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения / Т. Чаморро-Премузик. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 266 с. – ISBN 978-5-9614-4583-1 // Электронно-библиотечная система «Лань»: URL: <https://e.lanbook.com/book/95264>.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**  
**«Психологические особенности**  
**Подросткового возраста»**

---

В психическом развитии подростка основная роль принадлежит устанавливающейся системе взаимоотношений с окружающими. Подросток выходит на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества. Он устремлен приобрести самостоятельность, социальную зрелость и хочет найти свое место в жизни.

Основные новообразования в психике подростка связаны с общественно полезной деятельностью, которая в наибольшей степени удовлетворяет доминирующим потребностям возраста — потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении.

На психическое развитие подростка, его поведение серьезное влияние оказывает мнение товарищей, служащее главным ориентиром во всех его действиях и поступках.

Чувство взрослости как специфическое новообразование самосознания является стержневой особенностью личности, ее структурным центром, т.к. выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к себе, людям и миру; определяет направление и содержание его социальной активности, систему новых стремлений и переживаний.

Подросток, имея обостренное чувство собственного достоинства, осознает себя человеком, которого нельзя подавлять и унижать. Он активно сопротивляется требованиям, ограничивающим его самостоятельность; противится опеке, контролю; претендует на уважение его личности и человеческого достоинства, на доверие и предоставление самостоятельности. Он активно добивается равноправия со взрослыми.

## **Общение взрослого с подростком**

1. Подросток — личность, претендующая на равные со взрослым права.
2. Наибольшее воспитательное влияние оказывает диалогическое общение, где позиции взрослого и подростка равны.
3. Вступайте в общение, учитывая интересы подростка.
4. Предмет разговора должен быть конкретным, затрагивающим суть дела, например обсуждение правильности постановки целей и т.д.
5. Будьте внимательны к тому, что говорит подросток, для него его переживания и трудности — это весь его мир.
6. Понимайте и уважайте законы и ценности подростка.
7. Не сравнивайте подростка с его сверстниками.
8. Не оставляйте без внимания ни одно достижение подростка. Сообщайте ему о том, как успешно он справляется с заданиями.
9. Стройте общение с подростком исходя из равенства между вами.
10. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер; нужно находить положительные и отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.

### ***Рекомендуемая литература***

1. Психология подростка. Полное руководство / под общ. ред. А.А. Реана. – СПб., 2008. Ч. 1.
2. Волков Б.С., Волкова Н.В. Возрастная психология: Учеб. пособ. для вузов. – М., 2008.

## **4. Содержание лекционных занятий и примеры практических заданий программы обучения школьников 8-11-х классов гибким навыкам и знаниям в области практической психологии**

---

### **Тема 4.1. Формирование уверенности в себе**

#### **Теоретическая часть**

##### ***4.1.1. Понятие уверенности в себе***

Первый блок программы дистанционного обучения с применением интерактивных технологий «Пси поколения», нацеленной на развитие ключевых профессиональных навыков soft skills в области психологии учащихся 8–11-х классов, был посвящен погружению школьника в собственное «Я» и формированию уверенности в себе. И это не случайно.

Выбор данной темы для первого блока обусловлен частыми запросами, поступающими к психологам от подростков, которые приходят с такими проблемами, как стеснительность, скованность, излишняя скромность, боязнь оценки, страх публичной ошибки, неудачи, несостоятельности в разных видах деятельности и т.п. Следует понимать, что это естественный период для данного возраста — перестройка всей системы взаимоотношений подростка с окружающим миром.

Подросток весьма зависим от мнения окружающих, особенно референтной группы, что оказывает влияние на все его развитие. Психолого-педагогическое наблюдение и мониторинг, а также анализ научной литературы позволяют утверждать, что довольно частой проблемой является низкая самооценка и, как следствие, неуверенность в самом себе.



Безусловно, данная проблема не остается без внимания, и практикующие психологи в образовании активно разрабатывают и используют различные программы психологической помощи, поддержки и сопровождения, направленные на создание условий для коррекции у школьников уверенности в себе. К сожалению, в данной сфере остро стоит кадровая проблема обеспечения школ квалифицированными психологами в необходимом количестве, исходя из укомплектованности образовательной организации. Отчасти эту проблему решает дистанционный формат программы, который обеспечивает доступность получения психологической поддержки каждому обучающемуся.

Необходимость развития адекватной самооценки, уверенности в себе подчеркивается в нормативно-законодательных актах Российской Федерации в области образования. Так, Федеральный Закон «Об образовании в РФ» отражает необходимость обеспечивать становление и формирование нравственных убеждений, культуры межличностного и межнационального общения, способности к самоопределению, самопознанию и рефлексии, что невозможно без адекватной самооценки.

В образовательном проекте «Psi поколение», поддержанном Фондом президентских грантов, данный аспект представлен в форматах обучающего видео, текстовом и теста, которые направлены на ознакомление, закрепление и мониторинг теоретических знаний; практико-ориентированные психолого-педагогические упражнения посредством специально отобранных инструментов и техник помогают участникам при работе с уверенностью в себе и самооценкой. Теоретический материал представлен в привычном для школьников формате — в виде интерактивных уроков и адаптирован с учетом психологических особенностей познавательной и личностной сфер подросткового возраста.

### *Немного научной теории.*

Феномен уверенности в себе вызывает интерес ученых не только в области психологии или педагогики, но и философии, лингвистики, литературы и др. Так, И.Л. Зиновьева провела контент-анализ данного термина и сделала вывод, что он имеет более двухсот определений в различных областях, например как установка, интеллектуальное состояние, уровень напряжения, стратегия собственных действий в интеллектуальных играх, особенность нервной системы, релевантное «Я» и т.д. Одним из наиболее распространенных является понимание уверенности в себе как переживания человеком своих возможностей как адекватных тем задачам, которые стоят перед ним в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам.

Каждый образованный человек должен понимать, что уверенность в себе является активной характеристикой личности и включает в себя следующие компоненты:

- *когнитивный*: выражает степень убежденности в собственной эффективности; представляет убеждение школьника в том, что он может осуществить поведение, необходимое для получения желаемых результатов в любом виде деятельности; представляет знание о собственной уверенности, о ее значении и роли в жизни, плюсах уверенного поведения;

- *личностный*: обусловлен высоким уровнем самоуверенности и самооценки человека, уровень которой в структуре уверенности предопределяет личный комфорт, выражает уровень самопринятия и используется как источник удовлетворенности и принятия человеком самого себя; самоуважение служит показателем, определяющим степень собственной значимости, успешности, своих способностей и талантов; данный компонент

включает личную позицию подростка, способного осознать свои сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки;

- *эмоциональный*: включает в себя смелость человека в социальных контактах; является противоположным социальным страхам, выражает позитивный эмоциональный фон личности, отражает умение управлять своими реакциями, выражать спокойствие, стабильность и уравновешенность;

- *поведенческий*: является интегрирующим элементом данной структуры, предоставляет внешнее осуществление поведенческого репертуара уверенности в себе; подразумевает использование личностью конкретных правил, формирующихся из навыков демонстрации уверенности в себе: например осанка, походка, постановка речи, голоса, дикция, взгляд, манера стоять, сидеть, применение отдельных техник, которые позволяют показать себя как уверенную личность.

Основой уверенности в себе каждого человека является позитивная оценка своих способностей и навыков, вера в себя. Таким образом, уверенность в себе обеспечивает приятную, интересную, перспективную и насыщенную жизнь. Уверенные в себе люди добиваются в жизни больших успехов, потому что их уверенность обеспечивает необходимый уровень жизненной активности и действий в тех ситуациях, в которых неуверенные в себе люди предпочитают бездействовать.

#### **4.1.2. Виды самооценки**

Понятие самооценки включает достаточно широкий спектр психологических, физических, поведенческих и социальных проявлений личности с оценкой самой себя в данных характеристиках.

Отечественная наука с точки зрения положений теории Л.С. Выготского рассматривает *самооценку* как компонент *самосознания* личности в концепции деятельности и общения. Все процессы самосознания носят определенный характер, так как они развиваются в деятельности и общении человека с другими людьми. Таким образом, самооценку можно представить в следующей классификации:

- *повышенная самооценка*: склонность переоценивать свои возможности и реальное «Я»; люди с таким уровнем самооценки считают, что их недооценивают, и могут относиться к окружающим надменно или высокомерно, а иногда агрессивно; идеализируют себя, с трудом признают собственные ошибки, преувеличивают свою значимость для окружающих; испытывают сложности с принятием своих неудач ради поддержания психологической зоны комфорта; ставят перед собой завышенные цели, превосходящие их возможности;

- *низкая самооценка*: сопровождается тревожным типом характера; нерешительностью, неуверенностью, высокой потребностью в одобрении и поддержке окружающих; люди с низкой самооценкой могут легко поддаваться влиянию других; ставят цели значительно ниже своих способностей; чрезмерно требовательны к себе и окружающим, мнят себя неудачниками, не замечают или обесценивают свои успехи;

- *адекватная самооценка*: соответствует реальным результатам деятельности человека; отражает реалистичную оценку собственной личности, качеств, потенциала, поступков и т.п.; адекватный уровень самооценки предполагает здравую критику и правильную оценку своих возможностей.

### **4.1.3. Харизматичная личность: легко или трудно?**

Всем нам нравятся сильные харизматичные личности. Программа «Пси поколение» достаточно четко дает определение данной категории и знакомит подростков с ее особенностями как личности — особой одаренностью, исключительностью в интеллектуальном, духовном или каком-нибудь другом отношении, способностью взывать к сердцам.

Харизматичные люди — это приятные и чуткие личности, с которыми хочется проводить время. Признаками харизматичности являются:

- умение создать вокруг себя комфортную атмосферу;
- позитивность и доброжелательность в общении с разными людьми;
- умение ладить с кем угодно;
- умение акцентировать внимание окружающих на себе;
- умение влиять на окружающих;
- умение возглавлять группу.

Важно понимать, что не все то, что дается природой от рождения, есть предел мечтаний. В большей степени именно работа над собой, тренировка уверенности в себе и адекватной самооценки является важнейшим этапом в процессе изучения и познания самого себя. Осознанию своих сильных сторон (не в смысле силы, а в смысле уверенности) помогают определенные упражнения, в которых обозначение собственных достоинств, достижений, положительных сторон личности способствует реальному принятию и укреплению, если сам подросток будет в этом заинтересован. Безусловно, важно, чтоб рядом со школьниками было ресурсное окружение, те люди, которые верят, поддерживают и, как минимум, не противоре-

чат формированию веры в себя. Отличным стимулом может стать и спортивная нагрузка, которая активизирует и мобилизует человека при регулярных занятиях, а творчество делает жизнь наполненной, интересной и увлекательной. Но не все мы спортсмены. Тем не менее аффирмации (*позитивные самовнушения*) позволяют эффективно изменять существующие установки и собственно негативно окрашенное отношение к себе. Психогимнастика дает возможность отработать различные проявления эмоций, выражать их адекватно, прочувствовать различные состояния и проанализировать свои ощущения в них. Важным также является работа с новым образом своего «Я», в которой на помощь приходят проективные методы психологической практики.

### **Примеры практических заданий**

#### **Задание 1.** *Продолжите определение понятия*

Уверенность – это...:

- а) это свойство личности, которое рассматривается как готовность человека решать достаточно сложные и трудные задачи в сфере деятельности или взаимодействия;
- б) это то, как человек сам оценивает свои личные качества и возможности;
- в) это искаженное представление человека о собственных возможностях, переоценка собственных сил и значимости.

**Задание 2.** *В приведенном ниже ряду найдите понятие, которое является обобщающим для всех остальных представленных понятий. Запишите это слово или словосочетание.*

Чувство уверенности, решительность, уверенное поведение, компоненты уверенности в себе.

**Задание 3.** *К признакам уверенной в себе личности относится:*

- а) самовлюбленность;
- б) смелость заявить о себе;
- в) креативность.

**Задание 4.** *Что относится к внешним признакам уверенного поведения?*

- а) способность присваивать себе свой положительный опыт;
- б) компонент уверенности в себе;
- в) спокойное расслабленное тело.

*Ключ к тесту: 1 – а); 2 – компоненты уверенности в себе; 3 – б); 4 – в). За каждое правильное выполнение тестового задания обучающийся зарабатывает 1 балл. Если обучающийся набрал 3 балла и более, он получает доступ к выполнению упражнений и техник. Если ему не удалось набрать установленный порог баллов, то он имеет возможность пройти тест повторно.*

### **Рекомендации для школьников, стремящихся обрести уверенность**

#### **1. Упражнение «Визуализация» - «Взгляд внутрь себя»**

Данное задание рекомендуется выполнять в одиночестве, когда вас ничто и никто не будет отвлекать в течение хотя бы 15 минут.

1. Для начала подумайте, чего бы вы по-настоящему хотели. Ваше желание должно быть связано только с вами. Например, вы хотите обрести уверенность в себе или сдать ЕГЭ на 100 баллов. Подумайте над желанием, оно должно быть ВАШИМ.

2. Теперь сделайте три глубоких вдоха и выдоха и создайте мысленный образ себя, уже достигшего результата. Закройте прямо сейчас глаза и представьте себя в деталях: как вы одеты, кто и что окружает вас, как вы выглядите, как вы двигаетесь, как звучит ваш голос, какие чувства вы испытываете, что вы ощущаете в деталях. Пойдите дальше и представьте, какое сейчас время года, что происходит за окном (если вы в помещении).
3. А теперь загляните внутрь себя — какие качества сделали вас таким человеком? Что отличает вас от других и вас в настоящем моменте?
4. Представьте, что ваш успешный образ стоит перед вами. Сделайте шаг вперед и войдите мысленно в этот образ, подышите несколько минут в этом состоянии.
5. А теперь представьте, какие шаги помогли вам достичь вашей цели. Откройте глаза, посмотрите вокруг. Отпустите свой образ.
6. Ваш следующий шаг — записать в вашем блокноте или на листе бумаги вашу цель и те шаги, которые вы предпринимали для достижения цели, будучи в образе себя в будущем.
7. Определите самый легкий шаг, который вы реально сможете сделать в ближайшее время, чтобы прийти к своей цели. Когда вы готовы его сделать?
8. Преобразуйте этот шаг в конкретное измеряемое действие и занесите его в рабочий или личный план, ежедневник, на следующий день, неделю, месяц и пообещайте себе сделать то, что решили. А еще лучше — позвоните сразу кому-нибудь из значимых для вас людей и расскажите о своих новых



планах. Настроенным максимально серьезно рекомендуем сформулировать на ближайшие 30 дней не менее 10 шагов для достижения своей цели.

9. Ответьте, трудно ли было представить образ себя будущего, чем понравилось данное упражнение.

## **2. Упражнение «Кто Я?»**

В основе упражнения лежит одноименная методика М. Куна и Т. Макпартленда.

Дайте минимум 10 ответов на вопрос «Кто Я?». Отвечайте так, как будто вы отвечаете самому себе, а не кому-то другому. Располагайте ответы в том порядке, в котором они приходят вам в голову. Не заботьтесь об их логичности или важности. Пишите быстро, поскольку время на выполнение этого задания ограничено 10 минутами.

## **3. Упражнение «Самооценка»**

Возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти к горной вершине. Начало этой дороги — «Неуверенный в себе человек», а конец на горной вершине — «Уверенный в себе человек». Отметьте на этой дороге точку, где находитесь сейчас вы. Ответьте на следующие вопросы.

1. Развитие каких личных качеств позволят вам достичь этой высоты?
2. Отсутствие каких качеств, навыков мешает поставить отметку выше?
3. Напишите три конкретных действия, которые вы сможете осуществить, чтобы развить в себе качества/навыки, которые помогут вам добраться до вершины.

4. Поставьте напротив каждого действия дату, когда вы начнете выполнять эти действия по покорению своей горной вершины.

Полное и последовательное прохождение блока способствует повышению уровня знаний в области практической психологии и развитию ключевых компетенций в области самопознания, самоконтроля, понимания себя и своего внутреннего мира, что, в свою очередь, повышает уровень уверенности в себе и свою самооценку.

## **Тема 4.2. Управление эмоциями и работа со стрессом**

### **Теоретическая часть**

#### **4.2.1. Что такое стресс**

По предварительным оценкам экспертов, в России 60% населения подвержены затяжному стрессу, треть людей находится в состоянии сильного стресса. Исследования показывают, что даже 25% детей проживают весь учебный год в этом тяжёлом состоянии.

Что же такое стресс? Где вы с ним сталкиваетесь? Хорошо это или плохо? Рассмотрению данного явления посвящена презентация блока «Управление эмоциями и работа со стрессом» среди подростков в образовательных учреждениях. Команда «Пси поколение» убеждена, что одним из важных компонентов развития ключевых надпрофессиональных навыков *soft skills* у подростков, участвующих в проекте, выступил блок, направленный на развитие умений по управлению эмоциями и работе со стрессом (особенно в преддверии сдачи экзаменов и сложившихся условий отдаления этого тревожного момента).

На сегодняшний день одной из актуальных тем гармоничного и полноценного развития личности подростка являются вопросы, касающиеся умения осознавать и управлять эмоциями, вырабатывать стрессоустойчивость.

Каждый из нас хорошо понимает, что стресс сказывается на здоровье: человек чаще болеет простудами, испытывает боль в отдельных частях тела, постоянно чувствует себя уставшим, раздражительным. Возможно учащенное сердцебиение, ощущение «комка» в горле, боль в области сердца, тошнота или дискомфорт в же-

лудке, бессонница и т.д., что приводит и к заниженной самооценке, ухудшению качества жизни, затяжной депрессии. Да, стресс стал своего рода спутником взрослых и детей, но есть ли обратная сторона у этой реакции организма? Конечно, есть. Не стоит пугаться стресса.

Жизнь без стрессов невозможна, сама жизнь является стрессом. По сути стресс — наша реакция на все стимулы внешнего мира. Да и сами стрессы далеко не всегда разрушительны: смех, бурная радость и вдохновение, любые ярко выраженные положительные эмоции — это тоже сильные стрессы, но готовы ли мы жить без них?

«Стресс — это не то, что с нами случается, а то, как мы это воспринимаем». Вопреки бытующему мнению стресс может быть полезен.

В психологии существует два дополнительных понятия: эустресс и дистресс. Малый уровень стресса помогает человеку собраться на экзамене, а спортсмену на соревнованиях выступить лучше, чем на тренировках. В такие моменты ощущается подъем, многое получается лучше, чем обычно. Такое состояние называют *эустресс*.

Но когда напряжение становится таким, что затрудняет эффективное выполнение деятельности, его называют *дистресс* — чрезмерный разрушительный стресс.

Эффективность работы повышается при эустрессе, но, доходя до определенной точки, реакция организма переходит в дистресс и эффективность стремительно падает. Эта точка называется *порогом чувствительности к стрессу*. У каждого человека она сугубо индивидуальна. Поэтому у разных людей одна и та же ситуация вызывает разный уровень стресса.

Следовательно, чтобы избежать пагубного воздействия на организм, следует ловить тот момент, когда приближается порог чувствительности, и снижать напряжение до нужного уровня.

Важно, учитывая характерные свойства подросткового возраста, создать условия/занятия, направленные на развитие умений управлять эмоциями, в ходе которых подростки овладеют техниками работы со стрессом.

#### ***4.2.2. Эмоции и чувства: в чем разница***

Мы часто путаем понятия «эмоции» и «чувства», не видим разницы между эмоциями одного вида. А ведь развитая эмоциональная сфера — один из важных признаков зрелой и уверенной в себе личности. Так что займемся изучением своих эмоций и чувств.

*Эмоции* — это психические процессы, в которых человек переживает свое отношение к тем или иным явлениям окружающего мира в данный момент времени.

*Чувства* — устойчивые, длительные эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром в целом.

Чувства и эмоции тесно связаны между собой, но это не одно и то же.

Эмоции сиюминутны, проявляются «здесь и сейчас» и относятся к конкретной ситуации, чувства — устойчивое, постоянное отношение человека к чему-либо или кому-либо; чувства не зависят от ситуаций.

#### ***Виды эмоций***

Условно эмоции можно поделить на положительные (например, радость, нежность, удовольствие), нейтральные (любопытство, изумление) и негативные (тревога, тоска).

## ***Виды чувств***

Чувства мы разделяем на высшие (например, любовь, благодарность), эстетические (восхищение, удивление, влюбленность, вдохновение), нравственные (чувство долга, ответственности), низшие (ненависть, страх, ревность, разочарование, вина).

Таким образом, для подростков актуально научиться не только распознавать свои чувства и эмоции, но и управлять эмоциями, особенно в контексте сдачи ОГЭ или ЕГЭ. Ведь порой высокий уровень тревоги или агрессия не позволяют сосредоточиться на выполнении заданий и успешно преодолеть экзамен. Приобретенные надпрофессиональные навыки управления эмоциями и работа со стрессом в ходе обучающей программы «Пси поколение» позволяют повысить уровень стрессоустойчивости и в дальнейшем способствуют снижению тревожности и более успешному преодолению трудностей. В жизни подростка предстоит еще немало сложных этапов (скажем, экзамены в колледже и вузе), а взрослое население порой испытывает ежедневный стресс. Наша задача — объяснить, как перестать испытывать неприятные эмоции при сдаче экзаменов или при любых других жизненных ситуациях и держать негативные эмоции под контролем, проживая их без последствий для своей психики.

Как вы думаете, почему люди не любят проявление негативных эмоций, таких как обида, раздражение, злость, гнев? Бытует мнение, что не все эмоции, которые мы испытываем, являются допустимыми и приемлемыми. Порой мы слышим от людей: «не злись», «не обижайся», «не нервничай», «сейчас не время». Но что в них, на самом деле, плохого?

Здесь уместно привести сравнение гнева и боли. Боль — это сигнал тела: что-то не в порядке! Помоги мне! Если игнорировать боль, можно получить осложнения. Гнев — точно такой же сигнал: тревога! Приглядишься, прислушаешься: что-то идет не так! Нормально возмущаться, когда кто-то стоит на твоей ноге и причиняет тебе боль. Нормально чувствовать и показывать гнев, когда кто-то оскорбляет тебя и полностью игнорирует твои интересы. Конечно, можно приклеить на лицо притворную улыбку, посмеяться над шуткой, которая тебя ранит, сделать вид, что ты вовсе не обиделся. Но это губительно для нашей психики.

Почему показывать свои реальные чувства — «плохо»? Потому что ты становишься неудобным для окружающих. Хотелось бы донести до каждого:

- Твои чувства принадлежат только тебе.
- Твои чувства не делятся на приемлемые и неприемлемые.
- Ты имеешь право испытывать любые чувства.
- Ты имеешь право показывать чувства, если не хочешь их скрывать.
- Ты имеешь право прятать чувства, если не хочешь их показывать.
- Все это нормально. Все это не стыдно.

То, что окружающие ожидают от тебя других чувств, — их проблема. Ты живешь не для того, чтобы соответствовать чужим ожиданиям. Ты не обязан быть удобным для окружающих. Твои чувства — твое дело.

Но не всегда привычная реакция является наиболее адекватным ответом. Иногда своими эмоциями можно задеть других людей. Когда нас переполняют эмоции,

думается значительно хуже, чем в спокойном состоянии. Развитой личности уметь управлять эмоциями полезно, а способность к управлению эмоциями — дело воспитания. Именно воспитанный человек отличается от невоспитанного в первую очередь тем, что он умеет управлять своими эмоциями даже там, где это трудно и не хочется. Развитая личность контролирует свои эмоции, умеет управлять своими эмоциями и состояниями, владеть собой.

Как же разрешить эту дилемму: проявлять свои эмоциональные реакции, не сдерживаясь и не нанося вред своей психике, но с заботой о чувствах других людей?

Практическая часть нашего проекта направлена на понимание различия чувств и эмоций на наглядных примерах и разборах кейс-задач. Важно научить подростка экологично демонстрировать свои чувства и создавать «Я-послание», посредством трансформации предложенных сообщений на практических примерах. В завершение заданий очень часто мы акцентируем внимание подростка на рефлексии собственных эмоций: *«Какие эмоции у вас вызвало ...? Изменилось ли ваше эмоциональное состояние ...?»*, что позволяет отследить те или иные эмоции и делает более осознанной его эмоциональную сферу. Ведь именно осознаваемые чувства и эмоции могут поддаться трансформации, и мы можем научиться ими управлять. Это ценное умение позволит справиться со стрессом.

Эмоциональные признаки стресса проявляются в виде общего изменения эмоционального фона. От них избавиться легче, чем от других симптомов, так как они регулируются желанием и волей самого человека.



Таким образом, тема эмоций и чувств на протяжении всего цикла занятий находила свое отражение, применение, осознание и проработку. выступая опорой и ресурсом для участников проекта «Пси поколение».

### **Примеры практических заданий**

**Задание 1.** Экологично демонстрировать свои чувства вам поможет техника «Я-посланий». «Я-послание» описывает свои чувства и формулирует свои пожелания (дает инструкции) не только без упреков и обвинений, но и по возможности с мотивацией нужных вам от партнера действий.

«Я-послания»:

- предупреждают конфликты и возникновение взаимных обид;

- помогают человеку понять ваши чувства и переживания, не разрушая контакта и доверия;

- учат говорить о своих эмоциях так же корректно и ответственно, принимая ответственность за свои эмоции на себя;

- во многих случаях успешно заменяют грамотную критику.

*Примеры:* вместо «Ты меня вечно перебиваешь и никогда не слушаешь» можно сказать «Мне важно твое мнение, но, когда собеседник меня не слушает, мне неприятно». Вместо «Хватит на всех кричать, я тоже могу, но от этого проблема не исчезнет!», используя я послания, стоит сказать «Я также переживаю по поводу решения этой проблемы. Но когда ты повышаешь голос, я не могу сконцентрироваться на ее решении. Такое обращение меня обижает, я считаю его недопустимым».

### *Правила «Я-посланий»:*

1. Уберите любые упреки и обвинения. Не «ты меня задел», а «мне обидно было слышать такие слова». Тем более исключите все усиления «вечно», «всегда», «никогда».
2. Не злоупотребляйте негативом. Слишком большое количество негатива в описании ваших чувств является давлением и манипуляцией.
3. Важно уметь различать «мне плохо» и «ты плохой». Высказываясь о своих чувствах, вкусах и мнениях, говорите именно об этом, о своей субъективности, а не о чем-то объективно присущем людям и вещам. Не «твоя прическа ужасна», а «мне такие прически не нравятся». Это твое отношение, так и веди разговор от себя и о себе.
4. «Я-послание» содержит инструкцию: что я хочу от человека. Собеседник далеко не всегда понимает, что вам надо, что вы от него хотите. Если вам нужно, чтобы вас похвалили или пожалели – попросите. Помогите человеку сделать то, что вам нужно.
5. «Я-послание» начинается с теплых чувств.
6. «Я-послания» — верный путь к взаимопониманию, уважению и спокойствию. Этому можно научить своих друзей и даже родителей.

### ***Задание 2.*** Создайте свой чек-лист.

Команда психологов проекта «Пси поколение» создала уникальный чек-лист способов борьбы со стрессом, профилактики стресса и повышения уровня стрессоустойчивости.

Выделяют три стратегии реагирования на стресс:

*Кролик* — пассивная реакция на стрессовую ситуацию.

*Лев* — стресс заставляет задействовать все резервы организма на короткий промежуток времени.

*Вол* — человек рационально задействует свои умственные и психические ресурсы.

Сегодня мы с вами начнем работать над повышением уровня вашей стрессоустойчивости. Методов борьбы со стрессом великое множество, например::

1. Физические упражнения и йога. Физическая активность и йога — один из лучших способов избежать депрессий, бороться с ними.
2. Питание, богатое важными веществами. Достаточное потребление питательных веществ, таких как витамины, микроэлементы, здоровые жиры, помогают мозгу лучше справляться со стрессом, приносят пользу всему телу.
3. Отличными помощниками в борьбе со стрессом являются дыхательные упражнения.

Мы сформировали для вас **чек-лист** основных способов борьбы со стрессом. Вам предстоит ознакомиться с ним и выбрать для себя минимум четыре техники, которые вы попробуете в ближайшее время. Если вы уже успешно реализуете какой-то способ, выбирайте что-то новое. В ответе к этому заданию напишите, какие способы вы выбрали. Если попробовали, поделитесь впечатлениями.



## ЧЕК-ЛИСТ СПОСОБОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

### Словесные практики

- Пение
- Ведение дневника
- Чтение стихов и прозы вслух
- Игра в театре
- Письмо в будущее
- Решение кроссвордов/головоломок
- Крик в пространство

### Телесные практики

- Массирование самому себе мочек ушей на протяжении 5 дней
- Расслабляющая ванна
- Позапное расслабление тела

### Дыхательные упражнения

- Противострессовое дыхание
- Дыхательная практика
- Надувание 10 воздушных шаров в течение 5 дней

### Терапия животными

- Котокафе
- Поход в гости к другу, у которого есть животные
- Катание на лошадях
- Животное на передержку

### Арт-терапия

- Рукоделие
- Вышивка
- Рисование на бумаге, холсте, на песке
- Валяние из шерсти
- Выпиливание
- Антистрессовые раскраски
- Игра на музыкальном инструменте
- Лепка из пластилина/глины

### Двигательная активность

- Бег
- Прыжки на месте
- Танцы
- Походы
- Генеральная уборка
- Битьё посуды
- Наведение порядка в шкафу
- Пятиминутная прогулка на свежем воздухе перед сном
- Йога
- Битьё воды

### Медитация

### Ароматерапия

### Музыкотерапия

**Задание 3.** Используйте техники, подходящие именно вам.

*Нормализация дыхания:*

- прием «Пушинка»: представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась;

- прием «вдох-пауза-выдох»: вдох и выдох только через нос, равномерные по количеству счета, пауза — задержка дыхания, такая же по времени, как вдох и выдох;

- через 3–5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «я» и «и» следует произносить на вдохе, а слова «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» — на выдохе.

*Аутотренинг*

Проговаривайте про себя:

- «Я спокоен и уверен в себе».
- «Моя память работает хорошо. Я все помню».
- «Я могу доказать, что много работал и все выучил».
- «Я уверенно сдам ЕГЭ».
- «Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями».
- «Я с хорошим результатом пройду все испытания».
- «Я спокойный и выдержанный человек».
- «Я справлюсь».

Аутотренинг — эффективная техника: мозг прекрасно подчиняется подобным командам.

## **Рекомендации для школьников, стремящихся к познанию себя**

1. Никогда не отказывайтесь от внимания к своим эмоциям и чувствам. Их можно тренировать, ими можно управлять, главное — знать, как правильно это делать.
2. Используйте упражнения, направленные на выявление своих сильных сторон, верьте в собственные ресурсы через представление своих основных жизненных сфер.
3. Важно работать с чувством уверенности в себе, развивать субъективное положительное восприятие собственной личности.
4. Основная задача — утвердиться в своих знаниях, навыках и умениях и обращаться к этой технике каждый раз, когда возникает неуверенность: «Просматривайте эти записи сколько необходимо в минуты сомнения и неуверенности в себе, дополняйте их, если ваша жизнь обогащается новыми знаниями, умениями и увлечениями».
5. Научитесь никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем, настраивая себя на успех: «У меня все получится, в нужный момент я все вспомню».

## **Тема 4.3. Преодоление трудностей межличностного общения**

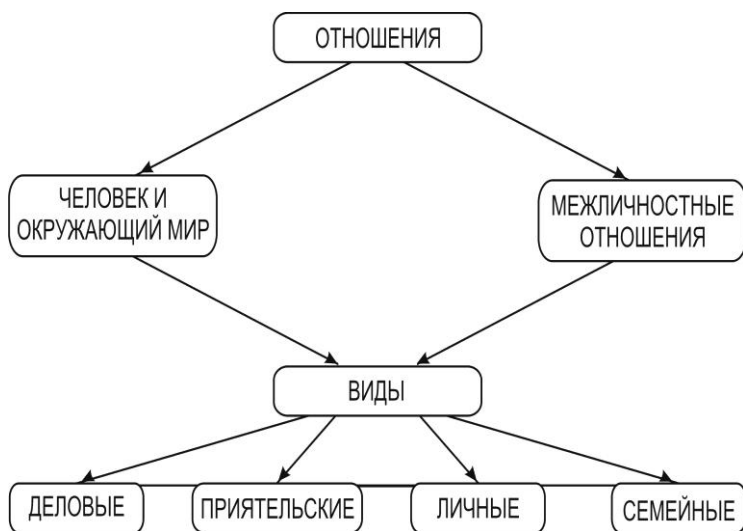
### **Теоретическая часть**

#### ***4.3.1. Понятие межличностного общения***

Все мы являемся свидетелями того, как в настоящее время происходит процесс интенсивного развития общества, пересматриваются ценности, изменяется политика государства в области образования. Одной из важных тенденций современного образования является возрастание роли личностной парадигмы, выражающейся в создании условий для полноценного проявления личностных функций субъектов образовательного процесса. Это предъявляет повышенные требования ко всем участникам учебно-воспитательного процесса. Общение характеризуется как наблюдаемый процесс, в котором актуализируется и проявляется такое поведение людей, в процессе которого развиваются и формируются их межличностные отношения.

Проблема личных взаимоотношений в группе сверстников всегда привлекала внимание отечественных и зарубежных педагогов и психологов. Стоит отметить, что о своеобразии ученических сообществ и особенностях межличностных отношений учащихся исследователи говорили еще в XIX веке (Г.О. Шмидт и др.). В работах авторов 20–30-х годов XX века также указывалось на особенности детского коллектива (Е.А. Аркин, Г. Фортунатов и др.). И в настоящее время проводятся многочисленные исследования межличностных отношений, межличностного восприятия в группах учащихся (Н.Л. Коломинский, И.Н. Чернышева и др.). Проблема учащихся коллективов и межличностные отношения в них интенсивно разрабатываются и в педагогике (О.С. Газман, А.З. Мудрик, С.Д. Поляков и др.) [1].

*Межличностные отношения* — система определенных установок — ориентаций, ожиданий членов группы относительно друг друга, в зависимости от содержания и организации совместной деятельности, а также тех ценностей, на которых основывается общение людей [2]. Как и любые отношения, межличностные отношения имеют свои особенности, поскольку мы не живем обособленно, даже несмотря на самоизоляцию и вынужденный карантин. Обобщенно процесс общения в межличностных отношениях можно представить в виде схемы.



*Рисунок 5.* Особенности процесса общения в межличностных отношениях

По мнению А.А. Бодалева, отношение проявляется и формируется исключительно в живом в общении. Но, с другой стороны, имеющиеся у общающихся лиц отношения всегда влияют на многие характеристики самого процесса общения [3].



Итак, *общение* — это процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого возникают, проявляются и формируются межличностные отношения. Общение предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями и т.п.

*Межличностное общение* — процесс взаимодействия по крайней мере двух лиц, направленный на взаимное познание, установление и развитие взаимоотношений и предполагающий взаимовлияние на состояния, взгляды, поведение и регуляцию совместной деятельности участников этого процесса.

#### **4.3.2. Виды межличностного общения**

Обязательно ли при межличностном общении принимать во внимание самооценки и личностные характеристики партнера? Не следует ли тогда такое общение считать *разновидностью* межличностного общения и называть его как-то по-другому, например интимным, эмоциональным?

В психолого-педагогической литературе выделяют три вида межличностного общения: императив, манипуляцию и диалог.

*Императивное* общение — это авторитарная, директивная форма воздействия на партнера по общению с целью достижения контроля над его поведением и внутренними установками, принуждения к определенным действиям или решениям. В данном случае партнер по общению рассматривается как объект воздействия, выступает пассивной, «страдательной» стороной. Особенность императива в том, что конечная цель общения — принуждение партнера — не завуалирована. В качестве средств описания влияния используются приказ, указания, предписания и требования.

*Манипуляция* — это распространенная форма межличностного общения, предполагающая воздействие на партнера по общению с целью достижения своих скрытых намерений. Как и императив, манипулятивное общение предполагает объектное восприятие партнера по общению, который используется манипулятором для достижения своих целей. Роднит их и то, что при манипулятивном общении также ставится цель добиться контроля над поведением и мыслями другого человека. Коренное отличие состоит в том, что партнер не информируется об истинных целях общения; они либо просто скрываются от него, либо подменяются другими.

В манипулятивном процессе партнер по общению воспринимается не как целостная уникальная личность, а как носитель определенных, «нужных» манипулятору свойств и качеств. Человек, выбравший в качестве основного именно этот тип отношения к другим, в результате сам часто становится жертвой собственных манипуляций. Самого себя он тоже начинает воспринимать фрагментарно, переходит на стереотипные формы поведения, руководствуется ложными мотивами и целями, теряя нить собственной жизни. Манипулятивное отношение к другому приводит к разрушению близких, доверительных связей между людьми.

Сравнение императивной и манипулятивной форм общения позволяет выявить их глубокое внутреннее сходство. Объединив их вместе, можно охарактеризовать их как различные виды монологического общения. Человек, рассматривая другого как объект своего воздействия, по сути, общается сам с собой, со своими целями и задачами, не видя истинного собеседника, игнорируя его [4].

Диалогическое общение — это общение, позволяющее перейти от эгоцентрической, фиксированной на себе

установки к установке на собеседника, реального партнера по общению. Диалог возможен лишь в случае соблюдения следующих непреложных правил взаимоотношений:

- психологический настрой на актуальное состояние собеседника и собственное актуальное психологическое состояние. В данном случае речь идет об общении по принципу «здесь и сейчас» с учетом тех чувств, желаний и физического состояния, которые партнеры испытывают в данный момент;

- безоценочное восприятие личности партнера, априорное доверие к его намерениям;

- восприятие партнера как равного, имеющего право на собственное мнение и собственное решение;

- содержанием общения должны являться не прописные истины и догмы, а проблемы и нерешенные вопросы (проблематизация содержания общения);

- персонификация общения;

- разговор от своего имени, без ссылки на мнения и авторитеты, презентация своих истинных чувств и желаний [8].

### ***4.3.3. Компоненты межличностного общения***

Трудно представить человечество без межличностных отношений. Люди проводят в общении большую часть своей сознательной жизни: с момента пробуждения и до отхода ко сну мы находимся в обществе семьи, сотрудников, друзей и т.д. Индивидуумы вступают в те или иные формы отношений «лицом к лицу», через телефон, социальные сети, различные формы бумажных документов. Если исключить эти факторы из человеческой жизни, и тогда ее вряд ли можно будет назвать человеческой в полном смысле этого слова.

В основе межличностных отношений лежат разнообразные эмоциональные состояния взаимодействующих людей и другие психологические особенности, которые включают три компонента.

Схематично компоненты межличностных отношений представлены ниже на рисунке 6.



Рисунок 6. Компоненты межличностных отношений

Именно поведенческий компонент выступает регулятором характера межличностных отношений. Он играет ведущую роль в регулировании взаимоотношений [5].

#### **4.3.4. Проблемы межличностного общения**

Проблема межличностного общения остается актуальной уже на протяжении многих лет. В психологической науке изучением этого вопроса занимались такие выдающиеся ученые, как В.Н. Мясищев, Е.П. Ильин, А.В. Петровский, а изучением специфики общения и межличностных отношений в детском возрасте — такие психологи, как Л.И. Божович, В.В. Абраменкова, М.И. Лисина, Е.О. Смирнова.

Серьезным препятствием на пути к общению могут стать те трудности, которые возникают при взаимодействии. Кроме коммуникативных барьеров, между участниками общения могут возникать двусторонние или многосторонние осложнения отношений, психологическая сторона которых связана с такими личностными свойствами общающихся, как эгоизм, подозрительность, авторитарность, неискренность, наглость, напористость. Такого рода трудности, как правило, сопровождаются нервно-психическим напряжением. Они различаются по степени напряжения, по типу ситуаций возникновения и по степени влияния на успешность общения [5].

В настоящее время выделяют еще следующие проблемы в общении:

- *застенчивость* — это черта человека, связанного со стремлением избегать общения или всеми способами уклоняться от любых социальных контактов. В группе людей застенчивый человек обычно держится обособленно, редко вступает в разговор, еще реже начинает его сам. На предприятии торговли такое поведение человека создает массу проблем как для покупателей, так и для руководящего состава. Ведь продавец с такой чертой характера не сможет выявить потребности покупателя, от чего фирма потеряет прибыль;

- *робость* — это психическая заторможенность. Часто она проявляется в боязни, связанной с общественными ситуациями, поэтому определяется как «общественная боязнь», «социальная трусость». Она проявляется в выраженной замкнутости и ограниченной подвижности. Робкий человек редко смеется, с трудом привыкает к людям, он пассивен в общении, плохо себя чувствует в новых для себя условиях. Робости сопутствует, как правило, переживание чувства смущения, неловкости, озабоченности, даже физической слабости;

- *излишне высокая вербальная активность* часто проявляется в неумении держать свои эмоции в руках, неумении слушать и слышать, излишне высокой скорости речи, на предприятии торговли такие люди будут перебивать клиента, не смогут понять его потребностей и грамотно проконсультировать, а клиенту, в свою очередь, будет некомфортно слушать запинаящуюся, слишком быструю речь консультанта [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что частыми причинами, вызывающими затруднения в межличностном общении, могут выступать индивидуально-психологические особенности общения, включающие интеллектуальные, волевые, личностные проявления человека.

Итак, решение трудностей в межличностном общении напрямую зависит от следующих условий:

- своевременной поддержки, внимания и охраны со стороны всех специалистов образовательного учреждения, работающих с детьми младшего школьного возраста, и их родителей;
- социальной компетентности учителя;
- учета возрастных особенностей детей младшего школьного возраста;

- взаимопонимания учителя и учащихся;
- конструктивных способов разрешения конфликтов;
- использования различных способов создания ситуаций общения (игры, тренинги и т.п.);
- адекватной конкретной оценки и самооценки высказываний и поступков учащихся;
- стремления к выражению своей истинно человеческой сущности: проявления доброты, великодушия, порядочности, благородства, совестливости, честности, чуткости, отзывчивости, трудолюбия, смелости, самостоятельности, гражданственности, патриотизма [1].

При своевременном, правильном и доверительном межличностном общении можно отметить основные факторы, способствующие стимулированию оптимального эмоционального настроя личности, максимального проявления ее, общественно одобряемых склонностей и способностей. Для формирования личности в нужном обществе направлении межличностное общение необходимо еще и потому, что оно воспринимается в виде определенной нормы в системе общественных ценностей, имеющих у большинства людей, и занимает при этом очень высокое место [7].

### **Примеры практических заданий**

*(практические кейсы, упражнения, техники)*

1. Решите ситуацию и выберите ответ.

В вашем классе есть девочка отличница, Марина. Она действует всем на нервы. Она занята только собой, все время болтая о своих успехах, о папиной заграничной машине и о том, сколько ей привозят подарков. Постоянно на кого-то жалуется или к кому-то придирается. Весь класс сдавал пробный экзамен ЕГЭ (ОГЭ), и Марина его завалила. Вы стоите в компании одноклассников, всплы-

вает имя Марины, и они начинают отпускать злые шутки на ее счет. Все смеются. Вам делается не по себе, ведь вы знаете, что одна из причин, по которой Марина так себя ведет, в том, что у нее нет друзей и все к ней относятся недоброжелательно. Шутки вам не нравятся, и вам действительно неприятно, что все над ней смеются, хотя она и не ваш друг.

Как вы думаете, что вы станете делать в такого рода обстоятельствах? Выберите вариант возможных действий или предложите свой.

### **Варианты ответов:**

**А.** Смеетесь вместе с другими. Вам от этого не по себе, но вы не хотите, чтобы другие подумали, будто вы его поддерживаете.

**Б.** Не смеетесь над шутками, хотя и не высказываете своего отношения к ним.

**В.** Не смеетесь и говорите другим, что вам не нравится, как они говорят о Марине за глаза.

#### *Критерии оценивания упражнения:*

*Ответ А (0 баллов): ребенок плохо усвоил пройденный материал. Выбор данного ответа показывает, что, несмотря на неловкость, ощущение дискомфорта при общении, ребенок все равно зависит от мнения окружающих.*

*Ответ Б (1 балл): ребенок усвоил пройденный материал недостаточно хорошо. При выборе данного решения ситуации, несмотря на неподвластность ребенка окружающим, он показывает свою безразличность.*

*Ответ В (2 балла): ребенок полностью усвоил пройденный материал. Он не зависит от мнения остальных и тем самым высказал свою точку зрения о том, что говорить за спиной о человеке нехорошо, несмотря на то, какой он.*



*В качестве оценки межличностного общения можно предложить следующее упражнение.*

*1. Упражнение «Три ответа»*

Вам необходимо дать три варианта ответа на каждую из ситуаций. Один из вариантов должен демонстрировать уверенное поведение, второй — вызывающее, а третий — неуверенное.

1. В автобусе проверка билетов. У вас по каким-то причинам билета нет. К вам подходит контролер. Вы говорите ему...
2. Собака вашего соседа испортила ваш половик. Вы звоните в дверь соседа. Он показывается на пороге. Вы говорите ему...
3. Преподаватель задает вам вопрос, который вы прослушали. Вы отвечаете ему...
4. Группа молодых веселых людей в кинотеатре мешает вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...
5. Ваша сестра/брат настаивает на том, чтобы вы переключили телевизор на другую программу, где идет многосерийный фильм (спортивная передача), а вы смотрите то, что нравится вам. Вы говорите ей/ему...
6. Ваш приятель не отдал вам в назначенный срок взятые в долг деньги. Вы говорите...
7. В поликлинике какой-то тип прорывается к врачу вне очереди. Все молчат. Вы говорите...
8. Родители просят вас сходить в магазин. Вы устали. Вы говорите им...

*Вопросы после завершения упражнения:*

1. Какой вариант ответа было давать легче: демонстрирующий уверенное, агрессивное или неуверенное поведение?

**а.** Если уверенное, то оказываем поддержку в таком ключе, например: «Очень здорово, что именно это поведение далось тебе легче всего. А как ты считаешь, ты в жизни ведешь себя уверенно?».

**б.** Если вызывающее, то оказываем поддержку, например: «Да, иногда бывают ситуации, в которых сложно справиться с эмоциями. А как ты обычно в жизни поступаешь?».

**с.** Если неуверенное, то говорим: «Мы не рождаемся сразу с уверенной моделью поведения, она приобретается нами самостоятельно. А как ты в жизни себя ведешь?».

2 Как вы чувствовали себя во время выполнения задания?

➤ Положительные эмоции — достаточно поддержки: «Здорово, что тебе понравилось упражнение! Ты отлично с ним справился!».

➤ Нейтральные эмоции («не знаю», «никаких» и т.п.) — оказываем поддержку и задаем дополнительные вопросы, например: «Ты отлично выполнил. А как тебе было: легко или трудно?».

➤ Отрицательные эмоции — оказываем поддержку и задаем вопросы, например: «Да, некоторые упражнения могут тебе не нравиться. А что можно изменить в этом задании, чтоб тебе оно пришлось по душе?».

3 На какую ситуацию было сложнее всего дать ответ?

➤ Здесь даем поддержку, например: «Несмотря на то, что тебе было сложно, я очень рад(а), что ты справился, это было супер!».

2. Техники регулирования напряжения собеседника в процессе межличностного общения представлены ниже в виде таблицы [36].

<i>Снижают напряжение</i>	<i>Повышают напряжение</i>
Выслушивание партнера, предоставление ему возможности выговориться	Перебивание партнера
Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации	Поиск виноватых, обвинения
В случае вышей НЕПРАВОТЫ - немедленное признание ее	Отказ признать свою неправоту или оттягивание этого момента
Обращение к фактам	Переход на «личности»
Проявление интереса к проблеме партнера	Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера
Вербализация эмоционального состояния (своего, партнера)	Игнорирование эмоционального состояния (своего, партнера)
Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах	Принижение партнера, негативная оценка его личности. Превменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего
Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство цели)	Подчеркивание разницы между собой и партнером
Спокойный, уверенный темп	Резкое ускорение темпа беседы
Контакт глаз	Избегание контакта глаз
Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и наклона тела	Нарушение пространственной организации общения
Обращение по имени	Безличное общение

## Тема 4.4. Противостояние манипуляции

### Теоретическая часть

#### 4.4.1. Что такое манипуляция?

Ох уж это современное цивилизованное общество!..

В современном обществе манипуляции укоренились как естественный элемент общественного взаимодействия. Манипуляции становятся все более и более распространенным явлением в мире. За последние сто лет они превратились в один из основных способов регулирования социального взаимодействия в различных сферах. Одним словом, они стали важнейшим элементом современных социальных отношений.



*Немного научной теории.*

Понятие «манипуляция» было введено в оборот в 40–50-е годы XX века западными политологами. В настоящее время накоплен достаточно большой опыт исследований в области манипуляций. Так, к наиболее полным трудам, исследовавшим проблемы манипуляций, можно отнести труды зарубежных авторов: Р. Гудина, У. Прото, Дж. Рудинова, Г. Шиллера, Э. Шострома и др. В отечественной науке заслуживают внимания работы Ю. Власова, Л. Войтасика, Д. Волкогонова, Р. Гарифуллина, Е. Доценко (психология манипуляций), Д. Ермакова, С. Зелинского, Н. Лимнатиса, И. Мельника и Г. Грачева (технологии манипулятивного воздействия), М. Цветкова и др. Также стоит отметить публикации, рассматривающие различные аспекты манипулятивных воздействий, С. Кара-Мурзы («Манипуляция сознанием»), Н. Иванчука, А. Цуладзе, А. Матвейчева, Д. Шебета, С. Сухих, Н. Карузо, Е. Волкова и др. [8].

*Манипуляция* — это способ управления, возможность контроля над поведением и чувствами другого человека. Всякое действие, с помощью которого мы скрытно пытаемся подвести партнера к нужной нам цели, является манипуляцией. Манипуляция всегда совершается осознанно [46].

Манипулятивное воздействие всегда происходит незаметно, но если знать о нем, то его можно проследить во время общения друзей, близких, знакомых людей, при общении даже малознакомых людей и в средствах массовой информации.

Манипулятор побеждает хитростью и выдержкой, а не силой. Его задача — принудить человека сделать что-то нужное, но так, чтобы человеку казалось, что он сам решил это сделать, причем принял это решение не под угрозой наказания, а по своей доброй воле. Манипулятор — это мастер игры на чужих мотивах. Для манипулятора другие люди — это орудия, препятствия или добыча. Манипулятор в каждом человеке улавливает индивидуальные особенности и «играет на них». Это может быть самолюбие, чрезмерная уверенность, зависть, любопытство, стремление к независимости, желание быть привлекательным, «модным» и т.д. Воздействие может быть настолько сильным, что у человека, которым манипулируют, нарушается естественная способность воспринимать и анализировать информацию, делать выводы и озвучивать умозаключения, реагировать на аргументы и т.п. [9].

Манипуляции присутствуют в жизни каждого человека, иногда человек начинает манипулировать другими не осознавая это. «Почему-то принято считать, что манипуляция — это плохо. Вы помните, зачем красавица Шехерезада рассказывала сказки своему грозному повелителю Шахриару? С помощью манипуляции она в течение

почти трех лет (!) спасала от смерти не только себя, но и самых красивых девушек своей страны. Таких примеров только в фольклоре можно найти десятки. Не только во времена сказок “1001 ночи”, но и в нашей обыденной жизни манипуляция выполняет роль средства мягкой защиты от самодурства, перегибов, дурного характера, недружественных выпадов со стороны тех, с кем случайно довелось общаться» [10].

Допустима ли манипуляция с этической точки зрения? Этот вопрос может обсуждаться длительно, увлеченно и зайти в тупик. «Поэтому следует признать, что вопрос применения манипуляций — это вопрос индивидуального этического выбора человека. Каждый человек должен сам принимать решение и нести всю полноту ответственности за него. Никто не может снять с человека его индивидуальной ответственности за участие в манипуляции. Он сам решает — благородно это или неблагородно, причем всякий раз заново» [9].

Вопрос ведь не в том, манипулировать или нет, — все люди по разным причинам и в различных ситуациях регулярно делают это. Важно научиться аккуратно и цивилизованно противостоять манипуляции. Каждому необходимо научиться распознавать, когда им манипулируют. Процесс противостояния манипуляции будет успешным, если адресат будет знать, как, зачем и почему действует манипулятор.

В соответствии с изложенным выше можно выделить следующие основные черты манипуляции:

- осознанность манипулятором (тем, кто манипулирует) своих целей и средств;
- скрытность целей манипулятора;
- скрытность средств манипулятора;
- принятие адресатом (тем, кем манипулируют) на себя ответственности за происходящее [9].

Остается ли манипуляция таковой, если адресату удается раскрыть цели и средства манипулятора?

1. Если адресат раскрыл цели манипулятора и открыто заявил ему об этом, данная манипуляция прекращается и преобразуется в иное взаимодействие.

2. Если адресат раскрыл цели манипулятора, но решил не заявлять об этом, чтобы добиться своих скрытых целей, то появляется встречная манипуляция или манипуляционное взаимодействие.

3. Если адресат понял, что манипулятор использует специальные средства для достижения какой-то цели, и начинает выяснять эту цель или нейтрализовать действие этих средств, то это противостояние манипуляции.

4. Если адресат понял, что манипулятор использует специальные средства для достижения тайной цели, но решает отдалиться на волю манипулятора (например, ему приятны используемые средства, он согласен с целью и т.п.), то это капитуляция [9].

#### ***4.4.2. Как распознать манипулятора при межличностном взаимодействии***

Распознать манипулятора можно по его следующим действиям.

Манипулятор:

- старается слишком приблизиться или, наоборот, отдалиться, нарушая границы вашего психологического пространства;

- принимает закрытые позы, систематически подпирает голову или излишне суетится;

- старается вводить в разговор философские темы, а заодно пытается выяснять ваши идеалы, жизненную миссию и обыгрывает это;

- льстит, завышая значимость ваших слов или действий;
- часто упоминает ваш или свой статус, ненавязчиво обозначая, что кто-то из вас выше/ниже;
- драматизирует ситуацию, создает у вас состояние тревожности, а затем использует это;
- часто ссылается на третьих лиц;
- скрытно проверяет ваши знания, возможности;
- нередко отвечает уклончиво;
- подстраивается к вашему поведению, позам, речи;
- в нужный момент при помощи неожиданных вопросов старается изменить ход беседы в выгодную для себя сторону [11].

#### ***4.4.3. Принципы, лежащие в основе манипулирования человеческим поведением***

*Сразу определимся: принцип есть основа, убеждение, на котором строится теория или логика, в нашем случае — поведения.*

##### *1. Принцип последовательности.*

Любое манипулятивное действие будет рассчитано по шагам, для того чтобы притупить наше критическое мышление. «Поскольку нам обычно полезно быть последовательными, мы поддаемся искушению быть таковыми автоматически, даже в ситуациях, когда это неблагоприятно. Если последовательность проявляется бездумно, она может быть губительной. Тем не менее даже “слепая” последовательность имеет свои привлекательные стороны. Автоматическое стремление к последовательности позволяет закрыть глаза на необходимость понимания причин подсознательной тревоги. Таким об-



разом, автоматическое стремление к последовательности является своего рода щитом, выставляемым мышлением. Неудивительно, что этот механизм интенсивно используется теми, кто предпочитает, чтобы мы реагировали на их требования не задумываясь. Для манипуляторов автоматическое стремление к последовательности является золотой жилой. Они умеют так ловко заставить нас проигрывать свои “магнитофонные записи последовательности”, когда им это выгодно, что мы даже не осознаем, что нас поймали... Единственный выход — научиться определять момент, когда такая последовательность начинает вести к плохому выбору» [12].

## *2. Принцип взаимного обмена.*

Это называют еще правилом признательности. Согласно этому правилу, если человек нам помог в чем-либо, то мы должны постараться ответить взаимностью. Это правило верно и полезно в нормальных отношениях, когда партнеры идут на компромиссы ради сохранения отношений. Следует прислушиваться к своим ощущениям. Когда вы интуитивно чувствуете, что вами манипулируют, обратите внимание на логику последовательности и укажите на ее абсурдность тому, кто пытается вас вынудить на обязательство [12].

## *3. Принцип общественного доказательства.*

По своей природе подавляющее большинство людей являются нерешительными и лишь только малая часть являются инициаторами. Большинство считают свое поведение правильным, если видят других людей, ведущих себя так же. «Представление о том, что в толпе находиться безопасно, оказывается неверным, когда главную роль начинает играть стадный менталитет» [12].

#### *4. Принцип благосклонности.*

Принцип заключается в том, что симпатичным людям, с которыми имеется духовная близость, трудно отказать в их просьбах (симпатичность проявляется в физической привлекательности, в характере, в случае поощрения в виде похвалы). «Время занимать оборонительную позицию наступает тогда, когда мы начинаем чувствовать, что кто-либо нравится нам больше, чем следовало бы при данных обстоятельствах» и в данной ситуации [12].

#### *5. Принцип дефицита.*

Человек начинает что-то предпринимать только в двух случаях: когда может что-то приобрести и когда может что-то потерять. «Возможности кажутся нам более ценными, когда их доступность ограничена». Данный принцип особенно действенен в определенные моменты. Следовательно, наилучший способ обеспечить защиту — выяснить, когда данный принцип лучше всего работает на нас, а не против нас [12].

#### *6. Принцип авторитета.*

При наличии давящего авторитета даже взрослые и вменяемые люди способны совершать действия, которые ставят под угрозу жизнь и здоровье другого человека. Данный принцип часто используют «мошенники, выдающие себя за экспертов, которые на самом деле никакими авторитетами не являются. Такие люди могут создавать вокруг себя “облако авторитета” в виде разных титулов, одежды и других атрибутов, обычно присущих настоящим профессионалам. Задайте себе вопрос — является ли этот авторитет специалистом в своей области? Это поможет задуматься над истинностью его авторитета и компетентности, а не реагировать на него автоматически» [12].

#### **4.4.4. Манипуляции в средствах массовой информации и всемирной сети Интернет**

Всемирная сеть Интернет [6] — наше благо и зло:

1. обилие информации и повтор информации в Сети приводят к возникновению псевдонаучного, псевдодостоверного контента;
2. изобилие информации в Интернете ведет к дезинформации, что происходит при переадресации сведений не при помощи ссылки-перепоста, а в форме вольного пересказа, в котором пересказчик чрезмерно свободно обращается с фактами;
3. дезинформация в Интернете бывает спланированной акцией, заранее продуманным шагом по выкачиванию денег и информации из пользователей Сети;
4. манипулятивность Интернета часто строится на объективной невозможности установления в сети целей автора;
5. Интернет манипулятивен потому, что бесконтрольно демонстрирует как искренность и открытость, так и безапелляционность, резкость и жестокость огромного количества пользователей.

Способы манипулирования в средствах массовой информации [13; 14]:

1. отвлечение внимания (с помощью большого потока ненужной информации происходит переключение внимания с наиболее важной на менее значительную, пустую информацию);
2. создать проблему — предложить решение (обществу навязывается проблема, требующая решения; в свою очередь, решение уже запрограммировано создателями проблемы).

3. стратегия постепенности (постепенное внедрение определенного мнения, так что общество не замечает, как у него сформировалось нужное мнение);
4. стратегия откладывания (навязывание непопулярной идеи, но при этом обществу дают понять, что без этой идеи последствия будут негативными);
5. сюсюканье (использование манеры общения «как с детьми», воздействуя на подсознание и мешая критическому мышлению);
6. больше эмоций, чем размышлений (у слушателя происходит переключение внимания с содержания на переживание определенных эмоций, вызванных данной информацией);
7. накачивание чувства вины (например, из-за несоответствия какому-либо «псевдотребованию»);
8. знать о людях больше, чем они о себе.

Необходимо научиться соотносить поступающую информацию между собой, человеческими ценностями и социально-одобряемыми жизненными смыслами. Это позволит актуализировать ваше критическое осмысление медиапродукции, стимулировать рефлексию в этом отношении и в конечном итоге предупредить манипулирование в реальной жизни.

### **Рекомендации для школьников «Как защититься от манипулятора»**

1. Не бойтесь говорить твердое «нет!».
2. Не будьте излишне доверчивы, помните об осторожности и бдительности.
3. Воздерживайтесь от хвастовства — оно нередко указывает манипулятору на потенциальную жертву.
4. Защищайтесь от его воздействия внутренней иронической улыбкой.

5. В любом случае сохраняйте хотя бы внешнее спокойствие.
6. Медлите с ответами на вопросы манипулятора.
7. Сбивайте его с толку — переспрашивайте, все время уточняя что-то, якобы непонятное вам.
8. Будьте критичными ко всему происходящему в момент общения с манипулятором.
9. Не теряйте веру в свои возможности противостоять любым убеждениям.
10. Не пытайтесь что-то доказывать манипулятору, не стремитесь «перевоспитать» его.
11. Но, главное, осознавайте себя личностью, способной быть выше любых манипуляций! [48].

### **Примеры практических заданий**

**Задание 1.** Отметьте, в каких ситуациях используется манипулирование.

а) Мама — ребенку: «Скушай кашку, сынок! Если не скушаешь, бабушка расстроится, а у нее ведь больное сердце!»;

б) Продавец — покупателю: «Рекомендую выбрать эту камеру: она обладает оптикой повышенного качества и позволяет делать фотографии высокого разрешения»;

в) Девушка — парню: «Помоги мне, пожалуйста, написать реферат»;

г) Одноклассник — однокласснику: «Давай я помогу тебе сделать домашнюю работу по алгебре, а ты мне — по физике. Ну как, идет?»;

д) Сын — маме: «А вот папа мне позволяет поздно ложиться спать и есть мороженое. Он лучше, чем ты».

е) Продавец — покупателю: «Эта юбочка, к сожалению, последняя, все уже разобрали. В следующий раз ее может уже не быть»;

ж) Подруга — другу: «Я собираюсь купить компьютер. Не мог бы ты помочь мне его выбрать»;

**Ключ к заданию:** верные ответы обозначены буквами А, Д, Е.

**Комментарий:** Задание считается успешно выполненным, если обучающийся допустил не более двух ошибок.

**Задание 2.** Определите по отрывку из фильма «Отпетые мошенники» (3 мин.), какой прием манипулирования использует главный герой ([https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=12&v=KYDOWX-nrr8&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=KYDOWX-nrr8&feature=emb_logo)) :

- а) лесть;
- б) воздействие на чувства (жалость, сострадание);
- в) ссылка на авторитет.

**Ключ к заданию:** правильный ответ – Б.

**Задание 3.** Упражнение «Найди выход».

Придумайте различные решения с помощью манипулятивного общения, если вам необходимо попасть на киносеанс, а вы забыли билет. Найдите подход к билетерше, если это:

- а) молодая симпатичная девушка;
- б) женщина средних лет, которая стремится выглядеть моложе;
- в) сурового вида старуха;
- г) пожилой мужчина интеллигентного вида.

**Вопросы после завершения упражнения:**

1. *Опишите свои чувства и переживания во время выполнения задания.*
2. *Легко ли вам было выполнять упражнение?*
3. *К кому было легче всего найти подход?*
4. *С какими трудностями при выполнении задания вы столкнулись?*

## Тема 4.5. Социальные риски

### Теоретическая часть

#### 4.5.1. Что такое социальные риски?

Все мы стремимся избегать или минимизировать риски в своей жизни. Выражение «Кто не рискует, тот не пьет шампанского» скорее стало вызовом, нежели правилом. Тем не менее...



Под социальным риском традиционно понимается возможность возникновения неблагоприятной ситуации или неудачного исхода той или иной деятельности, которые представляют угрозу жизнедеятельности человека. Социальные риски не зависят от индивидуального поведения и человеческих качеств и являются угрозами массовыми, воспроизводимыми обществом. Каждый человек в течение жизни подвергается различным социальным рискам, которые могут самым непосредственным образом отразиться на состоянии его как физиологического, так и психосоциального здоровья.

Следует различать понятия «риск» и «опасность». Под первым подразумевается «возможный ущерб из-за принятия того или иного решения, или отказа от принятия решения в определенных условиях (риск решения)», под вторым — когда «причины ущерба находятся вовне осознанной деятельности человека». Но риск одного человека не исключает опасности для другого.

Проблемы социального риска первоначально разрабатывались преимущественно немецкими и английскими учеными (У. Бек, Э. Гидденс, К. Лау, Н. Луман, Ю. Хабермас) и отечественными учеными И.А. Афанасьевым, С.Р. Ахмеровой, В.И. Зубковой, Ю.А. Зубок, В.С. Ибрагимовой, С.А. Красиковым, В.Б. Моториной, С.И. Яковлевой, О.Н. Яницким. Вопросами исследования различных

видов социального риска и отдельных аспектов проявления социального риска на разных этапах развития занимались М. Вебер, В.И. Добренъков, Э. Дюркгейм, В.В. Радаев, К. Роджерс, М.Н. Руткевич, Г.Н. Соколова, Ж.Т. Тощенко, Ф.Р. Филиппов, М. Фуко, О.И. Шкаратан. Исследованием проблемы адаптации индивидов к риску, способов принятия решений в условиях риска, анализом механизмов принятия решений в повседневных и кризисных ситуациях, изучением вопросов индивидуальных и групповых поведенческих стратегий в условиях риска занимались И.А. Афанасьев, С.Р. Ахмеров, С.А. Красиков, А.В. Мозговая, В.Б. Моторин и другие. В.В. Волков, К. Керне, О.И. Ларичев, Л.В. Лесков, В.Н. Марков, Т. Саати, Дж. Томпсон, Г. Хакен. Проблемы профилактики и преодоления социального риска освещены в работах А.П. Альгина, А.И. Бедрицкого, П. Бернстайна, Е.М. Бухвальда, А.В. Виленского, О.И. Ларичева, Б.Н. Порфирьева, Н.В. Хохлова, С.И. Яковлевой. Формы и методы социальной защиты от возможных социальных рисков освещены в работах Л.Ф. Гусякова, З.П. Замараева, И.А. Ильина, А.А. Козлова, П.Д. Павленок, В.Д. Роика, А.В. Шаронова.

#### ***4.5.2. Структура риска***

Структура риска может быть представлена следующими характеристиками:

1. Опасность — это явление (событие), которое непосредственно может оказать вредное воздействие.
2. Подверженность к риску — это какое-либо свойство человека, которое способно привести его к опасным ситуациям или явлениям.
3. Чувствительность к риску — это умение предвидеть последствия неблагоприятных ситуаций и способность избежать их.



4. Уязвимость — выражает степень, или интенсивность, с которой может возникнуть ущерб различного размера в отношении рассматриваемого объекта.

#### **4.5.3. Группы социальных рисков**

В научной литературе выделяют две большие группы социальных рисков:

- предвидимые риски (всевозможные риски, которые присутствуют в обществе; их можно увидеть, предугадать и обозначить на будущее путем изучения, проведения анализа текущей ситуации);

- непредвидимые риски (сложные группы социальных рисков, не поддаются сравнению, определить время и вероятность их активного развития и появления как такового попросту невозможно).

#### **4.5.4. Типы личности детей, попадающих в группу риска при сдаче экзаменов**

1. «Гуманитарии» в большинстве случаев испытывают затруднения с точными науками — подсчетами, анализом данных. Сам процесс тестирования и точного соблюдения инструкций для них затруднителен.
2. «Технари» зачастую не могут самостоятельно делать выводы, приводить аргументы. Им удобнее заучивать все наизусть. Испытывают сложности с написанием творческой части экзамена.
3. «Тревожные» в основном склонны воспринимать любую проверку знаний как провал. Они нервничают, впадают в панику. Вся процедура сдачи экзаменов для них — стресс.
4. «Неуверенные», как правило, не могут самостоятельно проверить свою работу. Они хорошо справляются с заданиями, где требуется работа по образцу.

5. «Неорганизованные» в большинстве случаев не могут работать системно. Чаще всего им не хватает времени или они выбирают неправильную стратегию написания работы.
6. «Перфекционисты, или отличники» при высоком уровне знаний склонны стремиться к совершенству. Им часто не хватает времени переписать ответы на чистовик.
7. «Спички» — зачастую легковозбудимые и быстро устающие дети. Им часто не хватает сил выполнить задания, они быстро теряют интерес к ним\*.

#### **4.5.5. Профилактика социальных рисков**

Выделяют следующие подходы к профилактике социальных рисков:

✓ Первый подход — информационный — является наиболее распространенным типом, основанным на предоставлении информации о негативных явлениях общества.

✓ Второй подход основан на эмоциональном развитии. Основное внимание в этом подходе уделяется развитию важных личностных качеств (доброта, честность, храбрость, ответственность, дисциплинированность и т.д.).

✓ Третий — на влиянии близкого окружения (референтной группы), которое играет важную роль в жизни любого из нас.

✓ Четвертый — на формировании жизненных навыков навыков личного поведения и общения между людьми.

---

\*При подготовке материалов использовалась информация интернет-ресурсов:  
<https://penza.bezformata.com>, <https://docviewer.yandex.ru>.

## Примеры практических заданий части

**Задание 1.** «Найдем правильное решение нелегких задач»

1. Начинается экзамен. Преподаватель зачитал список допущенных к сдаче учеников. На экзамене присутствовали не все. Среди детей не было только одной ученицы. Надежда опаздывала всегда и везде, на занятия, внеклассные и внешкольные мероприятия. Допустят ли Надежду к экзамену уже после его начала?
2. Вы пришли на экзамен, чтобы пройти в аудиторию, и вам необходимо показать паспорт. Вы начали его искать и заметили, что он потерялся. Что вы будете делать в данной ситуации?

**Задание 2.** Проверьте себя. Выберите верные утверждения.

1. Не стоит тратить время на использование черновиков при написании экзаменационной работы.
2. Важно следить за временем и постараться распределить его грамотно.
3. В ночь перед экзаменом необходимо повторять весь пройденный материал, забыв про сон и отдых.
4. Следует соблюдать правила поведения на экзамене.

**Ключ к заданию:** верными являются утверждения под номерами 2, 4.

## **5. Рекомендации по реализации дистанционных образовательных программ для всех участников образовательного процесса**

---

### ***5.1. Администрация школы — участник проекта***

В связи с поиском эффективных механизмов устойчивого развития системы образования в настоящее время приобрел особую актуальность вопрос качества образования. Практической ценностью совместной деятельности участников проекта является решение общих задач, позволяющих всем субъектам объединить свои ресурсы, создать профессиональные педагогические сообщества, предоставить обучающимся доступ к интегрированным образовательным программам, создать условия для увеличения образовательного потенциала школ, гимназий, расширить возможности в развитии ключевых надпрофессиональных навыков *soft skills* в области психологии учащихся. В соответствии с ФГОС общего образования выполнение таких требований может быть достигнуто на основе сотрудничества образовательного учреждения с другими организациями, осуществляющими образовательный процесс, — формой сетевого взаимодействия.

Работа по реализации сетевого взаимодействия включает в себя самые разнообразные формы и направления деятельности, среди которых:

- учебно-методическое взаимодействие, направленное на адаптацию содержания профильного обучения в соответствии с выбранным образовательным направлением в процессе подготовки обучающихся к сдаче ОГЭ и ЕГЭ;

- руководство учебно-методической деятельностью по профильным дисциплинам;

- профессиональные контакты учителей (консультации, вебинары, открытые лекции и т.п.) с преподавателями вузов по обмену опытом, а также творческое взаимодействие школьников и студентов (волонтерство, кейс-технологии, тренинги и т.п.);

- научно-методическое взаимодействие, связанное с организацией и проведением предметных олимпиад и конкурсов, выставок, семинаров для учителей и преподавателей вузов, научно-практических конференций учащихся и студентов;

- организация проектной и исследовательской работы школьников, в том числе научное консультирование школьников и учителей, занятых в проектно-исследовательской деятельности, рецензирование работ (проектов) учащихся для их последующей публичной защиты;

- профориентационная работа, направленная на пропаганду профессий, по которым происходит взаимодействие между образовательным учреждением и конкретным факультетом (дни открытых дверей, выступления представителей факультетов университета с лекциями о различных специальностях и направлениях подготовки, обеспечение работы подготовительных курсов и т.п.);

- организация и осуществление информационно-издательской деятельности с вовлечением в нее школьников, студентов, учителей и преподавателей вузов;

- развитие ключевых надпрофессиональных навыков soft skills в области психологии учащихся посредством волонтеров из числа студентов старших курсов под руководством профессорско-преподавательского состава вуза.

Таким образом, в условиях тесного сотрудничества успешно развивается, совершенствуется эффективная

система разноуровневого развития интеллектуальных, проектно-исследовательских, творческих способностей учащихся и их ключевых надпрофессиональных навыков soft skills в области психологии, а также осуществляется единство методической, научной и образовательной функций процесса подготовки выпускников к сдаче ОГЭ, ЕГЭ и дальнейшему обучению в вузах.

### ***5.2. Родители школьника 8–11-х классов***

Вы первые незаменимые слушатели, советчики, защитники, авторитет и убежище своего ребенка. От вашего участия и внимания к его проблемам на 75% зависит успех любого начинания, пока ребенку всего лишь 14–15 лет. И вы это можете!

1. В современном мире многие подростки страдают из-за неуверенности в себе и негативного влияния сверстников. Поддерживайте самооценку своего ребенка! Ему важно чувствовать это, иначе...
2. ...поиск! Ваш ребенок отправится на поиск «себе подобных», объединение с ними в одну группу, что помогает ему обрести чувство защищенности, легче пережить эмоциональное выпадение из семьи и т.д. Следствием этого часто бывает отказ от индивидуальности, происходит полное подчинение интересам, увлечениям и нормам той группы, в которую попал подросток. Вы замечали подобное?
3. Знайте, интересы компании далеко не всегда отвечают критериям здоровья и не всегда ориентированы на адекватные формы поведения у школьников. Оградить ребенка от такого влияния поможет развитие в нем уверенности в себе, в своих убеждениях, ценностях, приоритетах, увлечениях.
4. Помните: чем больше ваш ребенок будет в себе уверен, тем меньше вероятности, что его затянет компания с девиантным поведением. Подросток сможет

спокойно отказать, настоять на своем, аргументировать свое мнение и позицию, а не просто поддаться влиянию сверстников и остального окружения.

5. Спецкурс способствует целенаправленному преобразованию в эмоциональной, личностной сфере старших школьников за счет получения знаний, умений и навыков из области практической психологии. И вы, уважаемые родители, также можете пройти его.
6. В подростковом возрасте происходят большие изменения в психическом развитии. В этот критический период поднимается проблема эмоциональных реакций: завышенный уровень беспокойства и тревоги, эмоциональная нестабильность, агрессия, конфликтность. Все эти процессы дезорганизуют подростка, отрицательно влияют на учебную деятельность, на уровень адаптации в жизни, формирование личности, поведение и взаимоотношения. Он испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение носит невротический характер с явными признаками дезадаптации, интерес к учебе снижен, отсутствует сопротивляемость к стрессам. Ему свойственна неуверенность, боязливость, наличие псевдокомпенсирующих механизмов, минимальная самореализация.
7. А ведь именно в этот период перед подростком встает вопрос выбора будущего профессионального пути и необходимость преодоления сложных этапов подготовки и сдачи экзаменов.
8. Раскрытие эмоциональной сферы подростка помогло осознать, какие чувства он испытывает или испытывал когда-либо, какие эмоции наполняют его жизнь, прописать весь обширный диапазон чувств, ощущений и эмоций.

### **5.3. Формирование компетенций студентов через волонтерскую деятельность**

Добровольчество выступает еще одним элементом обучения, о котором необходимо знать и который надо использовать при построении студенческой карьеры в вузе, а потом уже и в профессиональной деятельности. Организаторам внеучебной деятельности в университете необходимо предоставлять студентам возможность реализации своего потенциала, в том числе посредством использования технологии Service-Learning.

В настоящее время ситуация на рынке труда изменилась: проблемы с трудоустройством связаны с ограниченным количеством вакансий, большим числом выпускников, их недостаточной квалификацией и часто ограниченным кругозором. Важно обоснованно доказать работодателю, почему он должен взять на работу именно этого выпускника, который потом может стать для него незаменимым специалистом. Также важно иметь навыки работы не только по узкой специальности, но и, как минимум, еще в соседних областях; знать основы поведения на рынке труда, ориентироваться в мире профессий. Это позволит быть более конкурентоспособным, потому что ценится не то, что человек знает, а то, что он умеет. Также эти навыки помогут выпускникам эффективно найти работу как таковую, а не только по специальности. В связи с этим учащимся рекомендуется искать возможность получения дополнительного практико-ориентированного образования, что становится возможным благодаря участию студентов в добровольческой деятельности. Занимаясь ею в вузе, студент нарабатывает связи, осваивает новые виды работы, получает возможность применить специальные знания, приобретенные на аудиторных занятиях и во время прохождения



практики. Это позволяет вовремя определить те стороны будущей профессиональной деятельности, которые наиболее привлекательны для всех студентов, в том числе и для тех, которым не хватает соответствующих знаний и навыков (если даже до этого студенту казалось, что он достаточно хорошо подготовлен). Кроме этого, есть реальная возможность оценить соответствие своих качеств профессиональным требованиям. При этом возможно вовремя сориентироваться и сменить направление обучения (например, перевестись на другую специализацию или даже сменить факультет, обучаясь на младших курсах). Но самое главное — юноша или девушка получает реальные навыки своей будущей профессии или даже осваивает одновременно с главной основы еще нескольких специальностей [8, с. 25–27].

Кто более осведомлен и больше умеет — тот, кто просто обучался по программе специальности, не включаясь в добровольческую деятельность, или тот, кто ею занимался? Как можно включиться в общественную жизнь университета? Прежде всего, не бояться брать на себя ответственность и выполнять порученное дело вовремя, начиная, например, с дополнительных рефератов по предмету. Необходимо собирать информацию о существующих возможностях дополнительной занятости студента, обратиться в Волонтерский центр университета, зарегистрироваться в волонтерском отряде факультета. В рассматриваемом вопросе нужно взаимодействовать с куратором группы, знакомыми старшекурсниками (не обязательно своего факультета), сотрудниками деканата, также обращать внимание на доски информации, где часто вывешивают приглашения на различные собрания или просто рассказывают о существовании клубов по интересам, научного общества и т.п. Ну и в итоге начать заниматься этой деятельностью.

В большинстве стран и международных неправительственных организаций используется термин «service», который в переводе на русский язык может трактоваться как «обслуживание», «служба», «служение», «услуга», «помощь», «подача». Из всех этих вариантов «служение» — наиболее адекватный перевод, поскольку данная деятельность направлена на пользу чего-нибудь, не предполагает обязательности, регулярности и односторонности воздействий. Вместе с тем, как показывает практический опыт многих вузов (как отечественных, так и зарубежных), многообразие форм привлечения студентов к социальному служению имеет общие черты:

- привлечение к данной деятельности молодежи основывается на принципах безвозмездности, добровольности, альтруизма, ответственности;

- участие в волонтерских акциях, мероприятиях, проектах и программах предоставляет возможности молодым людям проявить себя, реализовать свой потенциал и получить заслуженное признание;

- обучение с последующей разработкой и реализацией собственных инициатив способствует формированию определенных трудовых навыков и стимулирует профессиональную ориентацию будущих выпускников.

Обращаем внимание на то, что учебная деятельность с использованием метода Service-Learning предполагает разработку студентами проектов по социально значимой проблематике. Соответственно, здесь студенту важно научиться успешно решать поставленные задачи. В дальнейшем это вполне может стать началом для самостоятельной профессиональной волонтерской работы по проекту, решающему соответствующие проблемы. В этом отношении практическое участие в такой деятельности можно рассматривать как следующий этап обучения со-

циальному служению по одному из направлений, представленных ниже.

В соответствии с классификацией Национального информационного центра по социальному служению (National Service-Learning Clearing house) выделяют четыре типа социального служения, посредством которого студенты могут развивать свои компетенции:

1. Прямой (Direct Service-Learning).
2. Непрямой (Indirect Service-Learning).
3. Основанный на исследовании (Research-Based Service-Learning).
4. Просветительский (Advocacy Service-Learning).

**Прямой** (Direct Service-Learning) включает проекты, в которых студенты непосредственно помогают конкретному человеку. Сюда относятся:

- обучение других граждан разных категорий (например, обучающихся, работающих или пенсионеров);
- создание уроков изобразительного искусства, музыки или танцев;
- презентации по профилактике насилия или наркомании;
- помощь в приюте для бездомных;
- рассказы о последних событиях пациентам хосписов.

**Непрямой** (Indirect Service-Learning) включает работу над широким кругом вопросов, экологическими проектами и проектами по развитию общества, которые приносят очевидную пользу обществу или окружающей среде, но не обязательно конкретным людям. К данному типу относятся следующие виды проектов:

- воссоздание истории города;
- участие в реконструкции исторических памятников или строительстве малобюджетного жилья;

- уборка сорняков и восстановление экосистем в общественных местах (например, в парках, рощах и т.д.) и природоохранных зонах (например, заповедниках).

**Основанный на исследовании** (Research-Based Service-Learning) включает сбор и презентацию актуальной информации в соответствии с личными интересами и потребностями. Например:

- написание руководства по доступным общественным услугам и перевод его на иностранные языки для использования приезжими иностранцами;

- проведение лонгитюдных исследований текущего состояния окружающей среды (например, водоемов или лесных угодий);

- сбор информации и создание брошюр или видео для НКО или государственных учреждений;

- создание карт местности и мониторинг флоры и фауны.

**Просветительский** (*Advocacy Service-Learning*) включает привлечение других людей к решению актуальных для общества вопросов с целью его дальнейшего изменения. Сюда относятся:

- планирование и проведение общественных форумов по актуальным темам;

- проведение информационных кампаний, посвященных решению насущных проблем местного сообщества;

- работа с отдельными чиновниками по созданию законопроектов, улучшающих жизнь общества. В рамках этих направлений студенты могут создавать и реализовывать собственные проекты [15, с. 56–58].

В рамках проекта «Пси поколение» организаторами был реализован прямой и просветительский разновидности технологии слежения через волонтерскую дея-

тельность. Студенты участвовали в разработке сценария обучающих видеороликов, приняли участие в съемке видео в качестве актеров, а также оказывали персональную помощь и поддержку школьникам в освоении новых гибких навыков soft skills рамках образовательной части проекта.

Участники проекта получили навыки оказания психолого-педагогической поддержки школьникам, знания, навыки и умения работы на платформе для дистанционного обучения Get course, программе для проведения конференций Zoom, создание и хранение документов в облачных хранилищах, научились дистанционной работе и управлению проектами.

#### ***5.4. Преподаватели вуза — наставники волонтеров проекта***

Современная подготовка специалистов XXI века, в частности педагогов и психологов, не вызывает сомнений в необходимости и возможности включения студентов в самые разнообразные виды и формы взаимодействия с социумом на практико-ориентированной основе. Безусловно, каждое направление подготовки закладывает первоочередные цели и задачи в рабочие программы практик весь спектр профессиональных компетенций для становления специалиста. Однако будем откровенны, это далеко не все достаточные резервы, которые могли бы удовлетворить творческую, но не до конца сформированную профессиональную личность будущего специалиста.

В определенной степени такая возможность появилась у участников проекта «Пси поколение», как студенческого, так и педагогического состава.

Основной задачей наставников (преподавателей вуза) стала подготовка команды кураторов (студентов) к

комфортному психолого-педагогическому сопровождению школьников в прохождении дистант-курса. Интенсив-обучение кураторов проекта обозначило четкую линию перспективного личностного развития каждого, поскольку успех реализации проекта зависел от следующих условий:

- индивидуальной трудоспособности каждого;
- готовности и умения работать в команде;
- умения адекватно оценивать и корректно взаимодействовать персонально со школьником;
- способности мобильно реагировать на меняющиеся условия взаимодействия;
- самодисциплины и самоответственности в процессе активной фазы проекта.

Работе наставничества в создании рабочих групп и отлаженности действий всей команды способствовало своевременное планирование, четкое координирование и активное участие организаторов проекта.

Напомним, что *наставничество* — деятельность педагога по оказанию практической помощи в профессиональной адаптации студенту, приступившему к новому виду профессиональной деятельности.

Координацию наставничества осуществляет руководитель, в нашем случае — проекта, который готов оказывать практическую помощь в составлении плана адаптации и обеспечивать контроль за его выполнением.

Организация процесса наставничества включала три основных этапа.

Первый этап (вводный): отбор кураторов в рабочую группу, знакомство с участниками группы, собеседование. Отбор осуществлялся на добровольной основе, при знакомстве учитывались возможности и целеориентированности участия каждого из студентов. Интенсив-обучение кура-

торов к работе со школьниками велось по Программе подготовки студентов-волонтеров. На данном этапе отмечалась активность студентов, их стремление вникнуть и быть полезными, решались педагогические задачи по возможным ситуациям и алгоритм действий в процессе психолого-педагогического сопровождения школьников. Состоялось знакомство с платформой для дистанционного обучения Get course.

Второй этап (основной): активное взаимодействие между всеми участниками закрепленной рабочей группы, мотивирование на общение со школьниками, рекомендации по мотивации и активности школьников в прохождении дистант-курса.

Третий этап (завершающий): подведение итогов работы, рефлексия по результатам, поощрение за вклад в осуществление проекта.

В период наставничества важно, чтобы каждый педагог:

1. был на постоянной связи с куратором-волонтером для своевременной консультации и/или разрешения педагогической ситуации (при необходимости);
2. работал над повышением своего коммуникативного уровня, организованности, дисциплины, овладения необходимыми техническими и практическими навыками взаимодействия, являя собой пример для студента;
3. был готов в любой ситуации дать/найти совет по регулированию проблемного вопроса (как организационного, так и профессионального);
4. стремился быть искренним мотиватором практической деятельности студентов, подбадривая и поддерживая их успехи и конструктивную инициативу, разъясняя/приглушая временные трудности и неуверенность самих студентов;

5. наблюдал за деятельностью студентов и участвовал (индивидуально) в обсуждении результатов;
6. открыто демонстрировал заинтересованность в общем результате за счет усилий каждого;
7. четко придерживался всех рекомендаций организаторов проекта, был мобильным в выполнении заданий, инструкций и шагов, предусмотренных планом проекта.

Эффективность наставничества обусловлена взаимной заинтересованностью всех участников и получением промежуточных результатов сотрудничества, независимо от того, положительные они или отрицательные на текущий момент. В силах наставника развернуть ситуацию на положительный опыт в любом случае, корректно указывая на объективные и субъективные причины.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

Можно бесконечно говорить о необходимости развития и самосовершенствования целеустремленной личности в непростых условиях экономических отношений и жесткой конкуренции специалистов во всех сферах человеческой жизни. Профессионализм, креативность и настойчивость всегда остаются приоритетом активных. Идея и реализация проекта «Пси поколение» принадлежит именно такой команде.

Данное пособие являет собой призыв и посыл всем, кто ищет в себе резервы возможного, кто пока не знает «как», но уже готов действовать, кто стоит перед выбором и не решается сделать первый шаг, поскольку суровость будней и неизвестность нового порой парализуют даже смелых.

Команда проекта «Пси поколение» открывает свои профессиональные «секреты» и предлагает разобраться в наиболее уязвимых вопросах человеческой реакции на самые разные ситуации непростого выбора, психологической защиты и достойного выхода из любого нестандартного положения с помощью владения гибкими навыками и знаниями в области практической психологии.

Не бывает неправильного выбора! Есть только сам выбор и его последствия как результат собственного достоинства и разрушения.

Теоретическая составляющая и практические примеры, приведенные в пособии, помогут разобраться в вопросах:

- формирования уверенности в себе, что такое «харизма» и кому она доступна, так ли важна самооценка в достижении цели;

- управления собственными эмоциями и чувствами;
- налаживания межличностных конструктивных отношений в процессе общения;
- противостояния манипуляциям и социальным рискам.

Практические рекомендации, ориентированные на потенциальных участников проекта в заданном (дистанционном) формате, конкретизируют возможности и особенности работы для наилучшего достижения ее результата.

Безусловно, полученные результаты проекта «Пси поколение» (по итогам прохождения спецкурса) нуждаются в практическом подтверждении первых самостоятельных достижений старшеклассников, но его масштабность и положительные отзывы самих школьников уже говорят о значимости и своевременности его реализации.

Представленный материал рекомендуется к внедрению в учреждениях общего среднего, среднего профессионального и высшего образования, учителям школ, преподавателям и руководящим педагогическим работникам. А сами результаты могут быть интересны специалистам, занимающимся вопросами волонтерской деятельности, и в качестве разработки социальных проектов.

Команда «Пси поколение» не останавливается на достигнутом. Новые результаты рожают новые идеи.

## Библиографические ссылки

1. Казанцева В.А. Возможные трудности межличностного общения детей в младшем школьном возрасте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 9. – С. 36–40; URL: <http://e-koncept.ru/2015/95024.htm>.
2. Казанцева В.А., Соловьева А.В. Состояние проблемы взаимосвязи самооценки и межличностных отношений младших школьников в психолого-педагогической теории и практике // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 146–150; URL: <http://e-koncept.ru/2016/76503.htm>.
3. Духновский С.В. Психология личности и деятельности педагога: Учеб. пособ. – М. РИОР: ИНФРА-М, 2016.
4. Корчак Я. Дети и воспитание. Педагогическое наследие. – М.: Педагогика, 1990. – 267 с.
5. Психология общения: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.П. Панфилова. – М.: Академия, 2013.
6. Асмолов А.Г. Психология личности. – М., 2011.
7. Вараксин В.Н. Межличностное общение как инструмент решения проблемных вопросов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 8–1. – С. 172–175; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7065> (дата обращения: 13.05.2020).
8. Бабюк М.И. Социальная манипуляция: Дис. ... канд. филос. наук / М. И. Бабюк; Московский пед. гос. ун-т. М., 2004. – 128 с.
9. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. – СПб.: Речь, 2001. – 256 с.

10. Доценко Е.Л. Манипуляция: феномен, механизм, защита. – М.: Пресс, 1996. – 311 с.
11. Гудина О.А. Манипуляция и ее виды в педагогическом дискурсе // Язык и культура. – 2011. – № 2(14): URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/manipulyatsiya-i-ee-vidy-v-pedagogicheskom-diskurse>.
12. Чалдини Р.Б. Психология влияния. – М.: Прогресс книга, 2019. – 480 с.
13. Грачев Г.В. Манипулирование личностью: принуждение личности; Слухи и провокации; Технологии обмана; Алгоритмы самозащиты / Г.В. Грачев, И.К. Мельник. – М: Алгоритм-книга. – 384 с.
14. Девдариани Н.В., Рубцова Е.В. Управление средствами массовой информации и манипулирование общественным сознанием // КНЖ. – 2017. – № 4(21): URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-sredstvami-massovoy-informatsii-i-manipulirovanie-obschestvennym-soznaniem>.
15. Инновационные практики профессионального развития студентов классического университета / авт.-сост.: Т.Н. Арсеньева, Н.В. Виноградова, Н.Р. Мергалиева, С.В. Обухова, А.А. Соколов. – М., 2017. – С. 56–58.

#### **Список использованных источников**

1. Абрамова И.Г. Теория педагогического риска: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 1996. – 55 с.
2. Арламов А.А. Идея технологических рисков Г. Бехманна в контексте педагогических исследований // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. – 2015. – №3(33): URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ideya-tehnologicheskikh-riskov-g-behmanna-v-kontekste-pedagogicheskikh-issledovaniy>.

3. Бехманн Г. Современное общество: общество риска, информационное общество, общество знаний. – М., Логос, 2010. – 248 с.
4. Борисенков В.П. Научно-технический прогресс и проблемы воспитания молодежи // Образование и наука. – 2006. – № 2:  
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchno-tehnicheskii-progress-i-problemy-vospitaniya-molodezhi>.
5. Волонтерское (добровольческое) движение в образовательной организации среднего профессионального и высшего профессионального образования / под ред. Т.Н. Арсеньевой. – Тверь: Печатня, 2016. – С. 25–27.
6. Герберт Ф.Ф. Манипулируемый человек. – М.: Прогресс, 1964. – 436 с.
7. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
8. Горина Е.В. Коммуникативные технологии манипуляции в СМИ и вопросы информационной безопасности: Учеб.-метод. пособ. / науч. ред. Э.В. Чепкина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 67 с.
9. Горохов В.Г. Двойственность современного общества – риск и информация (переход к обществу знаний) // Бехманн Г. Современное общество: общество риска, информационное общество, общество знаний. – М., 2010. – С. 6–72.
10. Гребенникова В.М., Бонкало Т.И., Игнатович В.К. Типы родительских позиций в ситуации проектирования индивидуальной образовательной траектории ребенка // Вестник Адыгейского государственного университета / Сер. 3: Педагогика и психология. – 2019. – № 2 (238). – С. 40–49.

11. Гребенникова В.М., Ус О.А. Педагогическое сопровождение личностной идентичности подростков в условиях девиантогенного влияния цифровой массовой культуры // Педагогический журнал. – 2019. – Т. 9. – № 5–2. – С. 515–524.
12. Гребенникова В.М., Щербина А.И. Инфантилизация молодежи как актуальная проблема социально-психологической безопасности государства // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 24. – С. 52.
13. Девдариани Н.В. Значение коллективного бессознательного и архетипов в механизме становления культуры и цивилизации // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2. – С. 725.
14. Дзялошинский И.М. Манипулятивные технологии в масс-медиа // Вестник МГУ / Сер. 10: Журналистика. – 2005. – № 1–2.
15. Зелинский С.А. Информационно-психологическое воздействие на массовое сознание. – СПб.: СКИФИЯ, 2008. – 345 с.
16. Зябров В.Л. Интернет – новое СМИ. – М.: Алгоритм-книга, 2008. – 190 с.
17. Ишкова Е.В. Основные методологические подходы к исследованию направленности личности на волонтерскую деятельность // Научные исследования и разработки, социально-гуманитарные исследования и технологии: научно-практический журнал. – 2019. – № 4(29). – С. 32–34; doi.org/10.12737/2587-912X-2020-32-34
18. Кара-Мурза С. Манипуляция сознанием. – М.: ЭКСМО, 2000. – 864 с.
19. Киричек П.Н. Информационная культура общества. – СПб.: РАГС, 2010. – 208 с.

20. Книжникова С.В. Подготовка подростков к осознанному выявлению в медиапродукции девиантных установок: Монография. – Краснодар: Экоинвест, 2014. – 152 с.
21. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. – М.: Владос-пресс, 2001. – 176 с.
22. Конецкая В.П. Социология коммуникации. – М.: Пресс, 2007. – 342 с.
23. Конт-Спонвиль А., Ферри Л. Мудрость современности. Десять вопросов нашего времени / пер. с фр. – М.: Российский ун-т дружбы народов, 2009. – 603 с.
24. Конькина Е.В., Егорова Ю.Н. Профилактика социальных рисков в молодежной среде поликультурного образовательного пространства // Russian Journal of Education and Psychology. – 2015. – №1(45): URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sotsialnyh-riskov-v-molodezhnoy-srede-polikulturnogo-obrazovatel'nogo-prostranstva>
25. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение: Учеб. для вузов. – СПб.: Питер, 2001.
26. Лебон Г. Психология народов и масс. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2008. – 272 с.
27. Лео М. Я тебя завербую! – СПб.: Попурри, 2013. – 256 с.
28. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 1997. – 688 с.
29. Моисеев А.Н. Средства массовой информации и общественное сознание. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. унт, 2009. – 140 с.
30. Психология общения: Учеб. пособ. / Т.Б. Захараш; Моск. ун-т им. С.Ю. Витте. Филиал в г. Ростове-на-Дону. [Электронное издание]. – М.: ЧОУВО «МУ им. С.Ю. Витте», 2013.

31. Руськина Е.Н. Формирование у подростков навыков защиты от манипулятивных воздействий // Интеграция образования. – 2008. – № 2.
32. Сельченко С.В. Контроль сознания и методы подавления личности: Хрестоматия. – М.: АСТ, 2002. – 624 с.
33. Социальное служение: участие молодежи в общественно полезной деятельности / сост. С.В. Тетерский, О.В. Решетников. – Н.-Новгород: Педагогические технологии, 2009. – С. 11.
34. Тарасов Е.А. Как открыть и развить свои сверхспособности. 30 тестов. – Литагент «5 редакция», 2013 – 160 с.
35. Ус О.А. Воспитание нравственных качеств у подростков во внеучебной деятельности // Вестник Адыг. гос. ун-та // Сер. 3: Педагогика и психология. – 2018. – № 1(213). – С. 70-77.
36. Ус О.А. Педагогические условия формирования нравственных качеств у подростков во внеурочной деятельности // Вестник Адыг. гос. ун-та // Сер. 3: Педагогика и психология. – 2017. – № 3(203). – С. 64–69.
37. Фукуяма Ф. Конец истории и последний человек. – М.: АСТ, 1992. – 247 с.
38. Хомский Н. Будет так, как скажем мы! – М.: Колибри, 2013. – 256 с.
39. Шостром Э. Человек-манипулятор. – М.: Апрель-Пресс, 2008. – 365 с.
40. Ярушкин Н.Н., Сатонина Н.Н. Информационный экстремизм в интернете как средство манипулирования сознанием // Самар. науч. вестник. – 2014. – № 2(7). – С. 140–144.



Методические рекомендации  
по реализации дистанционных образовательных проектов  
на примере проекта по развитию гибких навыков  
в области практической психологии  
«ПСИ ПОКОЛЕНИЕ»

(Методическое пособие. Практикум)

Подписано в печать 19.05.2020 Формат 84x108 1/32.

Бумага типографская №1

Печать RISO Тираж 100 экз.

---

Тираж изготовлен на полиграфической базе  
Кубанской многопрофильной Академии подготовки,  
переподготовки и повышения квалификации специалистов  
г. Краснодар, мкр. Пашковский, ул. Заводская, 32/301

---