



РЕСУРСНЫЙ  
УЧЕБНО-  
МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

# КЛУБ САМОРАЗВИТИЯ «РЕСУРС» ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОВЗ: ИДЕЯ, ВОПЛОЩЕНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

КУРГАН  
2021

Клуб саморазвития «Ресурс» для студентов с инвалидностью и ОВЗ: идея, воплощение, перспективы /методические материалы – Курган, 2021. – 129с.

Автор-составитель: Никулина Л.Ю., педагог-психолог ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»

В данном сборнике методических материалов представлены размышления, идеи, авторские материалы, презентация опыта создания и организации деятельности клуба «РЕСУРС» для студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья Курганского педагогического колледжа. Материалы могут быть использованы педагогами профессиональных образовательных организаций.

© ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», 2021

## Содержание

Пояснительная записка .....	5
Паспорт проекта инклюзивного клуба саморазвития «Ресурс» для студентов с инвалидностью и овз ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» .....	7
Паспорт инклюзивного патриотического проекта «О войне в тишине» для студентов с нозологией по слуху, в рамках которого появился клуб саморазвития «Ресурс» .....	18
План работы клубного объединения «Ресурс» для студентов с инвалидностью и ОВЗ ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» на 1 семестр 2019-2020 учебного года .....	28
План работы клубного объединения «Ресурс» для студентов с инвалидностью и ОВЗ ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» на 2 семестр 2019-2020 учебного года .....	29
Конспект занятия-тренинга «Моя будущая профессия» для студентов с нозологией по слуху .....	30
Конспект занятия-тренинга «Быть нужным» для студентов с нозологией по слуху .....	35
Использование метафорических ассоциативных карт педагогом-психологом на занятиях клуба «РЕСУРС». Примеры комбинирования МАК с проективными методиками» .....	42
Рекомендации по проведению заседаний клуба в онлайн-формате в беседе социальной сети Вконтакте .....	49
Конспект онлайн-мероприятия Вконтакте .....	52
«Психологическая готовность к экзаменам» для смешанной группы (студенты с нозологией по слуху + обучающиеся без ОВЗ) .....	52
Онлайн-мероприятие по теме «Всё в наших руках» Вконтакте в условиях дистанционного обучения .....	55

Онлайн-мероприятие по теме «СПИД: касается каждого!» Вконтакте в условиях дистанционного обучения .....	59
Открытое онлайн-мероприятие клуба по теме «Дети и война» Вконтакте в условиях дистанционного обучения .....	63
План декады психологического здоровья в дистанционном формате при участии членов клуба «РЕСУРС».....	69
Семинар-практикум «Эффективные коммуникации» для слушателей курсов «Обучение экспертов Чемпионата «Абилимпикс» на платформе eTutorium. Часть 1 .....	75
Семинар-практикум «Эффективные коммуникации» для слушателей курсов «Обучение экспертов Чемпионата «Абилимпикс» на платформе eTutorium. Часть 2 .....	83
Психологическая групповая игра «На одной волне», используемая на встречах клуба «РЕСУРС» .....	94
Диагностические материалы для использования в рамках деятельности клуба «РЕСУРС» для студентов с инвалидностью и ОВЗ.....	102
Анкета члена клуба «РЕСУРС» .....	102
Проективная методика «Дерево с человечками» .....	103
(модифицированный вариант) .....	103
Опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС-2).....	107
Изучение уровня эмпатии (И.М. Юсупов) .....	111
Опросник Г. Айзенка .....	115
Методика «Экспресс-диагностика невроза» К.Хека и И. Хеса.....	117
Опросник «Дистанционное обучение» для студентов с инвалидностью и ОВЗ через платформу Google Forms .....	120
Анкета «Мое отношение к курению».....	123
Шуточный тест-предсказание «Волшебная цифра».....	124

## Пояснительная записка

*Считайте отношение к миру пультом дистанционного управления. Если программа, которую вы смотрите, вам не нравится, вы просто хватаете пульт и переключаете телевизор на другую программу. Так же и с отношением к жизни: когда вы недовольны результатом, измените подход, вне зависимости от того, с какой проблемой вы столкнулись.*

Ник Вуйчич

В этом методическом пособии размышления, идеи, авторские материалы, презентация опыта создания и организации деятельности клуба «РЕСУРС» для студентов с инвалидностью и ОВЗ Курганского педагогического колледжа. В последние годы таких студентов всё больше, и с каждым необходимо находить общий язык, учитывая нозологические особенности, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение, способствовать профессиональному и личностному росту. А начать знакомство с деятельностью клуба хочу с истории...

Несколько лет назад я, педагог-психолог, пришла в группу первокурсников. Новобранцам-физкультурникам предстоял стандартный блок входящей диагностики (ДДО Климова, КОС, эмпатия, характерологические особенности по Айзенку). Обычная процедура: знакомство, пояснения, шутки, доброе напутствие новоявленным студентам, раздача диагностических бланков. Далее читаю вслух вопросы тестов, мои респонденты отвечают, ставя плюсы-минусы на именных листах. Первая групповая диагностика – это очень важно. В процессе наблюдаю за реакцией на вопросы, анализирую комментарии, выделяю для себя возможных лидеров, даю понять, к кому можно обратиться в колледже за помощью или советом. Хотя ребяташки каждый год очень разные приходят, обычно всё предсказуемо. Но в этот раз диагностическая матрица дала сбой – я замечаю, что две девочки ничего не делают. То есть группа старается, пишет, а они сидят просто так. Спрашиваю, в чем дело, может, непонятно или писать нечем? Они в ответ радостно улыбаются, кивают и... опять игнорируют задание. И меня озарило – девочки элементарно не слышат!

Вышла тогда из положения просто: положила перед девушками листы с текстом, показывала, на какие пункты отвечать, и зачитывала вопросы с этих же листков остальным. Это были первые студенты с нозологией по слуху, требовавшие особого подхода и соответствующей подготовки перед каждым выходом в группу. Сейчас те первокурсницы уже выпустились, стали дипломированными специалистами. Но приходят другие, такие разные: нозология, характерологические особенности, возраст, пол, уровень притязаний и стараний, воспитание. И ко всем нужен дифференцированный подход. Без

крайностей, помня о сути инклюзивного образования, – обучение и воспитание на равных с учетом индивидуальных особенностей. И клубная деятельность идеально вписывается в эту деятельность педагога-психолога ПОО.

Идея клуба «РЕСУРС» для студентов с особенностями здоровья родилась в процессе создания и реализации инклюзивного проекта «О войне в тишине». Сегодня разработка механизмов адаптивных стратегий для людей с особыми потребностями очень востребована. Это связано с переосмыслением обществом и государством отношения к инвалидам, с признанием их прав на предоставление равных возможностей в разных областях жизни, включая профобразование. В 2020 году в ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» обучаются 52 человека с различными нозологиями: НОДА, нарушение слуха, зрения, соматические заболевания.

РЕСУРС – это аббревиатура: Клуб саморазвития **Решительных Естественных Сильных Уникальных Разносторонних Студентов**. Сначала членами клуба были только обучающиеся с инвалидностью по слуху и студенты-волонтеры движения «Абилимпикс», затем возникла потребность включения студентов КПК с различными нозологиями. Клуб не прекращал свою работу даже в режиме дистанционного обучения (профилактическая мера по распространению новой коронавирусной инфекции COVID-19), заседания в период с марта по июнь 2020 года были переведены в онлайн-формат и проводились в беседе социальной сети Вконтакте. В планах включение студентов с ОВЗ из других профессиональных образовательных учреждений.

Проблемы, связанные с личностными особенностями обучающихся с инвалидностью, действительно есть. По результатам диагностики у большинства студентов обозначенной категории уровень по многим критериям низкий и ниже среднего. Так, на 2019 год невысокие коммуникативные способности были выявлены у 68% студентов с нозологиями; недостаточные организаторские способности – у 74%; эмпатии – 42%. Повышенный уровень тревожности – у 35%, фрустрации – 21%, агрессии – 17%, ригидности – 64%.

В Указе Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» одним из приоритетов является создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Это еще раз подтверждает актуальность деятельности Клуба «РЕСУРС».

**Паспорт проекта инклюзивного клуба саморазвития «РЕСУРС» для студентов с инвалидностью и ОВЗ ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»**

<b>Название проекта</b>	Клуб саморазвития «РЕСУРС»
<b>1. Краткая аннотация</b>	<p>РЕСУРС – это аббревиатура: Клуб саморазвития Решительных Естественных Сильных Уникальных Разносторонних Студентов. Клуб «рожден» в рамках проекта «О войне в тишине», но буквально за год превратился в самостоятельное перспективное направление.</p> <p>Сначала участниками клуба были студенты с инвалидностью по слуху и волонтеры движения «Абилимпикс», со временем возникла потребность включения обучающихся с другими нозологиями.</p> <p>Срок реализации проекта 15 месяцев, затем предполагается пролонгация. Автор идеи педагог-психолог Л.Ю. Никулина, она же проводит заседания, применяя разные формы и технологии. Встречи проходят два раза в месяц. Уже сегодня есть значимые достижения: члены клуба реализуют патриотический инклюзивный проект «О войне в тишине», включаются в различные конкурсы и мероприятия учрежденческого, городского, регионального, всероссийского уровней, участвуют и побеждают в Чемпионатах «Абилимпикс» и «WorldSkills Russia», являются волонтерами движения «Абилимпикс», входят в состав лидеров студенческого клуба наставников «Канва-СН».</p> <p>В планах съемка и монтаж видеороликов (тренинги, игры, упражнения на заседаниях клуба) с целью распространения положительного опыта.</p>
<b>2. Описание проблемы, решению/снижению остроты которой посвящен проект</b>	<p>Сегодня разработка механизмов адаптивных стратегий для людей с особыми потребностями очень востребована. Это связано с переосмыслением обществом и государством отношения к инвалидам, с признанием их прав на предоставление равных возможностей в разных областях жизни, включая профобразование. В</p>

	<p>2020 году в колледже обучаются 52 человека с различными нозологиями: НОДА, нарушение слуха, зрения, соматические заболевания.</p> <p>Психолого-педагогическое сопровождение – неотъемлемая часть образовательного процесса, и охватывает она все категории студентов без исключения. Благодаря деятельности клуба студенты с инвалидностью могут общаться на равных, перенимать опыт, делиться своим. И хотя главная целевая аудитория – обучающиеся с инвалидностью, однако инклюзия остается ключевым понятием. В связи с этим студенты без нозологий (волонтеры, прошедшие обучение по программе «Абилимпикс») также включены в проект. В планах вовлечение студентов с ОВЗ из других образовательных учреждений.</p> <p>Проблемы, связанные с личностными особенностями обучающихся с инвалидностью, действительно есть. По результатам диагностики у большинства студентов обозначенной категории уровень по многим критериям низкий и ниже среднего. Так, на 2019 год невысокие коммуникативные способности были выявлены у 68% студентов с нозологиями; недостаточные организаторские способности – у 74%; эмпатии – 42%. Повышенный уровень тревожности – у 35%, фрустрации – 21%, агрессии – 17%, ригидности – 64%.</p> <p>В Указе Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» одним из приоритетов является создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Это еще раз подтверждает актуальность деятельности Клуба «РЕСУРС».</p>
<p><b>3. Основные целевые группы, на которые направлен проект</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучающиеся ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» с инвалидностью и ОВЗ.</li> <li>2. Сертифицированные студенты-волонтеры ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» движения «Абилимпикс».</li> <li>3. Обучающиеся с нозологиями из других ПОО</li> </ol>

	города и области.
<b>4. Основные цели и задачи проекта</b>	<p>Цель: создание условий для всестороннего развития и профессионального становления студентов с инвалидностью и ОВЗ через клубную деятельность.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предоставлять возможность для развития профессионально-важных качеств, познавательных интересов и потребностей у обучающихся с различными нозологиями.</li> <li>2. Мотивировать на дальнейшее трудоустройство.</li> <li>3. Способствовать желанию делиться полученными знаниями.</li> <li>4. Настраивать на позитивное мировосприятие, конструктивное моделирование будущего, адекватную самооценку.</li> </ol>
<b>5. Календарный план реализации проекта (этапы):</b> <i>(последовательное перечисление основных мероприятий проекта с приведением количественных показателей и периодов их осуществления)</i>	
<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки (дд.мм.гг)</b>
Изучение актуальности темы клубных объединений	Октябрь 2019
Составление предварительного плана клуба с обозначением тематики и графика заседаний	Октябрь 2019
Общий сбор волонтеров, прошедших обучение по программе «Абилимпикс» для обозначения целей и задач в рамках реализации проекта	Октябрь 2019
Создание тематической беседы в сети Вконтакте для студентов и педагогов, участвующих в реализации проекта	Октябрь 2019
Брендинг (конкурс на лучший логотип клуба в группах информатиков)	01.11- 30.11.2019
Разработка сценариев занятий, наглядных пособий, презентаций, пополнение методической копилки, контент для сайта и групп Вк	1.11-10- 30.12.2020
Интернет-анонс на сайте и в официальных группах социальных сетей ПОО	03.12.2019
Презентация клуба «РЕСУРС» в международный день	03.12.2019

инвалидов (концертные номера с использованием техники жестового пения, флешмоб «#ЖИТЬ»)	
Первое заседание клуба «РЕСУРС»	03.12.2019
Презентация идеи в РУМЦ и БПОО регионов в рамках Образовательного салона «Равные возможности: лучшие образовательные и социальные практики инклюзивного профессионального образования»	13.12.2019
Организация работы клуба «РЕСУРС» для студентов с инвалидностью и ОВЗ по слуху (дважды в месяц)	03.12.2019-30.12.2020
Освещение деятельности клуба на сайтах, на страницах студенческих газет, в официальных группах социальных сетей ПОО	03.12.2019-09.06.2020
Временное переведение заседаний клуба «РЕСУРС» в онлайн-формат (Вк)	23.03.2020-09.06.2020
Представление клуба «РЕСУРС» в рамках курса повышения квалификации для педагогов-психологов ПОО РФ, работающих в области инклюзии, в институте им. Семашко, г. Москва	14.02.2020
Участие во Всероссийском конкурсе социально активных технологий воспитания обучающихся «Растим гражданина»	01.06.2020-10.11.2020
Включение в работу клуба студентов с инвалидностью и ОВЗ нового набора и обучающихся с другими нозологиями.	01.09.2020-30.12.2020
Участие членов клуба в организации и проведении мероприятия «Посвящение в студенты»	02.10.2020
Презентация идеи и первых достижений на онлайн-заседании клуба «Профессиональное развитие» педагогов-психологов ПОО Курганской области (Zoom)	13.10.2020
Знакомство с целями и задачами «РЕСУРСА» членов Клуба студенческого наставничества «Канва-СН» на первом заседании	22.10.2020
Создание методического пособия по заказу Ресурсного учебно-методического центра по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ о деятельности клуба «РЕСУРС»	26.10-11.11.2020
Проведение мероприятия «Диалог на равных» в онлайн-формате с привлечением спикера (успешный человек с инвалидностью) в рамках Всемирного дня инвалидов	03.12.2020

Трансляция опыта реализации проекта на инклюзивных конференциях, вебинарах, форумах городского, регионального и всероссийского уровней	03.12.2019-30.12.2020
<b>6. Ожидаемые результаты</b> <i>(Описание позитивных изменений, которые произойдут в результате реализации проекта по его завершении и в долгосрочной перспективе)</i>	
<b>Количественные показатели</b> <i>(указать подробно количественные результаты)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Количество заседаний – 18</li> <li>- Количество встреч в онлайн-формате – 5</li> <li>- Количество участников клуба из числа студентов с инвалидностью – 35</li> <li>- Количество наставников-педагогов, задействованных в реализации проекта – 3</li> <li>- Количество студентов с сертификатами «Волонтер «Абилимпикса» без нозологий, участвующих в реализации проекта – 10</li> <li>- Количество студентов с сертификатами «Волонтер «Абилимпикса» с нозологией, участвующих в реализации проекта – 1</li> <li>- Количество вебинаров для рабочей группы – 2</li> <li>- Количество мероприятий «Диалог на равных» - 1</li> <li>- Количество студентов с нозологией по слуху, участвующих в реализации проекта «О войне в тишине» - 10</li> <li>- Количество студентов с инвалидностью и ОВЗ, участвующих в конкурсе-проекте «Вконтакте с Победой-2» - 52</li> <li>- количество методических пособий о клубе «РЕСУРС» для специалистов, работающих в области инклюзии – 1</li> <li>- Количество авторских сценариев и презентаций – 15</li> <li>- Количество членов клуба, участвующих в Чемпионате профессионального мастерства «Абилимпикс» среди инвалидов и лиц с ОВЗ – 8</li> <li>- Количество победителей Чемпионата «Абилимпикс-2020» - 2</li> <li>- Количество призеров Чемпионата «Абилимпикс-2020» - 3</li> <li>- Количество снятых видеороликов для распространения позитивного опыта о деятельности клуба – 5</li> </ul>

<p><b>Качественные показатели</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Успешная адаптация к условиям профессионального обучения студентов нового набора</li> <li>- Желание трудоустроиться и профессионально самореализоваться у студентов выпускных групп</li> <li>- Интеграция обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в общество - Повышение коммуникативных способностей, организаторских качеств, эмпатии, уровня самооценки</li> <li>- Приобретение навыков презентации информации, конструктивного группового общения и продуктивного взаимодействия</li> <li>- Развитие профессионально-важных качеств, познавательных интересов и потребностей у обучающихся с различными нозологиями</li> <li>- Позитивное мировосприятие, конструктивное моделирование будущего, адекватная самооценка</li> <li>- Снижение уровней тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности</li> </ul>
<p><b>7. Резюме основных исполнителей проекта</b> (Описание функциональных обязанностей и опыта работы основных исполнителей проекта)</p>	
<p><b>Руководитель-педагог</b></p>	<p>Никулина Людмила Юрьевна, педагог-психолог, сертифицированный волонтер и эксперт «Абилимпикс»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- автор идеи;</li> <li>- психолого-педагогическое сопровождение;</li> <li>- организация работы клуба;</li> <li>- продвижение проекта;</li> <li>- авторский контент для сценариев и мастер-классов;</li> <li>- трансляция опыта на разных уровнях.</li> </ul>
<p><b>Руководитель-студент</b></p>	<p>Рыков Дмитрий Владимирович (инвалидность), студент группы №43, лидер клуба студенческих наставников «Канва-СН», призер Регионального Чемпионата «Абилимпикс-2019» в компетенции «Администрирование баз данных», участник Всероссийского этапа Чемпионата «Абилимпикс»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- IT-сопровождение</li> <li>- администрирование группы Вконтакте:</li> <li>- помощь в проведении заседаний.</li> </ul>

<b>Координатор проекта</b>	<p>Барашова Ольга Леонидовна, методист Ресурсного учебно-методического центра по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связь с социальными партнерами;</li> <li>- организационные вопросы;</li> <li>- методическое обеспечение;</li> <li>- трансляция опыта.</li> </ul>
<b>Тьюторы</b>	<p>Маслова Татьяна Сергеевна, куратор группы №37, Селиверстова Элина Юрьевна, методист по инклюзивному образованию, куратор группы №27:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организационные вопросы;</li> <li>- сурдоперевод;</li> <li>- учет индивидуальных нозологических особенностей студентов с инвалидностью;</li> <li>- связь с родителями и законными представителями студентов.</li> </ul>
<b>Лидер ВО «Ювентис»</b>	<p>Филимонова Наталья Антоновна (инвалидность), студентка группы №35, сертифицированный волонтер движения «Абилимпикс», лидер ВО «Ювентис»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координация работы волонтеров;</li> <li>- помощь в проведении заседаний;</li> <li>- трансляция опыта.</li> </ul>
<b>Пиар-менеджеры</b>	<p>Ложкина Дарья Брониславовна (инвалидность), студентка группы №33, победитель Регионального Чемпионата «Абилимпикс-2020» в компетенции «Мультимедийная журналистика»; Пухов Дмитрий Александрович (инвалидность), студент группы №27, призер Регионального Чемпионата «Абилимпикс-2020» в компетенции «Мультимедийная журналистика», Яцканич Елена Михайловна, студентка группы №42, волонтер «Абилимпикса»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фото-и-видеосъемка;</li> <li>- монтирование видеороликов;</li> <li>- написание статей;</li> <li>- трансляция опыта.</li> </ul>
<p><b>8. План информационного освещения проекта</b>  <i>(Медийные мероприятия и работа по продвижению проекта в социальных сетях)</i></p>	

<b>Мероприятие</b>	<b>Срок</b>
Интернет-анонс об открытии клуба на сайте колледжа и в официальных группах КПК социальной сети Вконтакте	03.12.2019
Онлайн-презентация клуба в рамках образовательного салона «Равные возможности: лучшие образовательные и социальные практики инклюзивного профессионального образования» (КПК)	13.12.2019
Представление опыта на вебинаре «Особенности применения дистанционных образовательных технологий для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в современных условиях. Опыт, проблемы, пути решения»	27.05.2020
Мастер-класс Вк для педагогов-психологов ПОО региона	29.05.2020
Вебинар для студентов выпускных групп с инвалидностью и ОВЗ	09.06.2020
Презентация опыта работы клуба в рамках онлайн-практикума для слушателей курсов «Эксперт Абилимпикса»	29.09.2020
Презентация авторского тренинга онлайн на семинаре-практикуме «Создаем успех, или Психолого-педагогическое сопровождение студентов с инвалидностью и ОВЗ» педагогам-психологам ПОО Курганской области	13.10.2020
Выступление на ВКС в Департаменте образования и науки Курганской области в рамках темы «Планирование Декады психологического здоровья в онлайн-формате»	28.10.2020
Отчеты на сайте колледжа и официальных группах социальной сети Вконтакте	03.12.2019-30.12.2020
Статьи в общеколледжной газете «Зеркало»	03.12.2019-30.12.2020
Трансляция опыта на официальных интернет-порталах Национального Чемпионата профессионального мастерства для людей с инвалидностью «Абилимпикс», в региональных СМИ, на тематических конференциях, вебинарах и форумах, статьи в научные сборники и пр.	03.12.2019-30.12.2020
<b>9. Информация о партнерах и организациях, участвующих в финансировании и информационного продвижения проекта</b>	
Информационная и организационная поддержка: - Базовая педагогическая образовательная организация (БПОО), обеспечивающая поддержку функционирования региональной системы	

профессионального образования инвалидов и лиц с ОВЗ в Курганской области

- Волонтерский отряд «Ювентис»
- Медиациентр «Банан»
- Общеколледжная студенческая газета «Зеркало»
- Студенческий профсоюз колледжа
- Клуб студенческих наставников «Канва-СН»
- Кружок «Школа экскурсовода» при музее Сталинградской Славы
- Региональные СМИ

## **10. Перспектива реализации проекта**

1. Проект клуба полностью адаптирован под нужды студентов с инвалидностью и ОВЗ.
2. Инклюзия и внеучебная занятость обучающихся с нозологией являются одними из приоритетных направлений в образовании, что говорит об актуальности идеи создания клуба для инвалидов и лиц с ОВЗ в колледже.
3. Процесс реализации проходит в оригинальной форме, это гарантирует заинтересованность участников.
4. Адаптированные занятия способствуют расширению кругозора, развивают умение вычленять главное и важное, мотивируют работать в команде, повышают коммуникативные навыки – те качества, которые необходимы для дальнейшей профессиональной самореализации.
5. Приобретенный опыт в ходе реализации проекта неocenим для студентов с нозологией, поскольку способствует успешной адаптации в колледже, социуме, трудоустройстве.
6. В проекте присутствует профориентационный компонент, так как члены клуба принимают активное участие в мастер-классах и Днях открытых дверей для школьников города и области.
7. В перспективе привлечение к деятельности клуба обучающихся из других ПОО города и области.
8. Поскольку инклюзивное образование предполагает совместную деятельность людей с инвалидностью и без особенностей здоровья, в клубе на равных сотрудничают студенты с нозологией и обучающиеся без ОВЗ.
9. Клубная деятельность дает возможность использования большого спектра форм, техник, приемов: тренинги, игры, диспуты, мозговой штурм, арт-терапия, кинопросмотры, чаепития, конкурсы, викторины и пр.
10. В рамках клуба планируется актуальное онлайн-мероприятие «Диалог на равных» с успешным человеком с инвалидностью.
11. Студенты, задействованные в реализации проекта, раскрывают свой потенциал, становятся участниками Чемпионатов профессионального мастерства «Абилимпикс» и «WorldSkills Russia», что повышает их шансы на дальнейшее трудоустройство и конкурентоспособность.

12. Практикуется активное использование на встречах системы «Равный равному».
13. Имеется возможность при необходимости перевода заседаний клуба в онлайн-формат (Zoom, Вконтакте, eTutorium). Есть положительный опыт во время дистанционного обучения в марте-мае и в октябре-ноябре 2020 года.
14. Дополнительная уникальность в развитии клуба в создании и использовании авторских разработок (тренинги, психологические игры «На одной волне», «КПК-шный алфавит», новые блоки вопросов игровой технологии «Социальное метро», метафорические ассоциативные карты «Силуэты и тени», «Пазлы», «Жизнь & спорт», притчи, басни, стихи – авторство Л.Ю. Никулиной).
15. Включение в работу клуба волонтеров «Абилимпикса» является перспективным моментом. Это глобальный опыт для студентов-волонтеров, который пригодится в будущей профессиональной деятельности – специалист, умеющий работать с «особенными» детьми, будет востребован и в школе, и в детском саду, и в учреждениях дополнительного образования.
16. В планах съемка и монтаж видеороликов (тренинги, игры, упражнения на заседаниях клуба) с целью распространения положительного опыта.
17. В рамках деятельности клуба предусмотрены темы, направленные на профилактику суицидального, деструктивного и противоправного поведения, употребления ПАВ, аборт, распространения ВИЧ-инфекции, пропаганду ЗОЖ, подготовку к экзаменам, обучение способам снятия нервного напряжения и пр.
18. Реализация проекта предусматривает использование трех форм актуальной «Программы наставничества», реализуемой в колледже: «педагог – студент», «студент – студент» и «студент – школьник».
19. К работе клуба подключены бывшие студенты колледжа, состоящие в Ассоциации Благодарных Выпускников (Клуб «АБВ») и актив Клуба студенческих наставников «Канва-СН».
20. В рамках деятельности клуба создавать малые творческие группы. Так уже существует коллектив студентов с нозологией по слуху «Жестовое пение». Его участники стали призерами в 2019 году на Межрегиональном фестивале творчества детей с ограниченными возможностями здоровья «Мир без границ» имени Юрия Ивкина (диплом II степени).

### **11. Детализированная смета расходов**

*(включаются только запрашиваемые средства, при этом подробно расписываются статьи расходов)*

<b>№</b>	<b>Статья расходов</b>	<b>Стоимость (ед.), руб.</b>	<b>Кол-во единиц</b>	<b>Всего, руб.</b>
1.	Зеркальная камера Canon EOS	26999.00	1	26999.00

	2000D Kit 18-55mm DC черный			
2.	Объектив Canon EF 50mm F1.8 STM	11299.00	1	11299.00
3.	Штатив DEXP WT-3530N коричневый	1499.00	1	1499.00
4.	Карта памяти Mirex microSDHC 32 ГБ [13613-AD10SD32]	350.00	1	350.00
5.	1000 дорог. Ассоциативные метафорические карты	4000.00	1	4000.00
6.	Сканер Canon CanoScan LiDE 300	5250.00	1	5250.00
7.	Бумага д/ксерокопий А4, Снегурочка, 103% ISO, 500л	245.00	2	490.00
8.	Планинг 2020 "Attomex. Visa" (294 ммх142 мм) 128 стр, темно-коричневый, белая бумага 70 г/м, печать	113.00	1	113.00

**Паспорт инклюзивного патриотического проекта «О войне в тишине» для студентов с нозологией по слуху, в рамках которого появился клуб саморазвития «РЕСУРС»**

Название проекта	Патриотический инклюзивный проект «О войне в тишине»
<p><b>1. Краткая аннотация</b> (не более 0,3 страницы)</p>	<p>Проект «О войне в тишине» объединяет два приоритетных направления в образовании: инклюзия и патриотическое воспитание. Срок на реализацию был заложен 8 месяцев, однако в связи с профилактическими мероприятиями по распространению COVID-19 внесены коррективы. На базе колледжного музея Сталинградской Славы действует кружок «Школа экскурсовода», членами которого стали студенты с инвалидностью по слуху (глухие и слабослышащие). После курса подготовки они посредством жестового языка и азбуки Дактиля проводят экскурсии для других студентов колледжа с инвалидностью по слуху, для воспитанников ГКОУ «Курганская специальная (коррекционная) школа-интернат №25», членов Курганского регионального отделения Всероссийского общества глухих (ВОГ), участников областного Чемпионата профессионального мастерства для людей с инвалидностью «Абилимпикс».</p> <p>Программа для посетителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экскурсия «Великий подвиг Сталинграда»;</li> <li>- мастер-класс «Цветок Победы»;</li> <li>- концертная программа военно-патриотической направленности с использованием жестового пения.</li> </ul> <p>В рамках проекта проводятся занятия в психологическом клубе саморазвития «РЕСУРС» (повышение самооценки, коммуникативных навыков, социального интеллекта) для слабослышащих и глухих студентов и обучающихся с другими нозологиями.</p>
<p><b>2. Описание проблемы, решению/снижению остроты которой посвящен проект</b> (не более 0,5 страницы)</p>	<p>Сегодня разработка механизмов адаптивных стратегий для людей с особыми потребностями очень востребована. Это связано с переосмыслением обществом и государством отношения к инвалидам, с признанием их прав на предоставление равных возможностей в разных областях жизни, включая и профессиональное образование. Образовательная</p>

среда колледжа является важным фактором реабилитации студентов, которые имеют ограниченные возможности здоровья по слуху.

Курганский педагогический колледж – это БПОО (базовая педагогическая образовательная организация), обеспечивающая поддержку функционирования региональной системы профессионального образования инвалидов и лиц с ОВЗ в Курганской области. На сегодняшний день на очном отделении КПК обучается 19 студентов с нарушением слуха и речи.

Гражданско-патриотическое воспитание – неотъемлемая часть образовательного процесса, и охватывает она все категории студентов без исключения. В год празднования 75-летия Великой Победы в КПК запланирован масштабный цикл мероприятий, и мы не можем допустить, чтобы обучающиеся с ОВЗ по слуху оставались в стороне.

Для изучения мнения студентов-инвалидов по слуху в октябре 2019 года в группах №17 и 27 было проведено анкетирование. На вопрос: «Хотел бы ты участвовать в мероприятиях, посвященных празднованию годовщины победы в Великой Отечественной войне?» мы получили ответ «Да» от всех респондентов. На вопрос: «В какой роли ты себя видишь?» (можно выбрать несколько вариантов), 100% ответили «зрителем», 57% - «участником», 21% - «организатором». На вопрос: «У тебя есть желание помочь слабослышащим людям узнать о подвигах советского народа в годы Великой Отечественной войны?» абсолютно все респонденты ответили положительно. Учитывая коммуникативные особенности глухих и слабослышащих подростков, результаты впечатляющие – все студенты с нозологией по слуху хотят быть лично причастными к грядущим событиям.

В Указе Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» одним из приоритетов является создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности, основываясь на духовность и нравственные ценности». Такую личность невозможно воспитать без патриотического компонента. Учитывая

	<p>вышеизложенное, можно утверждать, что идея вовлечения глухих и слабослышащих студентов в музейную деятельность обоснована.</p>	
<p><b>3. Основные целевые группы, на которые направлен проект</b></p>	<p>1. Студенты ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» инвалидностью по слуху, их родители и законные представители.  2. Воспитанники ГКОУ «Курганская специальная (коррекционная) школа-интернат № 25».  3. Члены Курганского регионального отделения Всероссийского общества глухих (ВОГ).  4. Участники регионального Чемпионата профессионального мастерства для людей с инвалидностью и ОВЗ «Абилимпикс».</p>	
<p><b>4. Основные цели и задачи проекта</b></p>	<p>Цель: создание условий для всестороннего развития и патриотического воспитания слабослышащих и глухих студентов колледжа через музейную педагогику.  Задачи:  1. Создавать реальные возможности для развития духовно-нравственных чувств и патриотических качеств у обучающихся с инвалидностью по слуху.  2. Развивать познавательные интересы и потребности, коммуникативные и организаторские способности.  3. Мотивировать к словесной речи, развитию остаточного слуха, совершенствованию произношения.  4. Способствовать желанию делиться полученными знаниями по системе «Равный – равному».  5. Настраивать на готовность к участию в конкурсах профессионального мастерства.</p>	
<p><b>5. Календарный план реализации проекта (этапы):</b>  <i>(последовательное перечисление основных мероприятий проекта с приведением количественных показателей и периодов их осуществления)</i></p>		
<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки (дд.мм.гг)</b>
1.	Изучение актуальности темы Великой Отечественной войны для слабослышащих и глухих студентов (анкетирование)	01.10.2019- 07.10.2019
2.	Отбор студентов (для роли гидов) и педагогов, осуществляющих сопровождение	07.10.2019- 11.10.2019
3.	Общий сбор волонтеров, прошедших обучение по программе «Абилимпикс», для обозначения целей и задач в рамках реализации проекта	11.10.2019

4.	Создание тематической беседы в сети Вконтакте для студентов и педагогов, участвующих в реализации проекта	11.10.2019
5.	Разработка сценария для экскурсоводов (студенты-инвалиды по слуху), репетиции	14.10.2019-31.01.2020
6.	Организация работы психологического клуба «Ресурс» для всех студентов с нозологией по слуху	14.10.2019-29.05.2020
7.	Подготовка концертной программы в рамках экскурсии (военно-патриотическая направленность с использованием технологии жестового пения), репетиции	21.10.2019-31.01.2020
8.	Анонс проекта в День инвалидов (концерт, флешмоб «Вместе», презентация идеи)	03.12.2019
9.	Обучение студентов с ОВЗ, которые будут проводить мастер-класс, технике «Цветок Победы»	09.12.2019-13.12.2019
10	Проведение пилотной экскурсии для студентов группы №27 (нозология по слуху)	16.01.2020
11.	Проведение пилотной экскурсии для студентов группы №17 (нозология по слуху)	21.01.2020
12.	Отчеты на сайте колледжа, на страницах газеты «Зеркало», в соцсети Вконтакте	21.01.2020-29.05.2020
13.	Трансляция опыта реализации проекта в конференциях городского, областного и всероссийского уровней	21.01.2020-29.05.2020
14.	Проведение экскурсий для воспитанников ГКОУ «Курганская специальная (коррекционная) школа-интернат № 25» и членов Курганского регионального отделения Всероссийского общества глухих (ВОГ), участников областного Чемпионата профессионального мастерства для людей с инвалидностью «Абилимпикс».	03.02.2020-29.05.2020
15.	Участие студентов, задействованных в реализации проекта, в учрежденческом этапе конкурса профессионального мастерства «Абилимпикс» для людей с инвалидностью и ОВЗ	19.03.-20.03.2020
16.	Проведение экскурсии для родителей и законных представителей студентов-инвалидов по слуху в рамках общеколледжного родительского собрания.	11.04.2020
16.	Участие студентов, задействованных в реализации проекта, в региональном этапе конкурса профессионального мастерства «Абилимпикс» для людей с инвалидностью и ОВЗ	13.10.-16.10.2020
17.	Участие студентов, задействованных в реализации проекта, во Всероссийском этапе конкурса профессионального мастерства «Абилимпикс» для людей с инвалидностью и ОВЗ	Ноябрь 2020 (по отдельному плану)

<b>6. Ожидаемые результаты</b> <i>(Описание позитивных изменений, которые произойдут в результате реализации проекта по его завершении и в долгосрочной перспективе)</i>	
<b>Количественные показатели</b> <i>(указать подробно количественные результаты)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Количество студентов с инвалидностью по слуху, задействованных в реализации проекта «О войне в тишине» в 2019-2020 учебном году – 8 человек</li> <li>- Количество экскурсоводов из числа студентов с инвалидностью по слуху – 4 человека</li> <li>- Количество глухих и слабослышащих студентов, задействованных в концерте в рамках экскурсий – 8 человек.</li> <li>- Количество студентов-участников клуба «Ресурс» с различными нозологиями – 35</li> <li>- Количество концертных номеров – 5</li> <li>- Количество посетителей экскурсии с нозологией по слуху – 100 человек</li> <li>- Количество наставников-педагогов, задействованных в реализации проекта – 5 человек</li> <li>- Количество студентов с сертификатами «Волонтер «Абилимпикса», участвующих в реализации проекта – 10 человек</li> <li>- Количество студентов с инвалидностью по слуху, вступивших в волонтерский отряд «Ювентис» - 8 человек</li> <li>- Количество студентов с инвалидностью по слуху, записавшихся в кружок «Школа экскурсовода» при музее Сталинградской Славы – 4 человека</li> <li>- Количество родителей и законных представителей глухих и слабослышащих студентов, посетивших музей Сталинградской Славы – 25 человек</li> <li>- Количество студентов с инвалидностью по слуху, посещающих занятия психологического клуба саморазвития «Ресурс» - 19 человек</li> <li>- Количество студентов с инвалидностью по слуху, участвующих в реализации интернет-проекта «Вконтакте с Победой-2» - 19 человек</li> <li>- Количество побед в творческих конкурсах участников проекта из числа студентов с нозологией по слуху – 3</li> <li>- Количество участников регионального этапа конкурса профмастерства «Абилимпикса-2020» для инвалидов и лиц с ОВЗ из числа экскурсоводов с нозологией по слуху – 3</li> <li>- Количество победителей в региональном этапе конкурса профмастерства «Абилимпиксе-2020» для</li> </ul>

	<p>инвалидов и лиц с ОВЗ из числа экскурсоводов с нозологией по слуху – 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Количество финалистов, занявших призовые места в региональном этапе конкурса профмастерства «Абилимпиксе-2020» для инвалидов и лиц с ОВЗ из числа экскурсоводов с нозологией по слуху – 1</li> <li>- Количество побед проекта на конкурсах областного уровня – 1</li> <li>- Количество побед проекта на конкурсах Всероссийского уровня – 1 (финалист патриотического конкурса «Растим гражданина»)</li> <li>- Количество конференций, вебинаров, круглых столов регионального и всероссийского уровней, на которых представлен опыт реализации инклюзивного патриотического проекта – 7</li> </ul>
<b>Качественные показатели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширение кругозора;</li> <li>- творческая самореализация;</li> <li>- интеграция глухих и слабослышащих обучающихся в общество (социализация, адаптация);</li> <li>- повышение коммуникативных способностей и самооценки;</li> <li>- приобретение навыков презентации информации, конструктивного группового общения и продуктивного взаимодействия;</li> <li>- развитие патриотизма и чувства гордости за свою страну.</li> </ul>
<p><b>7. Резюме основных исполнителей проекта</b>  <i>(Описание функциональных обязанностей и опыта работы основных исполнителей проекта )</i></p>	
<b>Руководитель проекта</b>	<p>Никулина Людмила Юрьевна, педагог-психолог, волонтер и эксперт движения «Абилимпикс»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- автор идеи;</li> <li>- психолого-педагогическое сопровождение;</li> <li>- организация работы психологического клуба саморазвития для слабослышащих и глухих студентов «Ресурс»;</li> <li>- продвижение проекта;</li> <li>- трансляция опыта на разных уровнях.</li> </ul>
<b>Руководитель проекта из числа студентов</b>	<p>Сторчак Марина Викторовна, студентка группы №37 (инвалидность по слуху):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жестовый язык;</li> <li>- постановка концертных номеров;</li> <li>- репетиции и подбор костюмов.</li> </ul>
<b>Координатор</b>	Ефимова Марина Анатольевна, заместитель директора

<b>проекта</b>	по научно-методической работе, руководитель Ресурсного учебно-методического центра по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ: - связь с социальными партнерами; - организационные вопросы; - методическое обеспечение; - трансляция опыта.
<b>Тьюторы</b>	Маслова Татьяна Сергеевна, куратор группы №37, Селиверстова Элина Юрьевна, методист по инклюзивному образованию, куратор группы №27: - организационные вопросы; - сурдоперевод; - учет индивидуальных нозологических особенностей и координация участия студентов с инвалидностью по слуху; - сопровождение мастер-класса «Цветок Победы»; - связь с родителями и законными представителями студентов.
<b>Консультант по историческим вопросам</b>	Катайцева Ирина Аркадьевна, руководитель музея Сталинградской Славы: - консультирование по историческим вопросам; - организация экскурсий; - составление сценарного плана экскурсий для слабослышащих и глухих гидов из числа студентов колледжа; - проведение занятий кружка «Школа экскурсовода».
<b>Пиар-менеджеры</b>	Пешехонова Анна Викторовна, студентка категории «инвалид» группы №43, победитель Регионального Чемпионата «Абилимпикс-2019» в компетенции «Мультимедийная журналистика», Пухов Дмитрий Александрович, студент категории «инвалид» группы №27, призер Регионального Чемпионата «Абилимпикс-2020» в компетенции «Мультимедийная журналистика», Яцканич Елена Михайловна, студентка группы №42, волонтер «Абилимпикса»: - фото-и-видеосъемка; - монтирование видеороликов; - написание статей.
<b>8. План информационного освещения проекта</b> <i>(Медийные мероприятия и продвижение проекта в социальных сетях)</i>	
<b>Мероприятие</b>	<b>Срок</b>
Анонс проекта (флешмоб «ЖИТЬ#» и концерт) в Международный День инвалидов	03.12.2019
Интернет-анонс на сайте колледжа и в официальных группах	03.12.2019

КПК социальной сети Вконтакте	
Представление проекта в рамках образовательного салона «Равные возможности: лучшие образовательные и социальные практики инклюзивного профессионального образования» (КПК)	13.12.2019
Интернет-анонсы на официальных сайтах ГКОУ «Курганская специальная (коррекционная) школа-интернат № 25» и Курганского регионального отделения Всероссийского общества глухих (ВОГ)	03.02.2020- 29.05.2020
Отчеты на сайте колледжа и официальных группах социальной сети Вконтакте	03.02.2020- 29.05.2020
Статьи в общеколледжной газете «Зеркало»	03.02.2020- 29.05.2020
Трансляция опыта на официальных интернет-порталах Национального Чемпионата профессионального мастерства для людей с инвалидностью «Абилимпикс», в региональных СМИ, на тематических конференциях, вебинарах и форумах, статьи в научные сборники и пр.	03.02.2020- 29.05.2020
<b>9. Информация о партнерах и организациях, участвующих в финансировании проекта</b> <i>(наименование организаций, участвующих в финансировании проекта, с указанием их доли, а также информацию об организациях, в которых запрашивались средства на реализацию проекта)</i>	
Информационная и организационная поддержка: - Базовая педагогическая образовательная организация (БПОО), обеспечивающая поддержку функционирования региональной системы профессионального образования инвалидов и лиц с ОВЗ в Курганской области - Волонтерский отряд «Ювентис» - Медиациентр «Банан» - Общеколледжная газета «Зеркало» - Студенческий профсоюз колледжа - Психологический клуб саморазвития «Ресурс» - Кружок «Школа экскурсовода» при музее Сталинградской Славы - Курганское региональное отделение Всероссийского общества глухих (ВОГ) - Региональные СМИ	
<b>10. Перспектива реализации проекта</b>	
1. Уникальность проекта заключается в его адаптации под нужды слабослышащих людей. 2. Проект актуален круглый год, а не только в рамках празднования Дня Победы. 3. Процесс реализации проходит в оригинальной форме, что гарантирует заинтересованность участников с инвалидностью по слуху.	

4. Воспитание патриотизма и нравственности предусматривается не только слабослышащих студентов педагогического колледжа, но и школьников интерната №25, людей разных возрастов из Курганского регионального отделения Всероссийского общества глухих (ВОГ).

5. Адаптированные экскурсии и мастер-классы способствуют расширению кругозора, развивают умение вычленять главное и важное, мотивируют работать в команде, повышают коммуникативные навыки.

6. Приобретенный опыт в ходе реализации проекта не оценим для слабослышащих студентов, поскольку способствует успешной адаптации в колледже, социуме, трудоустройстве.

7. В проекте присутствует профориентационный компонент. Посещение Музея Сталинградской Славы школьниками из интерната №25 легко совместить с экскурсией по колледжу и презентацией адаптивных специальностей.

8. В перспективе разработка и реализация идентичного проекта с участием студентов-инвалидов в рамках деятельности колледжного Музея музыкальных инструментов.

9. Поскольку инклюзивное образование предполагает совместную деятельность людей с инвалидностью и без особенностей здоровья, в проекте «О войне в тишине» на равных сотрудничают студенты с нозологией по слуху и обучающиеся без ОВЗ. Даже в концертных номерах с техникой жестового пения участвуют обе упомянутые категории.

10. «Рожденный» в рамках проекта клуб «Ресурс» для студентов с инвалидностью превратился в отдельный проект. Члены клуба встречаются дважды в месяц, под руководством педагога-психолога участвуют в тренингах, играх, устраивают совместные кинопросмотры и чаепития, креативят, прорабатывают сложные и проблемные ситуации. Другими словами, система «Равный – равному» здесь эффективна на 100%.

11. Студенты, задействованные в реализации проекта, становятся участниками Чемпионата профессионального мастерства «Абилимпикс» для инвалидов и лиц с ОВЗ, что повышает их шансы на дальнейшее трудоустройство и конкурентоспособность.

#### **11. Детализированная смета расходов**

<b>№</b>	<b>Статья расходов</b>	<b>Стоимость (ед.), руб.</b>	<b>Кол-во единиц</b>	<b>Всего, руб.</b>
1.	Пилотка военная со звездой	218.00	6	1308.00
2.	Гимнастерка военная	1300.00	5	6500.00
3.	Ремень полевой	300.00	5	300.00
4.	Пленки для ламинирования, А4, комплект 100 листов	540.00	1	540.00
5.	Магниты диаметром 30 мм, комплект 4 шт. «Смайлики»	63.00	5	315.00

6.	Набор маркеров для белой доски 4 цвета	144.00	1	144.00
7.	Маркер для досок Черный	63.00	1	63.00
8.	Маркер для досок Розовый	63.00	1	63.00
9.	Маркер для досок Красный	63.00	1	63.00
10.	Маркер для досок Синий	63.00	1	63.00
11.	Маркер для досок Фиолетовый	63.00	1	63.00
12.	Стиратель магнитный для магнитно-маркерной доски с подвесом	40.50	1	40.50
13.	Стиратель магнитный для магнитно-маркерной доски круглый	49.50	1	49.50
14.	Доска-флипчарт магнитно-маркерная двухсторонняя 1500X1200 мм	7740.00	1	7740.00
15.	Ручка-корректор	72.00	1	72.00
16.	Корректирующая лента	45.00	1	45.00
17.	Папка на 4 кольцах Синяя	126.00	6	756.00
18.	Блокнот для флипчарта, 20 листов, клетка, 27,5x98 см	243	1	243
19.	Блокнот для флипчарта, 20 листов, чистый, 27,5x98 см	243	1	243
20.	Спрей для очистки маркерных досок	117.00	1	117.00
21.	Чистящие салфетки для экранов и оптических поверхностей	139.50	1	139.50
22.	Клипборд А4	75.50	15	1132.50
<b>Итого</b>		<b>20000</b>		
<b>Отзывы о проекте</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://clck.ru/L592d">https://clck.ru/L592d</a></li> <li>- <a href="https://clck.ru/L594K">https://clck.ru/L594K</a></li> <li>- <a href="https://clck.ru/QqcUr">https://clck.ru/QqcUr</a></li> <li>- <a href="https://urlid.ru/c8kl">https://urlid.ru/c8kl</a></li> <li>- <a href="https://urlid.ru/c8km">https://urlid.ru/c8km</a></li> <li>- <a href="https://urlid.ru/c8kn">https://urlid.ru/c8kn</a></li> <li>- <a href="https://vk.com/clubyuventis?w=wall-68373541_6900%2Fall">https://vk.com/clubyuventis?w=wall-68373541_6900%2Fall</a></li> <li>- <a href="https://urlid.ru/c8ko">https://urlid.ru/c8ko</a></li> <li><a href="https://vk.com/id171022838?w=wall171022838_1598%2Fall">https://vk.com/id171022838?w=wall171022838_1598%2Fall</a></li> </ul>		

**План работы клубного объединения «РЕСУРС» для студентов с инвалидностью и ОВЗ ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» на 1 семестр 2019-2020 учебного года**

Руководитель: педагог-психолог Л.Ю. Никулина

№	Дата	Тема заседания	Отметка о выполнении
1.	10.09.2019	«Здравствуйте!»: - знакомство с целями и задачами клуба; - игры на взаимодействие.	
2.	24.09.2019	«Кто я? Какой я?»: - самодиагностика с обсуждением результатов; - упражнения на самопознание.	
3.	08.10.2019	«Эффективная коммуникация»: - тренинг «Строители будущего».	
4.	22.10.2019	«Моя будущая профессия»: - обсуждение качеств, необходимых для успешной самореализации в профессиональном плане; - экспресс-конкурс между командами.	
5.	12.11.2019	«Внимание»: - тематическая презентация; - игры на развитие внимания «Рингл Динг» и «Внимание, розыск!»	
6.	26.11.2019	«Память»: - тематическая презентация; - тренинг с упражнениями на развитие памяти.	
7.	10.12.2019	«Радуга эмоций»: - просмотр м/ф «Головоломка» с обсуждением; - психологическая игра «Семейка Гномс».	
8.	24.12.2019	«Держи себя в руках»: - знакомство со способами снятия нервного напряжения; - тренинг на закрепление навыков самоконтроля.	

**План работы клубного объединения «РЕСУРС» для студентов с инвалидностью и ОВЗ ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» на 2 семестр 2019-2020 учебного года**

Руководитель: педагог-психолог Л.Ю. Никулина

№ п/п	Дата	Тема заседания	Отметка о выполнении
1	14.01.2020	«Креативный взгляд на мир»: - упражнения с использованием арт-терапии.	
2	28.01.2020	«Пойми меня»: - тренинг на развитие эмпатии; - рефлексия.	
3	11.02.2020	«Самооценка и успешность» - знакомство с техникой «Аффирмация»; - разработка личных аффирмаций.	
4	25.02.2020	«Что такое любовь» - просмотр видеоролика с обсуждением; - эссе «Такая разная любовь»	
5	10.03.2020	«Жизненные приоритеты»: - проективная методика «Колесо»; - психологическая игра «Путешествие души»	
6	24.03.2020	«Пути решения конфликтов»: - проективная методика «Я не остров»; - упражнение «Ярлыки»	
7	14.04.2020	«Профилактика употребления ПАВ»: - тематическая презентация; - упражнение «Рисунок на троих»; - «Негативный портрет» (работа в подгруппах)	
8	28.04.2020	«Жизнь – главная ценность!»: - проективные методики на бланках; - групповая аффирмация «Дорога к мечте»	
9	12.05.2020	«Стоп, СПИД!» - тематическая презентация; - тренинг по профилактике ВИЧ/СПИДа	
10	26.05.2020	«Психологическая готовность к экзаменам» - секреты успешной сдачи экзаменов; - рефлексия, подведение итогов года.	

## Конспект занятия-тренинга «Моя будущая профессия» для студентов с нозологией по слуху

Автор: Л.Ю. Никулина

№	Блок, время	Содержание	Материалы	Слайды
1	<b>Разогрев</b>  5 минут	<p>Ведущий: Здравствуйте! Сегодня вы студенты колледжа, но так будет не всегда. Скоро вы получите профессию и сможете работать.</p> <p>Сегодня первая встреча в нашем клубе «РЕСУРС». Предлагаю ее назвать «Моя будущая профессия». И мы с вами поиграем!</p> <p>Но сначала давайте немного разогреемся. Игра «Поменяйтесь местами»</p> <p>Условия: каждый стоит на листе бумаги. Ведущий посередине. Он называет какой-то признак (внешность, увлечение и пр.) и все участники, у которых есть этот признак, должны поменяться местами. Остается на месте лишь тот, у кого нет этого признака. Кому не достанется листа, тот превращается в ведущего.</p>		<p>1. Психологический клуб саморазвития «Ресурс»</p> <p>2. «Моя будущая профессия»</p> <p>3. Игра «Поменяйтесь местами»</p> <p>Условия: каждый стоит на листе бумаги. Ведущий посередине. Он называет какой-то признак (внешность, увлечение и пр.) и все участники, у которых есть этот признак, должны поменяться местами. Остается на месте лишь тот, у кого нет этого признака. Кому не достанется листа, тот превращается в ведущего.</p>
2	<b>Деление на команды + название команды</b>	<p>Ведущий: Для начала мы разделимся на 3 команды. Кому покажу 1 палец – тот идет к синему кубу. Кому 2 пальца – идет к зеленому кубу. Кому 3 пальца – идет к желтому кубу.</p> <p>Ведущий делит группу на</p>	1. Три листа бумаги.	<p>4. 1 палец – синий куб. Два пальца – зеленый куб. Три пальца – желтый куб.</p> <p>5. Придумайте название своей команде. Оно</p>

	5 минут	команды.  Ведущий: Сейчас для вас первое испытание – нужно придумать название команды. Внимание! Оно должно быть как-то связано с вашей будущей профессией.		должно быть связано с вашей будущей профессией.
3	<b>Качества</b>  3 минуты	Ведущий: поговорим о качествах, которые необходимы для вашей профессии. За 3 минуты вы должны написать эти качества. Кто напишет больше, тот получает больше баллов!	1. Три листа бумаги. 2. Две ручки.	6. За 3 минуты вам нужно написать как можно больше качеств, которые необходимы для вашей профессии. Например, внимательность.
4	<b>Внимательность</b>  3 минуты	Ведущий: я не зря привела в пример ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ. Без нее трудно, если хотите стать профессионалами. Будет три задания, на каждое 30 секунд. Ответы записывайте на листе. Потом мы посмотрим, какая команда самая внимательная.	1. Два листа. 2. Две ручки.	7. Проверка на Внимательность На каждое задание 30 секунд. Вы должны написать ответ на листе. 8. Сколько парт в кабинете № 211? 9. Сколько ступенек на крыльце главного входа в колледж? 10. Какого цвета шторы в столовой колледжа? 11. Ответы: - В кабинете №211 всего 7 парт. - На крыльце главного входа в колледж 3 ступеньки. - В столовой колледжа шторы XXX цвета
5	<b>Отрицательные качества</b>	Ведущий: Работать в команде всегда легче. Но есть плохие понятия, которые мешают	1. Две заготовки со словами:	12. Работа в команде – это успех! Но есть

	5 минут	коллективному успеху. За 5 минут вам нужно найти слова-качества, спрятанные на этом листе.	<p>ЛЕНЬ УНЫНИЕ ЗАВИСТЬ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ РАВНОДУШИЕ ТРУСОСТЬ ВРАЖДА ЭГОИЗМ</p> <p>2. Два маркера.</p>	плохие понятия, которые мешают сплочённой групповой работе. За 5 минут найдите и зачеркните эти отрицательные слова.
6	<b>Место работы</b>  5 минут	Ведущий: Вы получаете очень нужную профессию. А вы уже задумывались, где можно будет работать потом?	<p>1. Два листа. 2. Две ручки.</p>	13. Обсудите и напишите, где можно работать по вашей профессии.
7	<b>Радуга</b>  5 минут	Ведущий: У нас заключительный этап, называется «Радуга». У радуги 7 цветов. И каждый цвет должен быть на своем месте. Ваша задача как можно скорее приклеить цвета на лист бумаги.	<p>1. Три клеевых карандаша. 2. Три белых листа. 3. Три заготовки «Радуги» (разрезанные фрагменты)</p>	14. РАДУГА Цвета радуги всегда расположены друг за другом в определенном порядке. Нужно очень быстро приклеить фрагменты на листок бумаги в правильном порядке.
8	<b>Рефлексия</b>  5 минут	<p>Ведущий: Подошла к концу наша встреча. Вы все – молодцы! Мы сегодня поиграли, но со смыслом.</p> <p>Итог:</p> <p>1. Мы вспомнили, какие качества нужны для вашей профессии. 2. Мы подумали, какие качества мешают командной работе. 3. Мы отлично поработали и стали КОМАНДОЙ!</p>		<p>15. Итог:</p> <p>1. Мы вспомнили, какие качества нужны для вашей профессии. 2. Мы подумали, какие качества мешают командной работе. 3. Мы отлично поработали и стали КОМАНДОЙ!</p>

		<p>Кто победил? Мы ВСЕ!!!          Если согласны, похлопайте в ладоши.          До свидания, скоро опять увидимся!</p>	<p>Кто победил?          Мы ВСЕ!!!</p> <p>16. Вам понравилось? Если да, то похлопайте в ладоши.</p> <p>17. До скорой встречи на следующем заседании клуба «Ресурс»</p>
--	--	--	--

Приложения к занятию-тренингу «Моя будущая профессия»

А	В	Й	П	О	М	О	И	Т	Р	Т	С	А	О
М	Н	П	В	Я	Ж	Ъ	В	О	Ь	Б	Ы	Ф	О
П	Е	К	С	В	И	Т	Ы	Э	Й	Т	Х	И	Б
Р	Р	А	Э	Р	И	Х	Т	З	Ж	Р	Б	М	А
И	Е	В	В	А	Т	Л	Щ	А	У	У	А	А	М
Н	Ш	К	У	Ж	О	О	А	В	М	С	У	Ы	Р
О	И	А	К	Д	Ь	А	У	И	И	О	Ц	И	Н
Л	Т	П	Д	А	Л	К	Н	С	А	С	О	Й	Д
Ш	Е	О	П	С	Ш	Й	Т	Т	В	Т	Л	Й	Ь
И	Л	О	Л	Е	П	Ь	П	Ь	У	Ь	Д	Х	Я
С	Ь	Д	Б	У	М	Х	С	С	Р	О	Х	Ь	Ф
В	Н	У	Р	А	В	П	О	Д	У	Ш	И	Е	К
Ы	О	В	Й	И	Т	Т	Ю	И	Б	И	Ф	Ю	У
П	С	М	Ф	Т	У	Н	Ы	Н	И	Е	У	Ж	О
Р	Т	И	Я	Х	Ы	О	М	Я	А	М	Ы	Э	П
О	Ь	Т	А	Э	Г	О	И	З	М	О	И	А	В
Ю	М	О	Х	Ц	О	Т	Ч	А	С	Г	В	В	А

А	В	Й	П	О	М	О	И	Т	Р	Т	С	А	О
М	Н	П	В	Я	Ж	Ъ	В	О	Ь	Б	Ы	Ф	О
П	Е	К	С	В	И	Т	Ы	Э	Й	Т	Х	И	Б
Р	Р	А	Э	Р	И	Х	Т	З	Ж	Р	Б	М	А
И	Е	В	В	А	Т	Л	Щ	А	У	У	А	А	М
Н	Ш	К	У	Ж	О	О	А	В	М	С	У	Ы	Р
О	И	А	К	Д	Ь	А	У	И	И	О	Ц	И	Н
Л	Т	П	Д	А	Л	К	Н	С	А	С	О	Й	Д
Ш	Е	О	П	С	Ш	Й	Т	Т	В	Т	Л	Й	Ь
И	Л	Л	Л	Е	Н	Ь	П	Ь	У	Ь	Д	Х	Я
С	Ь	Д	Б	У	М	Х	С	С	Р	О	Х	Ь	Ф
В	Н	У	Р	А	В	Н	О	Д	У	Ш	И	Е	К
Ы	О	В	Й	И	Т	Т	Ю	И	Б	И	Ф	Ю	У
П	С	М	Ф	Т	У	Н	Ы	Н	И	Е	У	Ж	О
Р	Т	И	Я	Х	Ы	О	М	Я	А	М	Ы	Э	П
О	Ь	Т	А	Э	Г	О	И	З	М	О	И	А	В
Ю	М	О	Х	Ц	О	Т	Ч	А	С	Г	В	В	А

**КРАСНЫЙ—К—КАЧЕСТВО**

**ОРАНЖЕВЫЙ—О—ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

**ЖЕЛТЫЙ—Ж—ЖЕЛАНИЕ**

**ЗЕЛЕНый—З—ЗНАНИЯ**

**ГОЛУБОЙ—Г—ГРАМОТНОСТЬ**

**СИНИЙ—С—САМОРАЗВИТИЕ**

**ФИОЛЕТОВЫЙ—Ф—ФАНТАЗИЯ**

## Конспект занятия-тренинга «Быть нужным» для студентов с нозологией по слуху

Автор: Л.Ю. Никулина

№	Блок, время	Содержание	Материалы	Слайды
1	<p><b>Сказка о маленькой Птичке</b></p> <p>5 минут</p>	<p>Ведущий: Здравствуйте! Сегодня я хочу начать нашу встречу со сказки.</p> <p>Жила-была маленькая Птичка. И была она очень стеснительной. Когда к ней обращались, она не отвечала, а сразу пряталась в своём гнёздышке. Потому-что стеснялась.</p> <p>Однажды у ее соседа Зайца случилась беда – его сынок Зайчонок пропал! Все звери искали малыша, но так и не нашли.</p> <p>Маленькая Птичка постеснялась искать вместе со всеми. Она вздохнула, расправила крылышки и полетела в своё гнёздышко. И вдруг услышала жалобный писк. Птичка села на ветку, посмотрела вниз и увидела бедного Зайчонка. Он упал в ямку, ушиб лапку и теперь не мог добраться домой.</p> <p>Маленькая птичка растерялась. Чтобы помочь Зайчонку, ей придётся говорить с другими зверями, звать их на помощь. Ой, как страшно – она же стесняется!</p> <p>А если не позовёт на помощь, то Зайчонку будет плохо, он не сможет сам</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологический клуб саморазвития «Ресурс»</li> <li>2. Сказка о стеснительной Птичке</li> <li>3. Жила-была маленькая Птичка. И была она очень стеснительной. Когда к ней обращались, она не отвечала, а сразу пряталась в своём гнёздышке. Потому-что стеснялась.</li> <li>4. Однажды у ее соседа Зайца случилась беда – его сынок Зайчонок пропал! Все звери искали малыша, но так и не нашли.</li> <li>5. Маленькая Птичка постеснялась искать вместе со всеми. Она вздохнула и полетела в своё гнёздышко. И вдруг услышала</li> </ol>

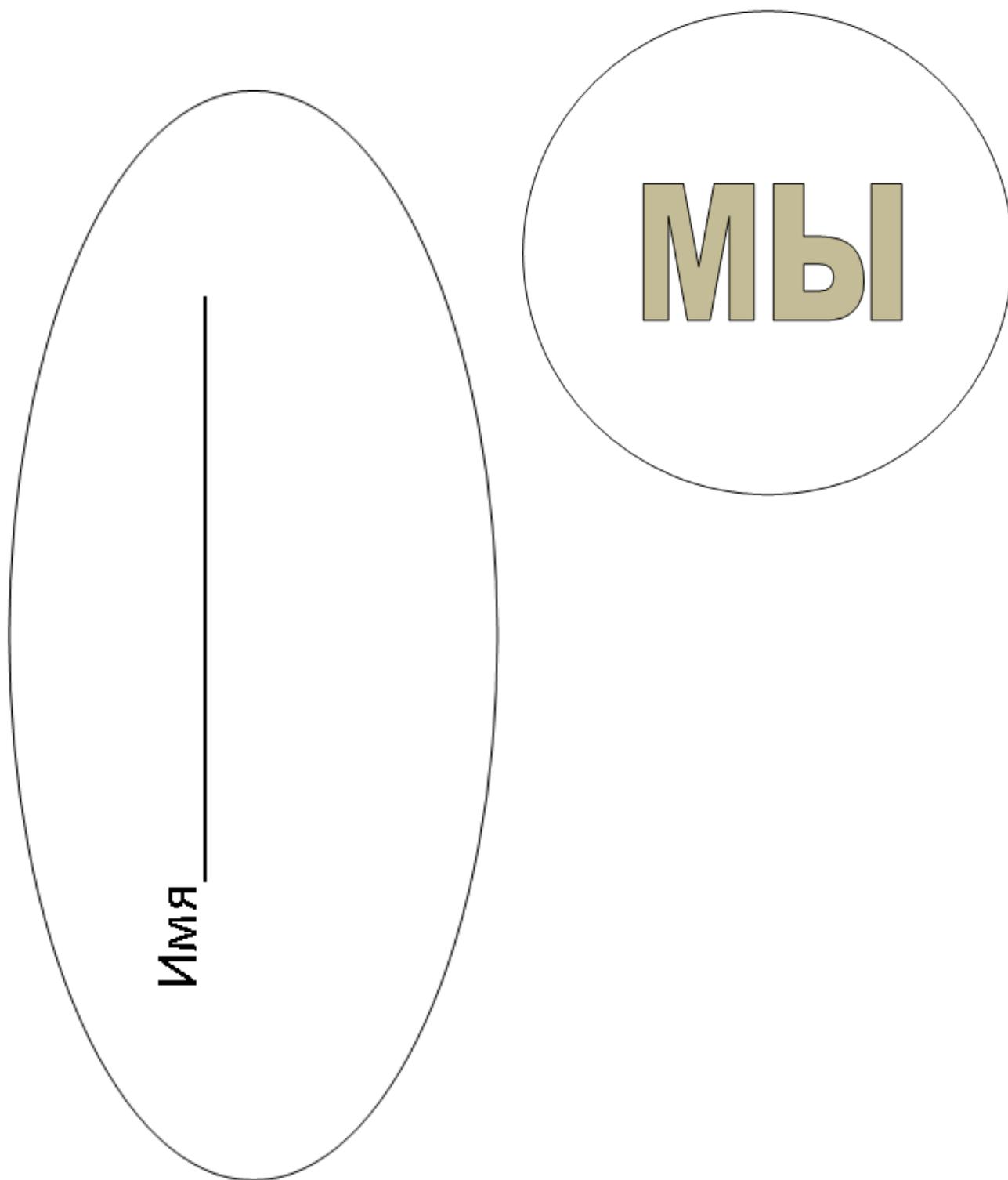
		<p>выбраться из ямки. Что делать?..</p> <p>И маленькая Птичка решила: она полетела к папе Зайцу и рассказала, где искать сыночка. Ура, Зайчонок был спасён!</p> <p>Звери благодарили маленькую Птичку, хвалили, что смогла преодолеть застенчивость. Она отвечала: «Что вы, я маленькая, стеснительная и ни на что не гожусь». И тут папа Заяц сказал: «Поверь, даже маленькие птички способны на БОЛЬШИЕ дела. И ты это только что доказала!»</p>	<p>жалобный писк. Птичка посмотрела вниз и увидела бедного Зайчонка. Он заблудился в густой траве и не мог добраться домой.</p> <p>6. Маленькая птичка растерялась. Чтобы помочь Зайчонку, ей придётся говорить с другими зверями, звать их на помощь. Ой, как страшно – она же стесняется! А если не позовёт на помощь, то Зайчонку будет плохо, он не сможет сам выбраться из ямки. Что делать?..</p> <p>7. И маленькая Птичка решила: она полетела к папе Зайцу и рассказала, где искать сыночка. Ура, Зайчонок был спасён!</p> <p>8. Звери благодарили маленькую Птичку, хвалили, что смогла преодолеть застенчивость.</p>
--	--	--	--

				<p>Она отвечала: «Что вы, я маленькая, стеснительная и ни на что не гожусь».</p> <p>9. И тут папа Заяц сказал: «Поверь, даже маленькие птички способны на БОЛЬШИЕ дела. Каждый из нас уникален! В каждом есть что-то хорошее!»</p>
2	<p><b>Ответ на вопрос по сказке</b></p> <p>5 минут</p>	<p>Ведущий: вам понравилась сказка? Я предлагаю ответить на вопрос: Заяц был прав, когда говорил, что в каждом из нас есть что-то хорошее?</p>	<p>1. Лист с вопросом «Что случилось бы с Зайчонком, если Птичка постеснялась рассказать о беде?»</p>	<p>10. Ответьте на вопрос: Заяц был прав, когда говорил, что в каждом из нас есть что-то хорошее?</p> <p>11. Запомните! Не нужно думать, что только сильный и большой нужен этому миру. У каждого из нас есть свои плюсы. Каждый из нас может приносить пользу!</p>
3	<p><b>Мои лучшие качества</b></p> <p>3 минуты</p>	<p>А какие у вас лучшие качества? Не стесняйтесь – сейчас можно хвастаться!</p> <p>К планшеткам крепятся заготовки:</p> <p>- Я (какой ты?) _____</p> <p>- Я умею _____</p> <p>- Я хочу научиться _____</p>	<p>1. Листы-заготовки</p> <p>2. Ручки.</p> <p>3. Планшеты.</p>	<p>12. А что у вас есть хорошего? Не стесняйтесь – сейчас можно хвастаться!</p> <p>- Я (какой ты?) _____</p> <p>- Я умею _____</p> <p>- Я хочу научиться _____</p>
4	<p><b>Моя</b></p>	<p>Вы написали про себя.</p>	<p>1. Листы-</p>	<p>13. И у группы</p>

	<b>группа</b>  3 минуты	Но и у группы тоже есть качества. Напишите: Моя _____ группа (прилагательное) _____ _____	заготовки. 2. Ручки. 3. Планшеты	тоже есть качества! Напишите, какая ваша группа: - Моя группа _____ (например: дружная, интересная, сплоченная, красивая, умная, творческая, лучшая и пр.)
5	<b>Мой куратор</b>	А теперь похвалим куратора! Напишите, какой ваш куратор (три качества): Мой куратор _____ (например: _____ умная, красивая, _____ добрая, справедливая, _____ ответственная, _____ весёлая, хорошая, активная)	1. Листы-заготовки. 2. Ручки. 3. Планшеты	14. А теперь похвалим куратора! Напишите, какой ваш куратор (три качества): Мой куратор _____ (например: умная, красивая, добрая, справедливая, ответственная, весёлая, хорошая, активная)
6	<b>Комплименты</b>  5 минут	Группа – это люди. Их внешность, _____ хобби, качества. Сейчас мы похвалим каждого! Ведущий предлагает написать свои имена на листочках, собирает их. Потом берет по одному, задача участников сказать что-то хорошее про каждого. Ведущий записывает качества на разноцветных лепестках.	1. Листочки по количеству участников. 2. Ручки 3. Бумажные лепестки по числу участников	15. Группа – это люди. Их внешность, хобби, качества. Сейчас мы похвалим каждого! Напишите на этих листочках свое имя. Я буду вытаскивать листы, а вы – говорить комплименты! 16. Вам было приятно, когда о вас говорили хорошие слова?

				17. Давайте чаще говорить друг другу хорошие слова! И поддерживать в трудных ситуациях.
7	<b>Цветок</b>  5 минут	Ведущий: Посмотрите, сколько лепестков получилось! И слова на них очень хорошие. Сейчас сделаем цветок.	1. Лепестки с качествами. 2. Лист А3 3. Клей.	18. Сколько лепестков получилось! И слова на них очень хорошие. Сейчас сделаем цветок.
8	<b>Рефлексия</b>	Ведущий: Помните ту маленькую Птичку? Она очень стеснялась, но смогла помочь Зайчонку. Мы все иногда стесняемся, но у каждого из нас есть много хорошего. Мы все можем приносить пользу! И этот цветок – тому подтверждение!	1. Цветок	19. Помните маленькую Птичку из сказки? Она очень стеснялась, но смогла помочь Зайчонку. Мы все иногда стесняемся, но у каждого из нас есть много хорошего. Мы все можем приносить пользу! Видите, сколько хороших качеств на этом цветке!
8	<b>Прощание</b>  3 минуты	Ведущий: Ответьте на несколько вопросов: 1. Вам понравилось занятие? 2. Вы согласны, что каждый человек нужен на этом свете? 3. Вы хотите, чтобы мы еще встретились в нашем клубе «Ресурс»? Давайте, похлопаем друг для друга в ладоши! До новых встреч!		20. Вам понравилось занятие? 21. Вы согласны, что каждый человек нужен? 22. Вы хотите, чтобы мы еще встретились? 23. До новой встречи в клубе «РЕСУРС»!

Приложения к занятию-тренингу «Быть нужным!»



Фамилия, имя \_\_\_\_\_ группа № \_\_\_\_\_

**1. Что в тебе есть хорошего? Не стесняйся – сейчас можно хвастаться!**

- Я (какой ты?) \_\_\_\_\_

- Я умею \_\_\_\_\_

- Я хочу научиться \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

**2. Напиши, какая у тебя группа:**

Моя группа \_\_\_\_\_

*(например: дружная, интересная, сплоченная, красивая, умная, творческая, смешная, замечательная, ответственная, лучшая и пр.)*

\*\*\*\*\*

**3. Напиши о своём кураторе (три качества):**

Мой куратор \_\_\_\_\_

*(например: умная, красивая, добрая, справедливая, ответственная, весёлая, хорошая, активная, классная, понимающая)*

\*\*\*\*\*

**4. Ответь на несколько вопросов:**

- Тебе понравилось занятие? \_\_\_\_\_

- Ты согласен, что каждый человек нужен на этом свете? \_\_\_\_\_

- Ты хочешь, чтобы мы еще встретились в нашем клубе «Ресурс»? \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

**ЗАПОМНИ:**

- Каждый из нас нужен в этом мире!
- У каждого из нас есть свои плюсы!
- Каждый из нас может приносить пользу!



## **Использование метафорических ассоциативных карт педагогом-психологом на занятиях клуба «РЕСУРС». Примеры комбинирования МАК с проективными методиками»**

Автор-составитель: Л.Ю. Никулина

### **I. Разогрев**

Инструментарий: МАК «Цвета и эмоции» и «Источник», лист-заготовка, ручка.

#### **Первый этап «Эмоции»**

1. Участники тянут по одной карте из колоды «Цвета и эмоции» и пишут, какую именно эмоцию на изображении они чувствуют. Читают вслух по очереди.

#### **Второй этап «Ассоциации»**

1. Участникам показывается одна карта МАК «Источник» и предлагается ответить на следующие вопросы:

- какой запах, аромат вокруг?
- какие эмоции испытываете, глядя на этот сюжет?
- какие эмоции испытывает персонаж?
- о чем мечтает персонаж?
- какая у него проблема?
- чем лично вы сможете помочь персонажу?

2. Участникам предлагается рассказать, что они увидели и почувствовали.

3. Резюме: сколько людей, столько и видений ситуации. Мы невольно ассоциируем собственный опыт (переживания, стремления, проблемы) и привносим их в готовый сюжет. Так и работают карты.

4. Рекомендации ведущему: во время работы с группой подростков следует сделать акцент на то, что все мы разные. И видим мир по-разному. И не стоит насильно навязывать кому-то свое мнение только потому, что мы видим действительность как-то иначе – у всех есть право на собственный взгляд и восприятие (развитие эмпатийных качеств).

### **II. Техника «Живой подарок»**

Инструментарий: МАК «Тотемные животные», заготовка «Окна Джохари» без пояснительных надписей, ручка.

1. Представьте, что в день вашего рождения вы получили по почте 4 «живых подарка»:

- от значимого родственника (родитель, бабушка, дед, брат, сестра, сын и т.д.);
- от друга;
- от недоброжелателя (врага, соперника, завистника);
- от коллеги по работе (одноклассника или одноклассника для детей и подростков).

На каждом подарке была надпись «ЭТО ТЫ».

2. Вытяните вслепую 4 карточки с изображением животных. Разложите карточки в таблицу.

3. Расскажите о каждом животном. Напишите в квадрате, в котором вы «поселили» животное, 3–5 его характеристик и выберите несколько стратегий поведения для него.

4. Поделитесь вашим предположением, кто сделал вам этот подарок: родственник, друг, недоброжелатель, коллега. Впишите адресата в квадрат.

5. Далее психолог рассказывает про «Окно Джохари».

*«Окно Джохари» — это техника, позволяющая людям лучше понять отношение к себе и взаимоотношения с окружающими. Она была создана в 1955 году американскими психологами Джозефом Лифтом и Харрингтоном Инхамом. Схематическое изображение состоит из четырёх зон и действительно напоминает окно.*

*Каждая зона показывает характеристики, которыми обладает человек. Выбор зоны зависит от того, кто признаёт за человеком те или иные характеристики.*



Рис 1 Окно Джохари

#### Открытая зона

*Описывает всё, что человеку и всем другим известно о нём. Например, все ваши знакомые говорят о том, что вы надёжный человек. И вы сами признаёте за собой это качество. Почти все черты нашего характера можно внести в открытую зону.*

#### Слепая зона

*Описывает качества человека, которые известны другим, но неизвестны ему самому. Человек может не знать или не признавать некоторые черты своего характера. Но именно они могут стать помехой на пути к достижению цели. Поэтому изучению слепой зоны нужно уделить особое внимание.*

*Например, все полагают, что на вас нельзя положиться, а вы упорно отказываетесь принять этот факт. Это лишь испортит ваши взаимоотношения. Прислушайтесь к мнению окружающих. Если они действительно правы, начните работать над собой.*

#### Скрытая зона

*Описывает, прямо говоря, секреты человека. Вы знаете о том, что вы, например, пугливый. А другие могут об этом и не догадываться. Вы не делитесь своими страхами со всеми знакомыми. Хотим мы этого или нет, но у каждого из нас есть качества, которые можно записать в эту зону.*

#### *Неизвестная зона*

*Описывает черты характера, неизвестные ни самому человеку, ни другим людям. Эти качества могут проявиться в определённой ситуации.*

*Важно честно определить для себя, какие же черты вашего характера находятся в зонах «Окна Джохари». Что не даёт вам двигаться вперёд? Что разрушает ваши взаимоотношения? После тщательного анализа своих личных качеств вы сможете понять свои слабые и сильные стороны.*

#### 6. Вопросы для обсуждения в парах:

– Чей подарок попал в «Открытую зону»? Что этот человек о вас знает? Что вы такого делаете, если у него сложилось подобное мнение?

– Чей подарок попал в «Скрытую зону»? Что бы вы хотели скрыть от этого человека? Почему для вас важно оставить это в секрете?

– Чей подарок попал в «Слепую зону»? На что намекнул вам этот человек? Согласны ли вы с ним?

– Чей подарок попал в «Неизвестную зону»? О чем стоило бы подумать, прежде чем отказываться от подарка?

7. Рефлексия «ЗАТО». Нельзя, чтобы участники заканчивали упражнение на негативе. Если какое-то животное вызвало неприятие, оставило гнетущий осадок, то необходимо его проработать с помощью техники «Зато». Например, участник говорит: «Мне не нравится Крыса – она мерзкая, с отвратительным хвостом, везде сует свой нос, разносит заразу». И после его напарник должен обозначить несколько плюсов: «Зато Крыса запасливая, живучая, найдет выход из любого лабиринта. Да и вообще, на многих фотографиях и картинках она милая и очень прикольная!»

В конце ведущий может сделать акцент: даже если человек нам не нравится, это не значит, что он не нравится всем. У каждого есть положительные стороны – попробуйте посмотреть на окружающих под этим углом.

### **III. Техника «Незаконченные предложения»**

Инструментарий: МАК «Диксид», лист-заготовка «Незаконченные предложения», ручка.

1. Закрытым способом достаём карты, которые будут продолжением предложения:

Самое трудное сейчас...

Сейчас для меня важнее всего...

Сколько ни стараюсь...

Я хочу...

Моя слабость сейчас в...

В первую очередь мне нужно сделать...

Ищу ключ к...

Моя сила сейчас в...

2. Обсуждение в парах. Карты, как всегда, интерпретируются свободно: то, что мы видим на изображении, может также являться символом, метафорой. Простой и незамысловатый, на первый взгляд, сюжет может подтолкнуть к судьбоносному открытию, а из сложного, насыщенного, «вытащим» что-то одно... С выбранной картой можно не только соглашаться, но и спорить.

3. Рефлексия. Иногда чувствуешь, что необходимо сфокусироваться на настоящем моменте и проранжировать дела по важности, ценности, срокам, обозначить точку отсчёта, определить координаты, вытащить из сундука спрятанное и забытое, утвердиться в выбранном.

#### **IV. Техника «Знак свыше»**

Инструментарий: МАК «1000 идей» и «Источник», заготовки «Цитаты Великих».

1. Некие знаки буквально окружают нас, но мы часто их не замечаем. Сейчас попробуем исправить эту ошибку. Для начала мы обратимся к опыту других и задействуем подсказки Великих людей. Сосредоточьтесь и подумайте, какой БАЛЛАСТ на данном жизненном отрезке вам мешает. ЧТО не дает двигаться вперед? Что упорно тянет вниз? То есть к ассоциациям мы подключаем аналитику и думаем, почему эта фраза пришла именно к нам (участники вытягивают заготовки с цитатами Великих). Обсуждение.

2. С балластом разобрались, и дальше нам нужно активировать ресурсный режим. Ресурсы бывают внешними, которые приходят из внешнего мира от других людей или событий. И внутренними, когда мы находим силы и вдохновение внутри себя. В помощь нам АССОЦИАЦИИ.

А) Итак, внешний ресурс для меня – это... (участники тянут карту из колоды «Источник»). Обсуждение.

Б) Внутренний ресурс для меня – это... (участники тянут еще одну карту из колоды «Источник»). Обсуждение.

3. Теперь нам осталось поймать идею, которая подскажет путь (участники тянут карту из колоды «1000 идей»). Обсуждение.

#### **V. Техника МАК «Знакомство с привычным»**

Инструментарий: МАК «Источник»

Участнику предлагается сосредоточиться на проблеме или неприятной ситуации в своей жизни.

Затем участник вытягивает 8 карт из колоды и раскладывает их по следующей схеме:

1. Взгляд на происходящее с орбиты космического спутника.
2. Взгляд на происходящее с высоты птичьего полёта.
3. Взгляд на происходящее с вершины рядом стоящего дерева.
4. Взгляд на происходящее с собственной ладони.
5. Взгляд на происходящее из глубокого подземелья.
6. Взгляд на происходящее глазами любопытного волшебника.

7. Взгляд на происходящее глазами соседского кота.

8. Взгляд на происходящее глазами психиатра.

Итоговое слово ведущего:

Сегодня вы заглянули в себя – и это первый шаг к успеху. Избавляйтесь от балласта, расправляйте паруса ресурсов и полный вперед – навстречу новой счастливой жизни!

### Приложение для занятия «Цитаты великих»

- Теперь, когда мы научились летать по воздуху, как птицы, плавать под водой, как рыбы, нам не хватает только одного: научиться жить на земле, как люди. Бернард Шоу
- Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл. Альберт Эйнштейн
- Три вещи никогда не возвращаются обратно — время, слово, возможность. Поэтому: не теряй времени, выбирай слова, не упускай возможность. Конфуций
- Сколько бы мудрых слов ты ни прочел, сколько бы ни произнес, какой тебе от них толк, коль ты не применяешь их на деле? Будда
- Любить – значит видеть человека таким, каким его задумал Бог. Ф.М. Достоевский
- Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболешь. Гораций
- Лучше хранить молчание до тех пор, пока не спросят, чем говорить до тех пор, пока не попросят замолчать. Восточная мудрость
- Пора перестать ждать неожиданных подарков от жизни, а самому делать жизнь. Л.Н. Толстой
- Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное бездействие. Аристотель
- Вся беда в том, что мы смотрим на запертую дверь и не обращаем внимания на открывшуюся. Андре Жид
- Никому не отвечай, когда ты зол; ничего не обещавай, когда ты счастлив; никогда не решай, когда ты грустен. Восточная мудрость
- Птицы поднимаются выше, когда летят против ветра. Уинстон Черчилль
- Ты можешь убежать от обстоятельств и людей, но ты никогда не убежишь от своих мыслей и чувств. Эрих Мария Ремарк
- Мудрый человек требует всего только от себя, ничтожный же человек — всего от других. Китайская пословица
- Счастлив не тот, кто имеет всё лучшее, а тот, кто извлекает всё лучшее из того, что имеет. Конфуций
- Дорога, под названием «потом» – ведет в страну «никуда». Конфуций
- Там, где кончается терпение, начинается выносливость. Конфуций
- Настоящая красота живёт в сердце, отражается в глазах и проявляется в поступках. Ошо

- Жизнь очень проста, это человек внес в нее сложность. Конфуций
- В судьбе нет случайностей; человек скорее создает, нежели встречает свою судьбу. Л. Н. Толстой
- Самый большой грех по отношению к ближнему — не ненависть, а равнодушие; вот истинно вершина бесчеловечности. Бернард Шоу
- Проще зажечь свечу, чем проклинать на чем свет стоит темноту. Конфуций
- Мудрость — это умение выслушивать противоположную точку зрения, а не доказывать с красным лицом свою правоту, унижая собеседника. Генри Форд
- Постарайтесь получить то, что любите, иначе придется полюбить то, что получили. Бернард Шоу
- Время – это песок. Жизнь – это вода. Слова – это ветер... Осторожнее с этими компонентами... Чтобы не получилась грязь... Зигмунд Фрэйд
- Человек ценен, когда его слова совпадают с его действиями. Оскар Уайльд
- Увидел чужой грех — исправь свой. Китайская пословица
- Не понимающий ваших слов, не поймет и вашего молчания. Э. Хаббарт
- Богатство – это не то в какой ты шубе ходишь, на какой машине ты едешь... Богатство – это живые родители, здоровые дети, надёжные друзья и крепкое плечо любимого человека! Гёте
- Лучшее время, чтобы посадить дерево, было двадцать лет назад. Следующее лучшее время — сегодня. Гёте
- Жизнь – словно фотография... Получается лучше, когда улыбаешься. Уинстон Черчилль
- Жизнь — это чудесное приключение, достойное того, чтобы ради удач терпеть и неудачи. Р. Олдингтон
- Веди себя так, будто ты уже счастлив, и ты действительно станешь счастливее. Дейл Карнеги
- Разумный гонится не за тем, что приятно, а за тем, что избавляет от неприятностей. Аристотель
- Выбирая достойное, а не доступное, ты получишь долговечное счастье, а не временное удовлетворение. Л. Берне
- Между разумом и рассудком такая же разница, как между книгой кулинарных рецептов и пирогом. Л. Берне
- Иногда бури бывают полезны для человека: немного потреплют вашу душу, но и вынесут всю грязь. Эрсин Тезджан
- В мире есть только один человек, способный потянуть тебя на дно или вытянуть наверх – это ты сам. Сенека
- Нет никаких ключей от счастья. Дверь всегда открыта. Мать Тереза
- Не примеряй чужой судьбы — она тебе не по размеру. От Бога каждому даны свой путь, здоровье, даже вера. Оскар Уайльд
- Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми. А. Линкольн
- Вместо того чтобы жаловаться на шипы у розы, я радуюсь тому, что среди шипов растет роза. Жозеф Жубер

- Чтобы дойти до цели, надо, прежде всего, идти. Оноре де Бальзак
  - Тот, кто лишен искренних друзей, поистине одинок. Ф. Бэкон
  - Если в твоей душе осталась хоть одна цветущая ветвь, на неё всегда сядет поющая птица. Восточная мудрость
  - Падает тот, кто бежит. Тот, кто ползет, не падает. Плиний Старший
  - Если проблему можно решить с помощью денег, то это не проблема. Это просто расходы. Г. Форд
  - Если ты не в силах изменить свой образ жизни, то тебе никто и ничто не поможет. Гиппократ
  - То, что нельзя исправить, не следует и оплакивать. Бенджамин Франклин
  - Мы не выносим людей с теми же недостатками, что и у нас. Оскар Уайльд
  - Пессимист в каждой возможности видит трудность, а оптимист в каждой трудности усматривает возможность. Уинстон Черчилль
  - В жизни нет ничего сложного. Это мы сложны. Жизнь — простая штука, и в ней чем проще, тем правильнее. Оскар Уайльд
  - Какая разница, кто сильнее, кто умнее, кто красивее, кто богаче? Ведь, в конечном итоге, имеет значение только то, счастливый ли ты человек или нет. Ошо
  - Когда человеку кажется, что всё идёт наперекосяк, в его жизнь пытается войти нечто чудесное. Далай-Лама
  - Отчаяние — это толчок к изучению или созданию чего-то нового. Если у вас не бывают периодов отчаяния — вы не развиваетесь. Джим Керри
  - Ничто не приносит так много страданий, как большое количество удовольствия; ничто так сильно не связывает, как безграничная свобода. Бенджамин Франклин
  - Если ты будешь колоть дрова сам, то согреешься ими дважды. Генри Форд
  - Уважать всякого человека, как самого себя, и поступать с ним, как мы желаем, чтобы с нами поступали, — выше этого нет ничего. Конфуций
  - Кто счастлив сам, другим зла не желает. Лев Толстой
  - Если вы делаете что-то прекрасное и возвышенное, а этого никто не замечает — не расстраивайтесь: восход солнца — это вообще самое прекрасное зрелище на свете, но большинство людей в это время еще спит. Леннон
  - Каждый из нас вынужден жить в той реальности, которую он сам для себя выбрал. Трагедия состоит в том, что почти никто не делает этот выбор осознанно, поэтому и реальность нередко получается та еще... Макс Фрай
  - Все относительно. Ты должен осознать, что люди имеют право мыслить не так, как мыслишь ты, и не делать того, чего ты от них ожидаешь. Бернард Шоу
  - Умение прощать — свойство сильных. Слабые не прощают. Махатма Ганди
  - Секрет того, чтобы добиться чего-то — начать. Марк Твен
  - Самое страшное — это не «снова не получается». Самое страшное — это «я больше не хочу пробовать». Карлос Кастанеда
- Будущее тревожит нас, а прошлое нас держит. Вот почему настоящее ускользает от нас. Гюстав Флобер

## **Рекомендации по проведению заседаний клуба в онлайн-формате в беседе социальной сети Вконтакте**

Каждому учебному заведению сегодня знаком формат дистанционного обучения. Получение знаний – это, безусловно, важно, только и психолого-педагогическое сопровождение должно осуществляться в любых условиях. Нет смысла ругать дистант, разумнее искать формы отдаленного взаимодействия с обучающимися. Конечно, общение педагога-психолога с подопечными эффективнее «глаза в глаза», но бывают моменты, требующие другого подхода. Во время дистанционного обучения в марте-июне 2020 года все основные направления психолого-педагогического сопровождения в Курганском педагогическом колледже остались прежними, просто они перешли в режим онлайн. И если с консультированием и диагностикой понятно, то как заменить групповые профилактические и коррекционные встречи с психологом? Выход был найден – практико-ориентированные онлайн-мероприятия в социальной сети Вконтакте. И заседания клуба «РЕСУРС» также были переведены в онлайн-режим. Именно с помощью этой формы велась основная часть групповой профилактической и коррекционной работы со студентами.

Почему для проведения внеурочных встреч с обучающимися удобно использовать мессенджер Вконтакте? Для этого есть обоснованные причины. Во-первых, в Вк зарегистрированы все члены клуба, плюс у нас есть своя беседа для решения текущих вопросов. Поэтому организовать встречу с психологом в уже готовой групповой беседе несложно. Во-вторых, проводя мероприятия в беседах Вк, мы тут же получаем обратную связь от наших подопечных. В отличие от интернет-акций и проектов, где эта обратная связь отсрочена.

В-третьих, этот формат способствует чувству единения – мы на расстоянии, но вместе. В-четвертых, даже если студент сегодня проигнорировал мероприятие или не смог быть онлайн в определенное время, то он обязательно его просмотрит потом. Хотя бы для того, чтобы понять – почему одноклассники собирались и что так бурно обсуждали. Стало быть, получается в итоге 100-процентный охват. Плюс часть информации, пусть и просмотренная мельком после времени, всё равно отложится в подсознании.

Тема выбирается индивидуально под запросы и проблемы конкретной студенческой группы. С марта по май проведены онлайн-мероприятия по профилактике суицидов, употребления ПАВ, деструктивного поведения, ВИЧ-инфекции, на психологическую готовность к экзаменам (демо-испытаниям, защите диплома) и пр.

Для организации такого мероприятия необходимо определиться с темой, приготовить конспект занятия, анонсировать дату и время проведения.

Продолжительность 20-25 минут. Это оптимальное время для дистанционной встречи и удержания внимания участников. Целесообразно, чтобы онлайн-мероприятие включало:

1. Текстовую информацию (кратко, по делу). Без орфографических, пунктуационных, топографических и стилистических ошибок!

2. Голосовые сообщения ведущего. Исключение для групп, в которых обучаются студенты с нозологией по слуху. Для смешанной группы (инвалидность по слуху и слышащие студенты) голосовые сообщения дублируются текстом.

3. Картинки, фотографии, гифки по теме.

4. Видеоролики (небольшие, до 3-х минут). В группах со студентами-инвалидами по слуху видео исключительно с сурдопереводом.

5. Обратную связь с целевой аудиторией. Для этого можно использовать:

- обсуждения;
- онлайн-опросы;
- диспуты;
- мозговой штурм;
- загадки;
- игры;
- викторины;
- упражнения и пр. – любую форму, предполагающую «живое» двустороннее общение.

6. Вводную часть с объяснением правил.

7. Рефлексию. Необходимо в конце онлайн-мероприятия подвести итоги, обменяться мнениями и впечатлениями. Заканчивать всегда на жизнеутверждающей ноте.

Исключены: ненормативная лексика, агрессия, троллинг, безграмотность, деструктивные высказывания, любая информация, унижающая честь и достоинство участников.

Практические рекомендации и нюансы проведения:

1. Изначально подбирается информация (картинки, видео и пр.), пишется сценарий (см. пример).

2. Все материалы нужно собрать в отдельную папку на компьютере и пронумеровать в том порядке, в котором они будут выкладываться в беседе по ходу ведения мероприятия.

3. Ролики лучше всего брать с канала YouTube и давать участникам не ссылку, а использовать функцию «поделиться», чтобы была возможность просмотра в беседе без перехода на другую страницу. Для этого нужно:

- открыть видео на YouTube;
- кликнуть на стрелку «Поделиться»;
- в открывшемся списке выбрать Вконтакте;
- далее выбрать «отправить личным сообщением»;
- в поисковой строке выбрать название беседы;
- не отправлять сразу (!), пусть видео ждет своего часа в соседнем окне.

Затем в нужный момент мероприятия кликнуть на кнопку «Отправить» в нижнем правом углу экрана.

4. Для экономии времени текстовые сообщения целесообразно не набирать, а копировать из конспекта сценария и выкладывать в беседу. Это касается текста, заложенного в сценарии, а не живого диалога (ответы и пр.)

5. Важно позаботиться об устойчивом интернет-соединении.

6. Время проведения обговаривается заранее через куратора или членов студенческого актива, затем ведущего добавляют в беседу Вк группы, в которой запланировано мероприятие. После онлайн-занятия, рефлексии и прощания ведущий выходит из беседы.

7. Ведущему целесообразно использовать сразу и стационарный ПК (ноутбук), и гаджет (телефон с мобильным интернетом).

Критерии эффективного мероприятия:

1. Актуальность темы.

2. Соответствие материалов заданной теме, нозологическим и возрастным особенностям участников.

3. Разнообразие форм и контента.

4. Динамичность.

5. Коммуникативные навыки ведущего.

6. Логичность построения мероприятия.

7. Качество интернет-контента (фото, видео, музыка и пр.)

8. Обратная связь с целевой аудиторией.

В мае 2020 года эта форма была презентована педагогам-психологам ПОО Курганской области во время интернет-заседания Клуба «Профессиональное развитие» и на региональном вебинаре «Особенности применения дистанционных образовательных технологий для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в современных условиях. Опыт, проблемы, пути решения». Ниже приведены примеры конспектов онлайн-мероприятий для с использованием соцсети Вконтакте.

## Конспект онлайн-мероприятия Вконтакте

### «Психологическая готовность к экзаменам» для смешанной группы (студенты с нозологией по слуху + обучающиеся без ОВЗ)

Автор: Л.Ю. Никулина

№	Форма трансляции	Содержание
1	Голосовое сообщение ведущего/ Дубль текста	Здравствуйте, уважаемые студенты! Сегодня с вами опять я, психолог Людмила Юрьевна. Это наша заключительная групповая встреча в этом учебном году. Тема очень актуальная, надеюсь, она будет для вас полезной. От вас жду активности и позитива! На всякий случай напомню правила онлайн-мероприятия, хотя уверена, что вы и так помните.
2	Фото №1	Правила онлайн-мероприятия: 1. Быть активными 2. Не перебивать онлайн-ведущего 3. Внимательно слушать друг друга 4. Уважать мнение других 5. Безоценочность суждений
3	Текст	Сейчас жду ответной реакции. Поставьте +, если всё поняли Спасибо! Поехали! Но для начала вам нужно ответить всего на один вопрос. Это анонимно.
4	Опросник Вконтакте	Вы боитесь экзаменов? - Да - Нет - Зависит от предмета и преподавателя
5	Голосовое сообщение ведущего/ Дубль текста	И сейчас закономерный вопрос. Скажите (голосовым сообщением) или напишите свои предположения, какая тема нашей сегодняшней онлайн-встречи?
6	Фото №2 + Текст	Да, мы поговорим про экзамены. И не просто поговорим, а психологически настроимся на благополучную сдачу. Все сегодняшние материалы останутся в вашей беседе Вк, и даже кто не был на мероприятии, сможет потом зайти и посмотреть.
7	Текст	Еще один анонимный опрос. Подумайте и выберите тот вариант, который вам больше подходит
8	Опросник	Экзамен для меня – это:

	Вконтакте	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кошмар</li> <li>- Испытание</li> <li>- Проверка знаний</li> <li>- Опыт</li> <li>- Нервотрёпка</li> </ul>
9	Голосовое сообщение ведущего/ Дубль текста	<p>Интересный расклад получился! Знаете, я не скажу, что вы ответили правильно или не правильно – у нас другая цель. Ваши ответы показывают ваш настрой на экзамен, ваше к нему отношение.</p> <p>Первый и последний варианты – деструктивные. И если вы будете относиться к экзамену, как к вселенскому злу, то внутреннего комфорта вам это точно не прибавит.</p> <p>Второй-четвертый – это варианты конструктивного и правильного подхода к экзаменам. А если настроитесь конструктивно, то и готовиться, и сдавать будет проще.</p>
10	Фото №3 + Текст	Прямо как в мультике про капитана Врунгеля: «Как вы яхту назовёте, так она и поплывёт»
11	Фото №4 + Текст	А по сути, любой экзамен – это рядовое испытание.
12	Текст	Сейчас такое задание: вам необходимо подумать и написать, почему экзамены – это ПЛОХО. Любые причины, даже смешные или абсурдные.
13	Текст	Отлично! Теперь вторая часть задания: напишите, почему экзамены – это ХОРОШО. Тоже принимаются любые доводы.
14	Голосовое сообщение ведущего/ Дубль текста	Молодцы! Вот видите, даже в самых пугающих моментах есть положительные стороны. Но даже если мы абсолютно готовы, то всё равно волнуемся. Потому что любой экзамен – это стресс. А стресс может быть полезным, мобиливающим, бодрящим.
15	Фото №5 Голос/текст	Теперь поговорим о подготовке к экзамену. Я подготовила несколько советов, прочитайте их. Если сразу всё не запомните, то сможете вернуться потом.
16	Фото №6 Текст	Очень важная деталь – важно не просто учить и повторять, а делать это правильно. Очередная порция психологических помощников вам в помощь))
17	Фото №7 Текст	<p>Еще посоветую такой прием – называется «Съесть слона». Даже при очень большом желании у вас не получится скушать слона за один присест. Какой выход? Правильно, поделить слона на части.</p> <p>Так и с экзаменом. Невозможно за последний день всё выучить. Поэтому делите своего «слона» на кусочки и «съедайте» постепенно, начиная с сегодняшнего дня.</p>
18	Фото №8	Питание – тоже важный момент в период подготовки к

		экзаменам. Отложите фаст-фуды, отдавайте предпочтение домашней еде. Если не можете не жевать, то замените конфетки-шоколадки на яблоки, огурцы, сухофрукты.
19	Фото №9 Голос+Текст	Итак, вы всё ну или почти всё выучили, наступает день перед экзаменом. Для него тоже есть свои правила.
20	Фото №10	А вот и день экзамена наступил... Да, сдавать вы будете дистанционно, поэтому аудиторного мандража в этом году вам повезёт избежать. Но волнение, мешающее сосредоточиться, может присутствовать даже во время отдалённого экзамена. Есть способы, которые помогут минимизировать экзаменационный стресс.
21	Фото №11 Текст	Подключайте дыхательные упражнения – они действительно помогают.
22	Фото №12	Возможно, вы слышали про аффирмации. Это позитивные установки, настраивающие на успех и достижение цели. Мысли материальны, так программируйте себя на удачу!
23	Фото №13	А сейчас шепотом секретная информация)) Я вполне искренне советую вам... писать шпаргалки. Да-да! Но и здесь есть нюансы
24	Фото №14 Текст	Осталось чуть-чуть, ребятки! Сейчас очень важно взять себя в руки, сдать ВСЕ долги и с чистой совестью начать готовиться к экзаменам. Всё зависит от вас самих. Позади нелёгкий год, за который вы прошли программу двух лет – 10 и 11 класса. Вы стали взрослее, самостоятельнее, так неужели обычная студенческая сессия будет преградой на пути к цели? НЕ ВЕРЮ!))
25	Текст	И немного юмора напоследок – улыбка тоже помогает справиться с волнением!
26	Фото №15-20	(Возможны обсуждения и шутки по ходу просмотра)
27	Фото №21	В общем, как говорится, НИ ПУХА, НИ ПЕРА!
Рефлексия		

## Онлайн-мероприятие по теме «Всё в наших руках» Вконтакте в условиях дистанционного обучения

Автор: Л.Ю. Никулина

№	Форма трансляции	Содержание
1	Голосовое сообщение ведущего (с телефона)	Здравствуйте! Сегодня мы проводим онлайн-мероприятие. То есть общаемся здесь и сейчас, хоть и в социальность сети. Для начала напомним пять золотых правил нашего мероприятия.
2	Слайд 1	Правила онлайн-мероприятия
3	Текст	Высказываться можно и нужно как набором текста, так и голосовыми сообщениями. Но делать это только после моей просьбы. Все готовы? Поставьте плюсы.
4	Текст	Итак, мы начинаем! Я приглашаю вас на фотовыставку онлайн. Посмотрите, пожалуйста, подборку фотографий. И после напишите или скажите голосовым сообщением, какие ассоциации вызывают у вас эти снимки.
5	Слайд 2	Коллаж «Выбор»
6	Текст	Молодцы, ребята, спасибо! А теперь ответьте на вопросы онлайн-анкеты. Она анонимная!
7	Опрос Вк	Когда нужно сделать выбор, то я хочу, чтобы за меня решали: - Родители - Друзья - Неудачники - Мошенники - Незнакомые люди - Учителя - Я хочу сам выбирать!
8	Голосовое сообщение	Спасибо за ваши ответы! Замечательно, что здесь собрались думающие и самостоятельные люди! Я и не сомневалась, что ответы будут именно такими. И точно также ответят практически все ваши ровесники. Только почему-то в жизни порой бывает иначе. И хорошо, если речь о правильных делах, но иногда молодежь слепо следует за кем-то, совершенно не задумываясь о последствиях.

9	Текст	Сейчас предлагаю разминку. Перед вами известная картина «Витязь на распутье» В. Васнецова, написанная в сказочном жанре. Перед каким выбором стоит герой, как думаете? Напишите или скажите голосовым сообщением.
10	Слайд 3	Картина Васнецова «Витязь на распутье»
11	Текст	Участники выдвигают предположения. Отлично! Да, герой стоит перед ВЫБОРОМ. Вот и перед современной молодежью часто встаёт выбор. От которого зависит, как будет складываться вся дальнейшая жизнь. А всегда ли условия для выбора комфортны и понятны? Увы, нет. Только пусть наша жизнь далеко не всегда обеспечивает нас идеальными условиями, но даже в этих условиях ОБДУМАННЫЙ выбор делать необходимо. Вспомните фотовыставку в начале нашего мероприятия. И теперь самое время обозначить тему нашей онлайн-встречи
12	Слайд 4	Картинка «Всё в наших руках!»
13	Текст	Предлагаю креативную игру. Представьте такую ситуацию... Ой-ой-ой, у меня пропали логика, интуиция и жизненный опыт! Теперь я не могу выбирать и принимать решения самостоятельно. Придется вам это делать за меня. Я буду писать ситуации, а ваша задача сначала найти в них ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ моменты. А потом – по моему сигналу – ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ.
14	Текст	Например, ситуация «Скоро наступит зима» Возможные положительные моменты: можно поиграть в снежки, покататься на санках, наконец-то помодничать в новой шубке и т.д. Возможные отрицательные моменты: холодно, можно заболеть, нужно много одежды, долго не погуляешь. Задача ясна? Начали!
15	Слайд 5	Фото Ситуация №1 «Хочу сделать татуировку»
16	Текст	Сначала пишите положительные моменты. Любые, даже смешные или нелепые. Только без грубостей и пошлостей! .....
17	Текст	Спасибо! Теперь жду отрицательных моментов. .....

		Отлично! Поехали дальше...
18	Слайд 6	Фото Ситуация №2 «Меня пригласили на вечеринку со спиртным»
19	Текст	Жду положительных моментов. .....
20	Текст	Сейчас на очереди отрицательные моменты ..... Ок, Зачтено!)) Третья ситуация...
21	Слайд 7	Фото Ситуация №3 «Вместо пары я хочу пойти гулять с друзьями»
22	Текст	Итак, положительные моменты .....
23	Текст	Жду отрицательных откликов .....
24	Текст	<b>СТОП ИГРА!</b> Вы замечательно справились! И наверняка поняли, что в каждой ситуации необходимо просчитывать последствия. Как хорошие, так и плохие. Да, мы можем прислушиваться к мнению других, но выбирать должны САМИ. Бывают разные обстоятельства, но решающее слово всегда за нами. Мы и только МЫ режиссеры своей судьбы!
25	Текст	Предлагаю посмотреть небольшой видеоролик. И после просмотра поставить +, если вы согласны с его создателями.
26	Голос	Скажите, что вы поняли из нашей онлайн-встречи на тему «Всё в наших руках!», что вам больше всего запомнилось, понравилось, зацепило? .....
27	Текст	Супер!!! Спасибо за ответы! Всё в наших руках, друзья! Причем за последствия любого решения отвечать тоже придется самостоятельно. Не позволяйте, чтобы вас превращали в марионеток!
28	Слайд 8	Марионетки
29	Текст	Да, ситуации могут быть разными, но выбор и позитивный настрой зависят только от НАС. Ни на миг не забывайте, что именно ВЫ сочиняете мелодию своей жизни!
30	Слайд 9	Фото с гитарой
31	Аудио	Гитара

32	Текст	Мы хорошо сегодня поработали! Пожалуйста, оцените наше сегодняшнее онлайн-мероприятие
33	Опрос Вк	Опрос: Интересно Средне Скучно и неинтересно Хочу продолжения!
34	Текст	Спасибо всем за активность и позитив! Удачи, и до новых встреч!
35	Слайд 10	

## Онлайн-мероприятие по теме «СПИД: касается каждого!» Вконтакте в условиях дистанционного обучения

Автор: Л.Ю. Никулина

№	Форма трансляции	Содержание
1	Голосовое сообщение ведущего (с телефона)	<p>Здравствуйте, уважаемые члены клуба «РЕСУРС»! Сегодня у нас занятие онлайн, то есть мы занимаемся «здесь и сейчас», в режиме реального времени. Вы – люди уже практически взрослые люди, и разговор у нас будет взрослый, серьезный. Очень надеюсь на вашу активность!</p> <p>Вы сможете задавать вопросы, спорить, аргументировать.</p> <p>Внимание! Делать это можно и текстом, и голосовым сообщением.</p> <p>Напоминаю правила:</p>
2	Слайд 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Быть активными</li> <li>2. Не перебивать ведущего</li> <li>3. Внимательно слушать друг друга</li> <li>4. Уважать мнение других</li> <li>5. Безоценочность суждений</li> </ol>
3	Текст	<p>Сейчас жду ответной реакции. Поставьте +, если всё поняли</p> <p>Спасибо!</p> <p>Итак, в путь)) Сначала прочитайте несколько историй:</p>
4	Слайд 2	<p>Я влюбилась впервые в жизни!</p> <p>Он был так весел, ласков и заботлив, что я забыла обо всём на свете! В итоге мы переспали.</p> <p>Что дальше? Да ничего хорошего. Если бы вернуть тот вечер, если бы знать, что так всё закончится, но...</p>
5	Слайд 3	<p>На душе было очень погано, всё складывалось плохо: неприятности с учёбой, ссора с другом, скандал с родителями...</p> <p>Знакомый пацан предложил уколоться. «Попробуй, - сказал он, протягивая шприц с остатками «дури», - всё будет Ок, не бойся. Это же кайф!» И я согласился.</p> <p>Если бы вернуть тот вечер, если бы знать, что так всё закончится, но...</p>
6	Слайд 4	<p>Отрывались на полную катушку! Уже не помню, кто предложил набить одинаковые наколки в знак нашей дружбы, только пьяной компании эта идея</p>

		понравилась. «Дружная» компашка осталась в прошлом, я поступил в универ, о котором мечтал, но недавно мой мир рухнул. Если бы вернуть тот вечер, если бы знать, что так всё закончится, но...
7	Текст	Как вы думаете, почему каждый закончил свою историю фразой: «Если бы вернуть тот вечер, если бы знать, что так всё закончится, но...»? Что случилось с героями в итоге? Скажите (голосовым сообщением) или напишите свои предположения, какая тема нашей сегодняшней онлайн-встречи? Да, правильный ответ прозвучал: речь о ВИЧ и СПИДе. И повод есть – 17 мая Всемирный день памяти умерших от СПИДа
8	Слайд 5 Текст	Мы с вами на эту тему говорили. Очень надеюсь, что вы понимаете серьезность ВИЧ-проблемы. Как вы думаете, сколько ВИЧ-инфицированных в Курганской области? Жду ваших предположений. Только без помощи Гугла – самостоятельно подумайте.
9	Слайд 6 Текст	Посмотрите реальную картину статистики по Курганской области. Увидели цифры?! Как думаете, нас ЭТО касается?
10	Слайды 7-9	Поймите, касается каждого. Вам жить в этом обществе, искать вторую половину, создавать семьи, рожать детей, строить карьеру, идти к мечте – перед вами будущее! Так будьте же благоразумными!
11	Текст	Посмотрите, пожалуйста, ролик Поставьте +, когда посмотрите
12	Видео	Видеоролик «Детектор лжи», YouTube <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&amp;v=bYZA9UwXY6M&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&amp;v=bYZA9UwXY6M&amp;feature=emb_logo</a>
13	Слайд 10 Текст	Итак, вы должны помнить, что существует три основных пути передачи ВИЧ-инфекции. Какие? Вот эти три пути: 1. Половой 2. Через кровь 3. От ВИЧ-инфицированной матери к ребенку
14	Текст	Теперь следующее задание: я запускаю анонимный опрос, а вы быстро отвечаете. Потом я опубликую правильные ответы.
15	Создание анонимного опроса Вк	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ВИЧ можно подхватить в бассейне?</li> <li>• ВИЧ-инфицированная мать может родить здорового ребенка?</li> <li>• Можно заразиться через объятия и рукопожатия?</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комары могут стать переносчиками ВИЧ-инфекции?</li> <li>• ВИЧ передаётся воздушно-капельным путём?</li> <li>• Можно заразиться, сидя за одной партой с ВИЧ-инфицированным?</li> <li>• Может ли презерватив защитить от ВИЧ-инфекции?</li> <li>• Стоит ли бояться ВИЧ-инфицированных людей?</li> </ul> <p>Когда ответите на все вопросы, поставьте +</p>
16	Текст	<p>Спасибо за ваши ответы! Итак, правильные ответы такие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ВИЧ можно подхватить в бассейне? <b>НЕТ!</b></li> <li>• ВИЧ-инфицированная мать может родить здорового ребенка? <b>ДА!</b></li> <li>• Можно заразиться через объятия и рукопожатия? <b>НЕТ!</b></li> <li>• Комары могут стать переносчиками ВИЧ-инфекции? <b>НЕТ!</b></li> <li>• ВИЧ передаётся воздушно-капельным путём? <b>НЕТ!</b></li> <li>• Можно заразиться, сидя за одной партой с ВИЧ-инфицированным? <b>НЕТ!</b></li> <li>• Может ли презерватив защитить от ВИЧ-инфекции? <b>ДА!</b></li> <li>• Стоит ли бояться ВИЧ-инфицированных людей? <b>НЕТ!!!</b></li> </ul>
17	Текст	<p>Обратите внимание на последний вопрос – ВИЧ-инфицированные для окружающих не опасны, хотя стереотипы и страх в обществе сильны. Посмотрите еще один видеоролик.</p> <p>Жду ваши плюсы после просмотра, чтобы мы могли двигаться дальше</p>
18	Видео	<p>Видеоролик «Обними меня», YouTube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cDNjPbH6N64">https://www.youtube.com/watch?v=cDNjPbH6N64</a></p>
19	Голос	<p>Скажите, а ВИ могли бы дружить с ВИЧ-инфицированным человеком: близко общаться, заниматься общим делом, быть очень рядом, сидеть за одной партой?</p>
20	Слайд 11 Текст	<p>ВИЧ – не приговор. С ним живут, растут, творят, учатся, работают, создают семьи, рожают детей. Другими словами, ВИЧ-инфицированные имеют право на МЕЧТУ, БУДУЩЕЕ, на самое главное – ЖИЗНЬ.</p>

		Ведь так много моментов, ради которых стоит жить в любых обстоятельствах! Напишите, пожалуйста, ради чего стоит жить? Что для вас самое ценное в жизни?
21	Текст	Спасибо за ваши ответы!  ВИЧ не нужно бояться – о ВИЧ надо ЗНАТЬ. Только в знаниях и дальновидности наша сила!
22	Слайд 12	Я благодарю вас за участие! Желаю вам здоровья, счастья и, конечно, огромного и светлого будущего!
23	Рефлексия	

## Открытое онлайн-мероприятие клуба по теме «Дети и война» Вконтакте в условиях дистанционного обучения

Автор: Л.Ю. Никулина

№	Форма подачи	Содержание
1	Голосовое сообщение ведущего (телефон)	Здравствуйте! Сегодня мы проводим открытое заседание клуба онлайн – у нас гости: кураторы групп, представители администрации. Для начала напомним пять правил нашего мероприятия.
2	Фото-слайд (с ПК)	Правила онлайн-мероприятия: 1. Быть активными 2. Не перебивать онлайн-ведущего 3. Внимательно слушать друг друга 4. Уважать мнение других 5. Безоценочность суждений
3	Текст (с ПК)	Высказываться можно и нужно как набором текста, так и голосовыми сообщениями. Но делать это только после моей просьбы. Все готовы? Поставьте плюсы, пожалуйста.
4	Текст (с ПК)	Итак, мы начинаем! Я приглашаю вас на фотовыставку онлайн. Посмотрите, пожалуйста, подборку фотографий. И после напишите или скажите голосовым сообщением, какие ассоциации вызывают у вас эти снимки.
5	Фото (с ПК)	Коллаж «Счастливое детство»
6	Текст (с ПК)	Молодцы, спасибо! Скажите, может ли быть ассоциацией к этим светлым фотографиям слово «ВОЙНА»?
7	Текст (с ПК)	Благодарю вас за ответы! К несчастью, фашисты были совершенно иного мнения...
8	Голосовое сообщение участника	Последнее мирное лето: На улицах песня гремит, И как все нарядно одеты: От белого солнца слепит! Еще ваши голуби реют, Садятся на старый сарай, И мама на кухне вам греет На примусе утренний чай. Вы эту минуту продлите – Как будто беда далека. Спешите, пока не убиты

		Допеть, дошутить, доиграть – ...Из бронзы потом, из гранита Ни слова уже не сказать...
9	Видео (с ПК)	Голос Левитана 22.06.1941 <a href="https://vk.com/videos171022838?z=video171022838_456239108%2Fpl_171022838_-2">https://vk.com/videos171022838?z=video171022838_456239108%2Fpl_171022838_-2</a>
10	Текст (с ПК)	Началась война... Так сложилось, что вспоминая ужасы Великой Отечественной, мы говорим об убитых солдатах, военнопленных, истреблении и унижении мирных граждан. Только была еще одна категория безвинно пострадавших – это ДЕТИ. Маленькие человечки, ожидавшие от мира только радость... Сегодня мы с вами поговорим о детях той страшной войны. Скажите, как бы вы назвали нашу встречу?
11	Текст (с ПК)	Спасибо! Пусть у нашего мероприятия будет несколько названий, согласны?
12	Фото (с ПК)	Авторский фотоколлаж «Дети и война»
13	Голосовое сообщение участника	Его я узнал не из книжки – Жестокое слово – война! Прожекторов яростной вспышкой К нам в детство ворвалась она. Смертельными тоннами стали, Сиреной тревоги ночной. В те дни мы в войну не играли – Мы просто дышали войной.
14	Голосовое сообщение участника	А мы не стали памяти перечить. И вспомнив дни далекие, когда Упала нам на слабенькие плечи Огромная недетская беда. Была беда и жесткой, и метельной, Была судьба у всех людей одна, У нас и детства не было отдельно, А были вместе – детство и война. Но нас большая Родина хранила, И нам Отчизна матерью была. Она детей от смерти заслонила, Своих детей от смерти сберегла. Года пройдут, но эти дни и ночи Придут не раз во сне тебе и мне. И пусть мы были маленькими очень, Мы тоже победили в той войне.
15	Текст	Знаете, историки могут скрупулезно подсчитать

	(с ПК)	количество дивизий, участвовавших в том или ином сражении, число сожженных деревень, разрушенных городов... Только не могут они рассказать, что чувствовала семилетняя девчушка, на глазах у которой сожгли ее родных... О чем думал голодный девятилетний мальчишка в блокадном Ленинграде, варивший кожаный ремень рядом с трупами своих родных... Какими были последние слова ребенка, погребенного под руинами дома...
16	Голосовое сообщение ведущего (телефон)	Они встретили войну в разном возрасте. Кто-то совсем крохой, кто-то подростком, а кто-то стоял на пороге юности. Война застала их в больших городах и маленьких деревеньках, дома и в гостях у бабушки, в пионерском лагере и в походе, в глубоком тылу и на переднем крае...
17	Фото (с ПК)	Дети на оккупированной территории
18	Текст (с ПК)	<p>Вашему вниманию воспоминания детей, вошедшие в книгу Светланы Алексиевич «У войны не женское лицо» Галя Давыдова, 11 лет</p> <p>«...Я видела много фашистских солдат, но ни одного не помню. Мне казалось, что все они на одно лицо. И единственное, что я запомнила, – это страх. И еще – голод...»</p> <p>Юра Карпович, 8 лет</p> <p>«...Я видел, как гнали через нашу деревню колонну военнопленных. Там, где остановились, была обгрызена кора с деревьев. А тех, кто нагибался к земле, чтобы сорвать зеленой травы, расстреливали. Это было весной... Я видел, как ночью пошел под откос немецкий эшелон, а утром положили на рельсы всех тех, кто работал на железной дороге, и пустили паровоз...</p> <p>Я видел, как у матерей штыками выбивали из рук детей и бросали в огонь...</p> <p>Я видел, как плакала кошка. Она сидела на головешках сожженного дома, и только хвост у нее остался белый, а вся она была черной. Она хотела умыться и не могла, мне казалось, что шкурка на ней хрустела, как сухой лист»</p> <p>Леонид Сиваков, 6 лет</p> <p>«...Заходили в хату со списком и по списку стреляли. Читают: мать, дед... Дети такие-то, по столько лет... Посмотрят по списку, если одного нет, начинают искать... Когда всех найдут, тогда стреляют...»</p>
19	Голосовое сообщение	Много, очень много страшных трагедий... Вот одна из них: отступая из деревни Поповки, немцы выжгли ее

	ведущего (телефон)	дотла. Работоспособное население фашисты угнали с собой, а стариков и детей – расстреляли. Единственным жителем Поповки, уцелевшим после ухода немцев, был трехлетний Петя. История легла в основу стихотворения С.Я. Маршака.
20	Авторское видео (с ПК)	Стихотворение «Мальчик из села Поповки» <a href="https://vk.com/id171022838?w=wall171022838_1571%2Fall">https://vk.com/id171022838?w=wall171022838_1571%2Fall</a>
21	Фото (с ПК)	Фотоколлаж «Дети в концлагерях»
22	Текст (с ПК)	Бухенвальд, Освенцим, Майданек, Дахау... Об этих концлагерях слышали все. В них были не только военнопленные, но и старики, женщины, дети. Фашисты использовали детей как доноров, качая из них кровь до последней капли для своих раненных солдат. Использовали малышей в качестве материала для страшных медицинских опытов, после которых выжить почти нереально...
23	Голосовое сообщение участника	Мужчины мучили детей. Умно. Намеренно. Умело. Творили будничное дело, Трудились – мучили детей. И это каждый день опять: Кляня, ругаясь без причины... А детям было не понять, Чего хотят от них мужчины. За что – обидные слова, Побои, голод, псов рычанье? И дети думали сперва, Что это за непослушанье. Они представить не могли Того, что было всем открыто: По древней логике земли, От взрослых дети ждут защиты. А дни все шли, как смерть страшны. И дети стали образцовы. Но их все били. Так же. Снова. И не снимали с них вины. Они хватались за людей. Они молили. И любили... Но у мужчин «идеи» были. Мужчины мучили детей. Я жив. Дышу. Люблю людей. Но жизнь бывает мне постыла,

		Как только вспоминаю: это было – Мужчины мучили детей...
24	Фото (с ПК)	Дети блокадного Ленинграда
25	Текст (с ПК)	Скажите, что вы знаете о блокаде Ленинграда? Спасибо за ответы! Тяжело приходилось детям блокадного Ленинграда. Постоянные бомбежки, обстрелы, страшный холод в домах и голод – вот, что запомнили те, кому удалось выжить. Таня Савичева – ленинградская школьница, которая с начала блокады стала вести дневник в блокноте. В нем девять страниц, на шести из которых даты смерти близких людей... Дневник уцелел и стал одним из символов ВОВ.
26	Видео (с ПК)	Дневник Тани Савичевой) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qOT5GFmQRo4">https://www.youtube.com/watch?v=qOT5GFmQRo4</a>
27	Фото (с ПК)	Авторский фотоколлаж Юные герои войны
28	Текст (с ПК)	В рядах защитников родной земли были и дети. Кто-то сбежал на фронт, кто-то случайно становился «сыном полка» или партизаном в лесу. Некоторым юным бойцам было присвоено звание Героя Советского Союза.
29	Видео (с ПК)	Песня «Юные герои войны») <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NCyUumZRS6Y">https://www.youtube.com/watch?v=NCyUumZRS6Y</a>
30	Фото (с ПК)	Дети в тылу
31	Текст (с ПК)	Почти все взрослое мужское население было на фронте, в тылу за станками стояли женщины и подростки, выпуская военную технику, боеприпасы. Они же растили хлеб, обрабатывали поля, пасли скот. Вся тяжелая работа лежала на их плечах. Было ли тяжело? Неимоверно! Но каждый знал, что награда за все тяготы бесценна – ПОБЕДА.
32	Голосовое сообщение ведущего (телефон)	Сегодня мы говорили о детях Великой Отечественной войны. Эти девчонки и мальчишки не играли в войну – они жили в эпоху войны. И очень хорошо знали цену таким словам, как «патриотизм», «подвиг», «доблесть», «самопожертвование», «честь», «Родина».
33	Авторское видео (с ПК)	Песня «Дети войны» в исполнении студентки 34 группы <a href="https://vk.com/gpw75kpk?z=video-194220951_456239021%2F4eabe5f6feaf79b4c9%2Fpl_wall_-194220951">https://vk.com/gpw75kpk?z=video-194220951_456239021%2F4eabe5f6feaf79b4c9%2Fpl_wall_-194220951</a>
34	Текст (с ПК)	Мы подходим к завершению нашего мероприятия. Скажите, зачем мы вновь и вновь берем душу и

		разрываем сердце, вспоминая ужасы той войны? Разве не проще жить, не вороша события тех кровавых лет? Всё верно, молодцы!
35	Фото (с ПК)	Фотоколлаж «Память»
36	Голосовое сообщение участника	Чтоб снова на земной планете Не повторилось той войны, Нам нужно, чтобы наши дети Об этом помнили, как мы! Я не напрасно беспокоюсь, – Чтоб не забылась та война: Ведь эта память – наша совесть, Она, как сила, нам нужна...
37	Текст (с ПК)	Да, хоть эта тема очень тяжелая, но мы должны помнить прошлое ради нашего будущего! Ради памяти о девчонках и мальчишках, которые навсегда остались детьми на той беспощадной войне... Ради детей, которые должны рождаться в любви и расти под мирным небом!
38	Фото (с ПК)	Детский рисунок «Мир»
39	Голосовое сообщение участника	Я нарисую яркое солнце! Я нарисую синее небо! Я нарисую свет в оконце! Я нарисую колосья хлеба! Мы нарисуем осенние листья, Школу, ручей, друзей беспокойных, И зачеркнем нашей общей кистью Выстрелы, взрывы, огонь и войны.
40	Голосовое сообщение ведущего (телефон)	Наше онлайн-мероприятие подошло к концу. Спасибо всем за участие, активность, сердечность!
Рефлексия		

**План декады психологического здоровья в дистанционном формате при участии членов клуба «РЕСУРС»**

№	Мероприятие	Целевые группы	Ответственные	Ресурс	Примечания
<b>День первый «Декада позитива»</b>					
1	Статья-анонс на официальный сайт КПК о Декаде, о значимости психологического здоровья, его составляющих	Студенты Педагоги Родители	Педагог-психолог МЦ «Банан»	Сайт Instagram Вк	
2	Посты с картинками-мотиваторами Вконтакте	Студенты Педагоги	МЦ «Банан» Кураторы	Беседа Вк	Рассылка в беседы групп Вк
3	Анонс творческого конкурса «Ориентир на позитив»	Студенты 1 курса	Специалисты ППС	Сайт Instagram Вк	Для студентов 1 курса
<b>День второй «День улыбки»</b>					
1	Статья «Улыбаться полезно»	Студенты Педагоги Родители	Педагог-психолог	Сайт Вк Instagram	Рассылка в беседы групп Вк
2	Интернет-флешмоб «Дарю улыбку»	Студенты Педагоги	Педагог-психолог МЦ «Банан» МО «Ювентис»	Группа Вк «Будь в Теме»	1. Размещение селфи с улыбкой в фотоальбоме группы Вк «Будь в Теме» 2. Создание и размещение Вк ролика «Наши улыбки»
3	Рассылка «10 фактов про улыбку»	Студенты Педагоги	Клуб «РЕСУРС»	Группов. беседы Вк	Рассылка в беседы групп Вк
<b>День третий «3D – День Добрых Дел»</b>					

1	Онлайн-акция Вк «В гости с позитивом»	Студенты Кураторы	ППС, Кураторы актив ППС, клуб «РЕСУРС»	Группов. звонок Вк	1. В каждой группе выбирают представителя, который должен «пойти» в гости в беседу в другую группу. 2. Проводится жеребьевка между группами (кто в какую группу идет) 3. Представитель организует групповой звонок в беседе выпавшей после жеребьевки группы. 4. Пиар х/ф для настроения
2	Статья о деятельности студентов-волонтеров движения «МыВместе!»	Студенты Педагоги Родители	Зам по ВР Газета «Зеркало» ВО «Ювентис»	Сайт Вк Instagram	Рассылка в группы Вк
3	Флешмоб Вконтакте #ПростоТакКПК	Студенты Педагоги	Студ. профком Кураторы	Вк	Рассылка в личных сообщениях и размещение позитивных картинок на своих страницах Вк с хештегом #ПростоТакКПК

					К
День четвертый «День цветного настроения»					
1	Рассылка «Жизнь в позитивных тонах»	Студенты Педагоги	Педагог-психолог Клуб «РЕСУРС»	Вк	Рассылка в беседы Вк
2	Онлайн-тестирование «Выявление уровня невротизации» Хека и Хесса	Студенты	Педагог-психологи	Google Forms	
3	Акция «Музыкальный тайм-аут»	Студенты Педагоги	Педотряд «Ювентис»	Вк	Подборка жизнеутверждающих музыкальных композиций, рассылка Вк
День пятый «День вкусных эмоций»					
1	Статья «Настроение на кухонном столе»	Студенты Педагоги Родители	Педагог-психолог МЦ «Банан»	Сайт Вк Instagram	Рассылка в группы Вк
2	Мастер-класс «Делюсь рецептом»	Студенты Кураторы	Кураторы групп	Zoom	Рассказ онлайн куратора о любимом блюде (можно с фото, видео)
3	Тест-предсказание «Волшебная цифра»	Студенты Педагоги	Педагог-психолог Кураторы	Вк	Рассылка теста в беседы Вк
День шестой «День ярких впечатлений»					
1	Подборка «ТОП-5 интернет-порталов для хорошего настроения»	Студенты Кураторы	Студ. профком Кураторы	Вк Instagram	Рассылка в беседы Вк
2	Статья «Книги для души»	Студенты Педагоги Родители	Библиотека	Сайт Instagram	
3	Онлайн-	Студенты	Педагог-	Google	

	анкетирование «Уровень психологического комфорта»		психологи	Forms	
День седьмой «День физической активности»					
1	Видеозарядка «Позитивная гимнастика для лица»	Студенты Педагоги	СК «Олимп»	Вк	Рассылка видео в беседы групп
2	Онлайн-акция «Говорящая стена Олимпа»	Студенты	СК «Олимп»	Вк	Размещение Вк цитат по определенной теме, интересных фактов из области спорта и ЗОЖ
3	Онлайн - игра «Вышибалы»	Студенты	СК «Олимп»	Вк	Выбор из предложенных вариантов видов спорта наименее понравившего я и указание соответствующ его номера в комментарии или голосование в опросе с целью выявления самого популярного вида спорта у студентов КПК
День восьмой «День настоящей дружбы»					
1	Рассылка фотоцитат о дружбе	Студенты Педагоги	Клуб студ. наставников «Канва-СН» Кураторы	Вк	Рассылка в беседы групп

			групп		
2	Киноурок «Счастье на ладони»	Студенты 1-4 курса	Социальный педагог Актив ППС	Вк	
3	Онлайн-встреча с О.В. Мищенко, руководителем ресурсного центра областного Центра помощи детям, по теме «Профилактика буллинга»	Студенческий актив	Зам по ВР Педагог-психолог Кураторы	Zoom	Мероприятие на платформе Zoom с участием представителей студенческого актива ППС, старост и кураторов от каждой группы
День девятый «День саморегуляции»					
1	Статья «Скажи стрессу НЕТ!» (конструктивные способы снятия нервного напряжения)	Студенты Педагоги Родители	Педагог-психолог МЦ «Банан»	Сайт Вк Instagram	
2	Онлайн-опрос «Как ты справляешься с плохим настроением?»	Студенты	Педагог-психолог Актив ППС	Google Forms	
3	Онлайн-мероприятие «Будь хозяином эмоций»	Студенты 1 курса Студенты - наставники 4 курс	Педагог-психолог Клуб студ. наставников «Канва-СН»	Беседы 1 курса Вк	Наставники из групп 4 курса проводят онлайн-мероприятия в групповых беседах Вк 1 курса
День десятый «День благодарности»					
1	Интернет-акция «Слова признательности»	Студенты Педагоги	Зам по ВР Кураторы групп Педагоги КПК	Вк	1. Личные сообщения Вк любимым педагогам со словами благодарности с обязательной

					обратной связью. 2. Впечатления преподавателей в групповой беседе.
2	Фотоакция «Спасибо, что вы есть!»	Студенты	МЦ «Банан»	Вк	Размещение снимков с родственникам и в фотоальбоме группы «Будь в Теме»
3	Онлайн-пятиминутка «С благодарностью...»	Студенты	Кураторы групп	Вк	После вводных слов о важном умении быть благодарными дать возможность высказаться студентам, кому и за что они благодарны в жизни
4	Подведение итогов конкурса «Ориентир на позитив»	Студенты 1 курса	ППС Актив ППС Студ. профком	Сайт Instagram Вк	Грамоты и подарки от студенческого профкома за 1, 2 и 3 место
5	Статьи по итогам декады психологического здоровья	Студенты Педагоги Родители	Педагог-психолог Газета «Зеркало» МЦ «Банан»	Сайт Газета «Зеркало» Instagram Вк	

**Семинар-практикум «Эффективные коммуникации» для слушателей курсов «Обучение экспертов Чемпионата «Абилимпикс» на платформе eTutorium. Часть 1**

№	Содержание	Материалы
1 слайд	<p>Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я педагог-психолог Курганского педагогического колледжа Л.Ю. Никулина. Сегодня наша главная тема – эффективные коммуникации, которые чрезвычайно важны в процессе взаимодействия всех специалистов, работающих в сфере инклюзии. Показывать и предоставлять буду те материалы, которые использую в работе клуба «РЕСУРС» для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.</p> <p>Сотрудничество, конкуренция, взаимопонимание, конфликты, компромиссы – без этого трудно представить общение в целом. Только теорию мы с вами затронем чуть-чуть, ее вы сможете просмотреть самостоятельно – все люди взрослые, образованные, умеющие пользоваться интернетом. Я вам предложу практические наработки. Все упражнения и техники мною апробированы многократно, буду рада, если возьмете на вооружение некоторые психолого-педагогические фишки.</p>	
2 слайд	<p>Итак, начинаем</p> <p>Перед вами картинка. Опишите ее в двух словах, пожалуйста. Какие эмоции она вызывает?</p> <p>Спасибо! На деле это стереокартинка, в которой за безобидными ананасами притаился аллигатор. Проблематично его увидеть, правда? Так и в общении – не всегда на поверхности лежит первопричина плохого поведения, конфликта, нежеланием идти на встречу. Что делать? Пытаться смотреть глубже. И главное, дать почувствовать нашим подопечным свою искреннюю заинтересованность ими, их судьбой, их достижениями.</p>	
3 слайд	<p>Начнем с конфликтов. Почему возникают конфликты? Причин множество, и далеко не всегда они очевидны. Конфликты – это плохо? Наоборот, конструктивный конфликт помогает разрулить</p>	

	<p>ситуацию, найти решение, увидеть нечто со стороны. Ведь если вы будете молчать, как оппонент поймет, что вы чем-то недовольны? Однако повторюсь – конфликт должен носить конструктивный характер.</p> <p>Существуют стратегии поведения во время конфликта. И для каждой ситуации оправдана своя стратегия. Главное, не перепутать))</p> <p>Сейчас я прошу вас перечислить, с кем вы взаимодействуете во время подготовки и проведения Абилимпикса. В любой из них на разных этапах может возникнуть конфликт. И важно не избегать его, а выбрать верную стратегию.</p> <p>Другими словами, что хорошо для одной ситуации, то в другой будет малоэффективным или даст противоположный эффект.</p>	
4 слайд	<p>А дальше логично рассмотреть поведенческие приемы. Есть те, что снижают эмоциональное напряжение во время конфликта, и наоборот – повышают накал страстей.</p>	
5 слайд	<p>Мы затронули стратегии, поведенческие приемы, теперь закономерный переход к практике. Но для начала вспомним, кто взаимодействует между собой в период подготовки конкурсанта на Абилимпикс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наставник</li> <li>- участник</li> <li>- родители/законные представители</li> <li>- педагог-психолог/социальный педагог</li> <li>- куратор (мастер, классный руководитель)</li> <li>- педагоги-предметники</li> <li>- методист по инклюзии</li> <li>- администрация</li> </ul> <p>Формы и техники эффективной коммуникации зависят от целевой аудитории. То есть для педагогов одни, групповой работы с участниками – другие, для индивидуальной работы – третьи и т.д.</p>	
6 слайд	<p>Формы профилактики и коррекции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная работа</li> <li>- тренинги</li> <li>- арт-терапия</li> <li>- сказкотерапия</li> <li>- онлайн-мероприятие</li> <li>- МАК</li> <li>- игротерапия</li> </ul>	

	<p>- мульт-и-кинотерапия</p> <p>А сейчас точно о некоторых формах. Я покажу упражнения и методики, которые на практике показали себя результативными.</p>	
7 слайд	<p>Пример индивидуальной работы с проективной методикой «Дерево с человечками», адаптация Паномаренко</p>	<p>1. Лист-заготовка 2. Помощник 3. Цветные карандаши</p>
8 слайд	<p>Смотрим интерпретацию результатов</p>	
9 слайд	<p>Пример индивидуальной работы Упражнение «Резервуар» (понимание собеседника)</p> <p>Цель: совершенствование нерефлексивного слушания.</p> <p>В беседе с любым человеком, находящимся в состоянии возбуждения или обиды на вас, сыграйте роль «пустой формы», «резервуара», в которые ваш собеседник «вливает», «закладывает» свои слова, мысли, чувства, эмоции. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния «резервуара»: вы форма, вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в своё внутреннее пространство. Отбросьте свои личные оценки, - вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма!</p> <p>Это трудно. Но проиграйте это 2-3 раза, и у вас будет легко получаться. Затем, когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние «резервуара», вступайте в разговор с самым конфликтным человеком и постарайтесь беспристрастно и нетенденциозно отнестись к своему собеседнику. Используйте умения, приобретённые вами в предыдущем упражнении.</p> <p>Вспомните песню Буйнова «Но я бамбук, пустой бамбук...» - это упражнение примерно из этой же оперы.</p>	
10 слайд	<p>Пример группового занятия. Упражнение «ДА» значит «НЕТ»</p> <p>Упражнение проводится в общем кругу. Нередко люди при общении друг с другом не умеют соблюдать правила конструктивного ведения разговора.</p> <p>Цель этого упражнения - научить говорить «нет» или выражать свою точку зрения, свое мнение в</p>	<p>1. Два помощника 2. Две ручки 3. Листы бумаги</p>

	<p>приемлемой форме, без обид и злобы.</p> <p>По просьбе ведущего каждый пишет на листочке спорное утверждение. Например: «Все дети – невыносимы», «Пожилые люди – мудрые и спокойные», «Все учителя ценят и уважают своих учеников», «Родители никогда не понимают своих детей».</p> <p>К слову, методика определения уровня толерантности Магуна сплошь состоит из подобных спорных утверждений.</p> <p>После этого по мере готовности участник произносит свою фразу. Остальные дают ответ в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого – продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано.</p> <p>Примеры первой фразы: «Да, однако...», «Да, и все же...», «Да, и если...»</p> <p>При выполнении этого упражнения участники имеют возможность потренироваться в умении конструктивно вести диалог. Такое умение бывает очень полезно при общении с людьми, находящимися в состоянии гнева, агрессии, раздражения, обиды.</p>	
11 слайд	<p>Видеофрагмент группового тренинга «Под другим углом» на встрече клуба «РЕСУРС»</p> <p>Я покажу вступление и пару упражнений из этого тренинга. Жду обязательной обратной связи! Итак, начинаем.</p>	
12 слайд	<p>Узнаете? Что на этой картинке? Напишите в чате.</p> <p>Да, это Титаник. Скажите, почему весь мир был в шоке, когда Титаник затонул?</p> <p>Верно, Титаник слыл непотопляемым судном.</p>	
13 слайд	<p>Фрагмент какого фильма на фотографии?</p> <p>Правильно, «Берегись автомобиля».</p> <p>Скажите, почему окружающие представить не могли, что неуловимый угонщик – Юрий Деточкин?</p> <p>Верно.</p>	
14 слайд	<p>А сейчас фотофрагмент какого фильма вы видите?</p> <p>Да, речь о замечательной комедии «Служебный роман»</p> <p>И наверняка вы помните реакцию подчиненных, когда вместо Мымры перед ними предстала прехорошенькая женщина. Почему они удивились?</p>	

	И главный вопрос: какое слово может объединять все три фотографии? Это РЕПУТАЦИЯ У Титаника была репутация непотопляемого корабля, у Деточкина – репутация добропорядочного гражданина, у Мымры – репутация сухаря, помешанного на работе.	
15 слайд	РЕПУТАЦИЯ - создавшееся общее мнение о достоинствах и недостатках кого либо, чего либо.	
16 слайд	Репутация и пример с бумагой	1. Лист бумаги
17 слайд	Кто создает репутацию? Зачастую окружающие, и, к сожалению, репутация со знаком минус намертво прилипает к человеку. Что он чувствует? Это на тренинге участники смогут пережить на личном опыте. Вашему вниманию видеофрагмент тренинга	Видео «Ярлыки»
18 слайд	Пример групповой работы с педагогами. Упражнение «Конверт» От ярлыков перейдем к неприкосновенности личной жизни. Люди порой не задумываются, что вторгаясь в личное пространство другого человека, разглашая чужие тайны и распространяя сплетни, они причиняют реальные страдания. Давайте посмотрим, как можно проиграть подобное на примере упражнения «Конверт».	Видео «Конверт»
19 слайд	Краткое описание игр Лепешка, Семейка Гномс и Диксит	Игры
20 слайд	Сейчас переключаемся на уникальный инструмент – метафорические ассоциативные карты. Если вы с ними еще не знакомы, искренне советую – включайте в свою практику. У меня в руках колода метафорических карт «Источник». Я покажу вам одну карту, ваша задача отвечать прямо в чате на мои вопросы:	МАК «Источник»
21 слайд	1. Какие эмоции испытываете ВЫ, глядя на этот сюжет?	
22 слайд	2. Какие эмоции испытывает персонаж?	
23 слайд	3. О чем мечтает персонаж?	
24 слайд	4. Какая у него проблема?	
25 слайд	5. Как он решит свою проблему? Резюмируем: сколько людей, столько и видений	

	<p>ситуации. Мы невольно ассоциируем собственный опыт (переживания, стремления, проблемы) и привносим их в готовый сюжет. Так и работают карты.</p> <p>А конкретно в конце этого упражнения, проводя его с ребятами, следует сделать акцент на том, что все мы разные. И видим мир по-разному. И не стоит насильно навязывать кому-то свое мнение только потому, что мы видим действительность как-то иначе – у всех есть право на собственный взгляд и восприятие. Другими словами, речь о развитии эмпатии, без которой эффективного взаимодействия не получится.</p>	
26 слайд	<p>Работаем с колодой «Тотемные животные», но можно использовать и обычные картинки из журналов или интернета. Участникам необходимо выбрать карточки с животными, которые им особенно неприятны, и постараться найти положительные качества. Продемонстрирую на примере с помощью моих добровольцев-ассистентов.</p> <p>Например, Наташа выбрала Крысу и говорит: «Мне не нравится Крыса – она мерзкая, с отвратительным хвостом, везде сует свой нос, разносит заразу». А я должна обозначить несколько плюсов: «Зато Крыса запасливая, живучая, найдет выход из любого лабиринта. Да и вообще, на многих фотографиях, картинках и в мультиках она няшная и очень прикольная!» Выбирайте карты.</p> <p>А теперь резюме: даже если человек нам не нравится, это не значит, что он не нравится всем. У каждого есть положительные стороны – попробуйте посмотреть на окружающих под этим углом. То же самое касается какого-то дела, обязанности, события – всегда можно найти плюсы и положительные стороны.</p>	<p>1. МАК «Тотемные животные» 2. Два помощника</p>
27 слайд	<p>Проблемы в общении с другими людьми в нашей жизни неминуемы, и мы порой не знаем, как реагировать, как выйти из конфликта, к кому обратиться, в чем заковырка. Однако некие знаки буквально окружают нас, хотя мы часто их не замечаем. Сейчас попробуем исправить эту ошибку – мы обратимся к опыту других и задействуем</p>	

	<p>подсказки Великих.</p> <p>Я приготовила цитаты великих людей. На занятии студенты вытягивают вслепую эти высказывания, мы с вами поступим иначе: загадайте цифру от 1 до 10.</p> <p>Загадали? Теперь сосредоточьтесь и подумайте о конфликтной ситуации, проблеме, балласте, которые вам мешают. ЧТО не дает двигаться вперед? Что упорно тянет вниз? То есть к ассоциациям вы подключаете аналитику и думаете, почему эта фраза пришла именно к вам.</p> <p>Итак, цитаты. Надеюсь, подсказка свыше вам понятна и вы обязательно ею воспользуетесь.</p>	
28 слайд	<p>На этой позитивной мотивирующей ноте я заканчиваю первую часть нашего интернет-практикума. Если есть вопросы, я с удовольствием на них отвечу.</p>	

**Приложения к семинару-практикуму «Эффективные коммуникации»,  
часть 1**



Снижают напряжение	Повышают напряжение
1. Подчеркивание общности с партнером (сходство целей, интересов, мнений, личностных качеств и т.п.).	1. Подчеркивание различий между собой и партнером.
2. Подчеркивание значимости партнера и его мнения для вас.	2. Принижение роли партнера, негативная оценка его личности, преуменьшение его вклада в общее дело и преувеличение своего.
3. Вербализация эмоционального состояния своего и партнера.	3. Игнорирование эмоционального состояния своего и партнера.
4. Проявление интереса к проблемам партнера.	4. Демонстрация безразличия к проблеме партнера.
5. Предоставление партнеру возможности выговориться.	5. Перебивание партнера.
6. В случае вашей неправоты, немедленное ее признание.	6. Оттягивание признания своей неправоты или ее отрицание.
7. Предложение конкретного выхода из ситуации.	7. Поиск виновных и обвинение партнера.
8. Обращение к фактам.	8. Переход «на личности».
9. Спокойный темп и уверенность речи.	9. Резкое ускорение темпа речи или повышение тона голоса.
10. Поддержание оптимальной дистанции, зрительного контакта, внимание к собственным невербальным проявлениям.	10. Избегание пространственной близости, контакта глазами. Неконтролируемые невербальные реакции на слова партнера.

1	Три вещи никогда не возвращаются обратно — время, слово, возможность. Поэтому: не теряй времени, выбирай слова, не упускай возможность (Конфуций)
2	Мы должны признать очевидное: понимают лишь те, кто хочет понять. (Бернар Вербер)
3	Умение прощать — свойство сильных. Слабые никогда не прощают. (Махатма Ганди)
4	Вся беда в том, что мы смотрим на запертую дверь и не обращаем внимания на открывшуюся. (Андре Жид)
5	Ты можешь убежать от обстоятельств и людей, но ты никогда не убежишь от своих мыслей и чувств. (Эрих Мария Ремарк)
6	Дорога, под названием «потом» – ведет в страну, под названием «никуда». (Конфуций)
7	Если я буду совершать именно те поступки, которых ждут от меня люди, я попаду к ним в рабство. (Пауло Коэльо)
8	Неудача – это просто возможность начать снова, но уже более мудро. (Генри Форд)
9	Иногда бури бывают полезны для человека: немного потреплют вашу душу, но и вынесут всю грязь. (Эрсин Тезджан)
10	Вместо того чтобы жаловаться на шипы у розы, я радуюсь тому, что среди шипов растет роза. (Жозеф Жубер)

**Семинар-практикум «Эффективные коммуникации» для слушателей курсов «Обучение экспертов Чемпионата «Абилимпикс» на платформе eTutorium. Часть 2**

Автор-составитель: Л.Ю. Никулина

№	Содержание	Материалы
Слайд 1	<p>Здравствуйте, уважаемые коллеги! Вторая часть нашего практикума посвящена той же теме – эффективным коммуникациям. Если простыми словами, тем моментам, которые делают общение проще, комфортнее, эффективнее.</p> <p>И так же, как и в первую нашу встречу, мы посвятим время практике. Я уверена, что вы согласитесь со мной – без практического применения любая, даже самая лучшая теория, будет бесполезна.</p>	
Слайд 2-11	<p>Когда-то для своей психологической группы Вконтакте я создала тему «10 подсказок, повышающих коммуникативные навыки». Эти подсказки отлично подходят для нашей темы, делюсь ими с вами. Презентация будет размещена в Мудл, потом вы сможете скачать ее и применять в своей работе.</p>	
Слайд 12	<p>Доносить информацию до своих воспитанников можно разными способами. Я постоянно в поиске новых форм и технологий, кратенько буквально о двух формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игра «Социальное метро»</li> <li>- онлайн-мероприятия</li> </ul> <p>Онлайн-мероприятия – Практически с самого начала дистанта нами была апробирована форма онлайн-мероприятий в соцсети Вконтакте. Форма показала себя эффективной, и такие виртуальные встречи все время отдаленной учебы были регулярными. Студенты наскучались на самоизоляции, поэтому с удовольствием принимали в них участие. При подготовке я обозначаю актуальную тему, нахожу соответствующие видеоролики, иллюстрации, инфографику, составляю сценарий. Затем меня добавляют в групповую беседу, в которой и провожу онлайн-мероприятие. На сегодняшний день освещены темы профилактики употребления ПАВ, ВИЧ и</p>	

	<p>деструктивного поведения, пропаганда ЗОЖ, секреты эффективной коммуникации, конструктивные способы снятия эмоционального напряжения, для выпускников с нозологическими особенностями по слуху проводила в конце учебного года цикл онлайн-занятий «Психологическая готовность к демо-экзаменам».</p>	
Слайд 13	<p>Уникальность «Социального метро» в том, что идет охват сразу многих актуальных тем: ПАВ, деструктивное поведение, стрессы, молодежные ноу-хау, ЗОЖ, безопасность жизнедеятельности, закон и право, половое воспитание. Разработана игра Курганским омбудсменом Аленой Лопатиной.</p> <p>«Социальное метро» – это большое игровое поле с разноцветными ветками, похожими на схему метрополитена. Игра из серии детских «ходилок», но вместо фишек по делениям продвигаются участники. В процессе игры создаются условия для формирования жизненно важных умений.</p>	
Слайд 14	<p>Практика показывает, что игра «Социальное метро» нравится всем. Мы играем с детьми, подростками, взрослыми. Вот буквально на прошлой неделе в рамках реализации проекта «100 вопросов про семью» мы проводили игру для семей, попавших в трудную жизненную ситуацию. Эта интерактивная форма необычна, информативна, креативна, лишена назидательности, поэтому заинтересовать ею очень просто. Кроме информативности и технологичности, у игры масса других достоинств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- компактность в сложенном виде;</li> <li>- доступность;</li> <li>- красочность;</li> <li>- возможность комплектации разных по численности групп;</li> <li>- многократное использование игры на одной аудитории благодаря сменным комплектам карточек с вопросами.</li> </ul>	
Слайд 15	<p>Технология позволяет преподнести в творческой форме актуальную информацию и проконтролировать уровень знаний участников по конкретным позициям. Рекомендована с 14 лет, так как есть блок вопросов, касающихся половой жизни, межгендерных взаимоотношений, предохранения, аборт.</p> <p>Игра помогает взглянуть на близкое окружение под другим углом, задуматься, расширить кругозор. Она</p>	

	<p>благотворно влияет на становление командного духа, улучшает психологический климат, развивает коммуникативные и лидерские способности. С ее помощью легко создавать «ситуацию успеха» для студентов с нозологическими особенностями.</p>	
Слайд 16	<p>Споры на игровой площадке неминуемы. Значит, «зацепило». Стало быть, информация, преподнесенная в игровой форме, дошла до адресата.</p> <p>Технология «Социальное метро» – не просто игра. Это психолого-педагогический инструмент, повышающий эффективность работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья.</p>	
Слайд 17	<p>Любое общение предполагает обмен мнениями, в процессе которого нередко мы испытываем недовольство. И стрессы, увы, никого не обходят стороной.</p> <p>Эту часть нашей встречи я назвала «Сильнее всех – владеющий собой». А начнем мы с себя. Согласитесь, рядом с нервным, взрывным и не умеющим управлять своими эмоциями педагогом вряд ли будет спокоен подопечный. Очень важно контролировать эмоции и правильно избавляться от негатива.</p>	
Слайд 18	<p>Именно избавляться, а не копить. Пример с чайником.</p>	
Слайд 19	<p>Вот и получается, что владеть своими эмоциями чрезвычайно важно. Начинать нужно с себя, и только потом учить своих воспитанников.</p> <p>Как вы думаете, можно ли определить у себя состояние стресса? Немецкие ученые советуют ответить на следующие вопросы, начисляя себе за каждый положительный ответ по одному баллу. Давайте пройдем этот экспресс-тест и посмотрим, как обстоят у нас дела. Итак, каждый ответ «да» - это один балл.</p>	
Слайд 20	<p>1. Ноют все мышцы, болит голова, частые простудные заболевания, насморк, высыпания на коже.</p>	
Слайд 21	<p>2. Любая обидная мелочь вроде неудачной фразы близкого человека вызывает слезы.</p>	
Слайд 22	<p>3. Вы пьете, курите и едите больше, чем обычно.</p>	
Слайд 23	<p>4. Привычная работа вызывает у вас внутреннее сопротивление.</p>	
Слайд 24	<p>5. Вы взрываетесь по пустякам.</p>	

Слайд 25	6. Теряете интерес к друзьям и любимому человеку, они кажутся вам непонимающими и чужими людьми.	
Слайд 26	7. Не удается ни расслабиться, ни выспаться.	
Слайд 27	8. То, что прежде радовало, теперь раздражает.	
Слайд 28	<p>А теперь посчитайте сумму баллов.</p> <p>0-1 баллов – всё в порядке!</p> <p>2-4 балла – самое время заняться профилактикой стресса</p> <p>5-8 – стресс рулит, пора всерьез братья за себя.</p> <p>Еще никому не удалось прожить жизнь без стрессов, но с ними как-то надо справляться. Как? Об этом мы сегодня с вами и поговорим.</p> <p>Конечно, за отведенное нам время научиться приемам снятия напряжения невозможно. Но мы с вами люди разумные. Главная цель нашей встречи – это осознание проблемы. А это, как известно, первый шаг к ее решению!</p>	
Слайд 29	<p>Вы слышали о психосоматике? Речь о том, что наши душевные переживания и частые стрессы запросто переходят на наше тело в виде реальных заболеваний. Недомогание иногда чувствует каждый из нас, но если что-то беспокоит вас давно и постоянно, а причину вы найти никак не можете, то стоит серьезней отнестись к своему здоровью. Возможно, все дело в стрессе, ведь неспроста говорят, что все наши болезни из-за него.</p>	
Слайд 30	<p>1. Кожные заболевания</p> <p>Псориаз, акне и другие кожные заболевания могут появиться из-за стресса. Ученые провели исследование на группе студентов, которое подтвердило прямую зависимость между высоким уровнем психологического напряжения и проблемами с кожей. Тот же результат дал эксперимент над мышами. Животные, которым создали условия психологического стресса, оказались более восприимчивы к инфекциям кожи.</p>	
Слайд 31	<p>2. Нестабильный вес</p> <p>Возможно, вы сталкивались с ситуацией, когда стабилизировать вес не удастся ни диетами, ни физическими упражнениями.</p> <p>Из-за сильных переживаний можно резко набрать лишние килограммы. При частом напряжении</p>	

	<p>вырабатывается гормон стресса кортизол. Он стимулирует метаболизм жиров и углеводов и поддерживает необходимый уровень сахара в крови. Если гормона будет много, человек станет есть больше, организм будет производить меньше тестостерона и тело начнет сжигать меньше калорий. И вы потолстеете.</p> <p>Иногда из-за стресса и эмоциональных переживаний люди, наоборот, сильно худеют. На это влияет повышенный адреналин в крови, который ускоряет обмен веществ, но снижает скорость обмена жирных кислот.</p>	
Слайд 32	<p>3. Частые простуды</p> <p>Во время стресса в нашем организме вырабатывается гормон кортизол, который подавляет воспаление. Но если человек находится в хроническом стрессе, то иммунная система становится менее чувствительной к кортизолу, а это усиливает воспалительную реакцию, и организм становится уязвимым к простудам.</p> <p>Поэтому не нужно винить во всем сквозняки и переохлаждение, которые являются только спусковым крючком для организма с ослабленным иммунитетом. Если вы часто болеете, задумайтесь, что в вашей жизни вас серьезно беспокоит, и постарайтесь исключить это.</p>	
Слайд 33	<p>4. Желудочно-кишечные расстройства</p> <p>Существуют научные доказательства того, что стресс негативно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Иногда от боли и вздутия живота лекарства не помогают. В этом случае эффективным может быть поход к психологу. Врач определит, что является причиной вашего беспокойства, и попытается помочь.</p>	
Слайд 34	<p>5. Рассеянное внимание</p> <p>Человеку, который длительное время подвергался стрессу, сложно сфокусироваться на четких задачах. Если вы заметили, что стали довольно рассеянны, возможно, стоит сбавить обороты и немного отдохнуть. Такое бывает из-за нервного перенапряжения.</p>	
Слайд 35	<p>6. Выпадение волос</p> <p>Ученые пришли к выводу, что стресс может грозить полным или частичным облысением. И если вы давно наблюдаете, что ваши волосы стали редеть, а от витаминов и укрепляющих шампуней нет никакого</p>	

	<p>эффекта, возможно, снова во всем виноват стресс. Поэтому перестаньте нервничать, если хотите сохранить роскошную шевелюру.</p>	
Слайд 36-37	<p>7. Головные боли</p> <p>У головной боли могут быть десятки причин: остеохондроз, неправильное положение во время сна, низкое или высокое кровяное давление, гайморит, беременность и многие другие. Но иногда причиной головной боли является эмоциональное перенапряжение, которые вы испытываете на работе или дома.</p> <p>После приема таблеток головная боль может утихнуть, но если не исключить стрессовые ситуации из своей жизни, она будет возвращаться снова и снова.</p>	
Слайд 38	<p>8. Снижение сексуального влечения</p> <p>У человека, который эмоционально истощен и периодически подвергается стрессу, снижается сексуальное влечение. К такому выводу в своем исследовании пришли ученые. Поэтому, если у вас давно не было близости с партнером, не стоит переживать и ссориться. Это не улучшит ситуацию, а если причина проблемы - стресс, то такое поведение все только усугубит. Лучше научиться правильно отдыхать. Совместно отдыхать!</p>	
Слайд 39	<p>9. Проблемы со сном</p> <p>Стрессовые ситуации могут стать причиной серьезных проблем со сном. Из-за глубоких эмоциональных переживаний вашим постоянным спутником может стать бессонница. Это очень неприятное состояние, ведь без полноценного сна человеку будет трудно работать и наслаждаться жизнью. Когда снотворное больше не помогает уснуть, самое время начать бить тревогу. Важно найти причину, которая мешает вам высыпаться, и поскорее исключить ее из жизни.</p>	
Слайд 40	<p>10. Сердечно-сосудистые заболевания</p> <p>Нашему сердцу приходится многое выдерживать в течение всей жизни: и радостное, и печальное. Стресс негативно сказывается и на нем. Ученые доказали, что хронический стресс является важным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. А такие обстоятельства, как тяжелая нагрузка на работе или, наоборот, отсутствие работы, жизнь в бедности, ссоры, только усугубляют ситуацию.</p>	
Слайд	<p>Вот так плавно мы дошли до еще одной</p>	

41	<p>глобально-серьезной проблемы, которая может развиваться на фоне хронического стресса.</p> <p>Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.</p> <p>Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: преподавателей, социальных работников, врачей, психологов, менеджеров, журналистов, бизнесменов и, конечно, ПЕДАГОГОВ.</p> <p>Конечной стадией профессионального выгорания является профнепригодность. По данным НИИ медицины труда к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны 60% педагогов.</p>	
Слайд 42	<p>Так что же является причиной синдрома профессионального выгорания?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагог часто находится в нервно-психическом напряжении. Это повышает тревожность, утомляемость, снижает самооценку;</li> <li>- однообразие педагогического труда;</li> <li>- нарушение режима дня;</li> <li>- невозможность компенсировать усталость;</li> <li>- необходимость постоянно скрывать, сдерживать отрицательные эмоции.</li> <li>- оценивание другими людьми.</li> </ul>	
Слайд 43	<p>Конечно, и личностные психологические особенности играют не последнюю роль в развитии этой напасти.</p> <p>Чем выше у человека тревожность, тем более он склонен к переживанию разного рода проблем.</p> <p>Предлагаю тест, который мы проводим с ребятами клуба «РЕСУРС».</p> <p>Тест «Субъективная минута»</p> <p>По моему сигналу начинайте отсчитывать про себя одну минуту. Я засеку ее по секундомеру. Для чистоты эксперимента не смотрите на часы.</p> <p>Через какое-то время я хлопну в ладоши, затем через определенный промежуток – хлопну еще раз. Вы не останавливайтесь, пока не досчитаете свою минуту, но обязательно зафиксируйте число, на котором я хлопаю. Например...</p> <p>Поехали!</p>	
Слайд	Итак, результаты:	

44	До 45 секунд – повышенная тревожность 45 – 55 секунд – легкая тревожность 55 – 60 секунд – норма	
Слайд 45	Двигаемся дальше. Каковы же симптомы профессионального выгорания: - чувство одиночества; - чувство неуверенности; - проблемы с концентрацией внимания; - нет желания общаться с людьми; - неустойчивость настроения; - раздражительность и вспыльчивость» - беспокойство; - навязчивые действия; - плохой аппетит или неумное обжорство; - боязнь тишины.	
Слайд 46	Упражнение «Бесит-Радует» Мои студенты очень любят это упражнение, я уверена, что вам и вашим подопечным оно тоже придется по душе. Напишите в чате, что вас в последнее время огорчало на работе. Раздражало, бесило. Я никому не расскажу, честно-честно!	1. Помощник
Слайд 47-50	Теперь вторая часть упражнения – сейчас вы будете писать, что вас в последнее время на работе радовало, веселило, вселяло оптимизм. Очень важно ВСЕГДА находить в окружающей жизни не только минусы, но и плюсы. Их действительно много! Важно всегда заканчивать любое упражнение позитивом.	
Слайд 51-77	Накопившееся напряжение и раздражение необходимо снимать. Вспомним пример с чайником. Давайте поговорим о способах снятия нервного напряжения. По большому счету их можно разделить на две условные группы. 1. Деструктивные способы снятия стресса – это то, что дает кратковременный и обманчивый эффект. Алкоголь, агрессия, никотин. 2. Конструктивные. Мы с вами люди здравомыслящие и поэтому выберем рациональные конструктивные способы.	
Слайд 78	Конструктивные способы условно делятся на три подгруппы: - воздействие на соматику	

	- воздействие на эмоции - психологические способы	
Слайд 79-81	Воздействие на соматику: <input type="checkbox"/> массаж, иглотерапия <input type="checkbox"/> пение <input type="checkbox"/> отдых <input type="checkbox"/> специальная диета <input type="checkbox"/> двигательная терапия (кинезотерапия) <input type="checkbox"/> водные процедуры <input type="checkbox"/> дыхательная гимнастика	
	Воздействие на эмоции: <input type="checkbox"/> смехотерапия <input type="checkbox"/> хобби <input type="checkbox"/> общение с природой <input type="checkbox"/> ароматерапия, цветотерапия, музыкотерапия <input type="checkbox"/> чтение книг, просмотр фильмов	
Слайд 82-91	Смехотерапия	
Слайд 92	Цветотерапия	
Слайд 93	Психологические способы: <input type="checkbox"/> переосмысление проблемы <input type="checkbox"/> аутогенная тренировка <input type="checkbox"/> участие в психологических тренингах <input type="checkbox"/> консультация у психолога	
Слайд 94-103	Отличный способ переосмыслить – советы от старшего поколения. Только не в нравоучительном жанре, а с позитивом и креативом. Наслаждайтесь, выпитывайте, берите на вооружение!	
Слайд 104	Сейчас напишите, пожалуйста, как ВЫ снимаете нервное напряжение и поднимаете себе настроение. Возможно, ваш совет будет кому-то полезен.	
Слайд 105-109	Еще один классный способ переосмысления – посмотреть на проблему с разных сторон. С разных точек зрения. С разных поведенческих моделей. Например, как подходят к решению проблемы разные типы людей	
Слайд 110	Упражнение «Жил-был человек» Сейчас мы с вами выполним упражнение. Ваша задача кратко дописать предложения. Приготовьте листок и ручку. Готовы? Поставьте плюсы, если да. Жил-был человек. 1. По утрам он просыпался и думал	Бланк

	<p>2. Собираясь на работу, он _____</p> <p>3. Весь день он мечтал _____</p> <p>4. Придя домой, он _____</p> <p>5. Засыпая, она думал _____</p> <p>Когда я провожу это упражнение очно, то прошу желающих прочитать первое предложение. Мы этот этап пропустим. Я только попрошу вас еще раз перечитать свой мини-рассказ. В большинстве случаев, если отвечают честно, то картинка получается не очень радостная.</p> <p>Вы сейчас выполнили проективную методику. Это когда человек рисует или описывает что-либо, на подсознательном уровне имея в виду свои переживания и мнения, перекладывая свой опыт, свои переживания на сочинение о человеке.</p>	
Слайд 111	Упражнение «Улыбка» Кстати, вот вам вдогонку 10 фактов про улыбку))	
Слайд 112	10 фактов про улыбку	
слайд 113	<p>Послушайте, пожалуйста, притчу.</p> <p>Высшие силы очень любили людей! И решили Высшие силы построить на земле для людей чудесный дворец. И все в нем было красиво, прекрасно, замечательно! В нем люди себя чувствовали как в раю!</p> <p>И решили Высшие силы сделать этот дворец еще прекрасней. Но как это сделать, ведь и так все лучше некуда? И поставили они тогда в нем 1000 зеркал, чтобы для каждого, кто заходил во дворец, счастье, добро и красота умножались во много раз.</p> <p>И забежала как-то во дворец Глупая собака. Увидела она в зеркалах множество злобных псов и разразилась диким лаем. И что же произошло? Конечно, тысячи агрессивных собак ответили тем же. И Глупая собака тут же умерла от ужаса.</p> <p>Вот такая не очень веселая история. Какова мораль этой притчи? Что посылаешь в мир, то получаешь обратно, помноженное на 1000. А кто, как не мы – педагоги, способен заложить в воспитанника все самое лучшее и доброе, с чем он счастливо пойдет по жизни, делая счастливыми других людей!</p> <p>Наша встреча подходит к концу. Мы за две встречи обсудили многие нюансы общения: конфликты,</p>	

	<p>стрессоустойчивость, техники, конструктивные способы снятия нервного напряжения и многое другое.</p> <p>В завершении бонусом трейлер мультфильма «Головоломка»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kITD1gJJDMU">https://www.youtube.com/watch?v=kITD1gJJDMU</a>  (очень рекомендую смотреть вместе со своими воспитанниками полную версию и обсуждать) и 4 упражнения, помогающие справиться с гневом.</p>	
Слайд 114	А это еще один способ борьбы с гневом – простой и действенный)))	
Слайд 115	<p>Шел старик по селу  И увидел юнца –  Тот гитару свою  Хочет кинуть с крыльца.  - Ты гитару зачем  Обижаешь, юнец?  - Негатив от нее,  Разобью и – конец.  Дарят песни ее  Лишь хандру и печаль,  Мне гитары, старик,  Однозначно не жаль.  Взял гитару старик:  Встрепенулась струна,  Зазвенел позитив,  Расплескалась весна!  - Ты гитару, сынок,  Не ругай впопыхах –  И веселье, и грусть  Только в наших руках!</p>	
Слайд 116	<p>Нана онлайн-встреча подошла к концу. Очень надеюсь, что упражнения и техники, которые я использую в рамках встреч клуба «РЕСУРС», будут вам полезны в вашей профессиональной деятельности.</p> <p>Спасибо за внимание и активность, до свидания!</p>	

**Психологическая групповая игра «На одной волне»,  
используемая на встречах клуба «РЕСУРС»**

Автор: Л.Ю. Никулина

**Аннотация к игровой технологии «На одной волне»**

Подростковый возраст – яркий, но сложный этап формирования личности. Внутренняя нестабильность может спровоцировать противоречивые поступки и желания, часто переходящие в крайность. Речь о деструктивных проявлениях, направленных как на самого себя, так и на окружающих и выражающихся порой в самоповреждающем поведении, буллинге, комплексах, панических страхах, агрессии. Задача взрослых – быть рядом и помогать, ненавязчиво давая верные ориентиры. Причем не нравоучениями, а другими – более рациональными и интересными для подростков формами.

К идее создания игры «На одной волне» подтолкнула необходимость рабочей технологии, рассчитанной на большую по численности целевую аудиторию. Сегодня игровых разработок немало, но практически все они ориентированы на малую группу. И если некоторые из них адаптировать для коллективной работы с целым классом или группой, то степень включенности каждого участника резко падает. С этой игрой дело обстоит иначе: «На одной волне» может охватить ученический класс, студенческую группу, спортивную команду, педагогический коллектив. Она для застенчивых и смелых, некрасивых и ярких, тревожных и дерзких, аутсайдеров и лидеров, для взрослых и подростков – для всех.

В роли ведущего выступает педагог-психолог. Чтобы процесс был динамичным и результативным, ведущий должен быть в теме, мотивировать, подбадривать, создавать «ситуацию успеха», управлять дисциплиной, предотвращать конфликтные ситуации. Уметь разъяснить сложные и неоднозначные моменты простым языком, быть тактичным и настойчивым одновременно. В конце игры необходима групповая рефлексия.

Краткая суть игры: взаимоподдержка «равный – равному» в групповой форме. Каждый человек считает свои переживания и проблемы уникальными, ему кажется, что подобное происходит только с ним. Что некому понять и поддержать. Однако это не так, очень часто после игры участники смотрят другими глазами на проблемы и конфликты, на свое отношение к ним, на окружающих.

**Паспорт игры**

Психологическая значимость	Игра развивает эмпатийность и социальный интеллект, мотивирует оказывать конструктивную поддержку, учит выражать эмоции словами, стимулирует к
----------------------------	--

	взаимодействию и помощи, способствует повышению самооценки, служит профилактикой стресса, суицидального поведения, агрессии
Комплектация	1. Кубик-шестигранник. 2. Песочные часы на 1 минуту (можно заменить таймером смартфона). 3. Жетоны с баллами «1», «2», «3». 4. Черные жетоны «-1». 5. Бланк-заготовка для ведущего. 6. Наборы карточек по 27 штук.
Количество участников	от 4 до 30
Целевая аудитория	Подростки, студенты, педагоги, родители и законные представители
Длительность	В среднем 1-1,5 часа, однако процесс можно сократить до стандартного 45-минутного урока (см. «Нюансы»)

### Описание карточек

На карточках изложены проблемные ситуации или переживания от первого лица, актуальные для конкретной целевой аудитории. Также есть несколько карточек с креативными заданиями и одна карточка «Халява, приди!» Рубашки наборов отличаются, чтобы ведущему было проще готовиться к игре (например, красная – для педагогов, синяя – для подростков, желтая – для родителей и законных представителей). Каждый тематический набор на одну игру для определенной целевой аудитории: подростки, студенты, родители, педагоги и пр.

Ситуации, обыгрываемые в процессе, действительно актуальны. Автором разработки (педагог-психолог Л.Ю. Никулина) был проведен анализ консультативной деятельности с целью определения наиболее частых запросов. Затем прошло анкетирование разных целевых групп. Респондентов просили выбрать наиболее значимые проблемы, касающиеся их напрямую. По результатам подготовительного этапа и были разработаны блоки вопросов. На данный момент есть комплекты игры:

- «Формула счастья» (актуальные проблемы студентов: дружба, любовь, детско-родительские отношения, самооценка, вредные привычки, ответственность за необдуманные решения и пр.);

- «Новый формат» (блок вопросов для первокурсников: адаптация к новым условиям, формирование коллектива, правила поведения, статус студента, взаимоотношения, самостоятельность);

- «Общий дом» (для проживающих в общежитии: конфликты, бытовые вопросы, правила для проживающих, тоска по дому, внеучебная занятость, социальная активность);

- «Рецепт успеха» (ситуации для студентов выпускных групп: защита диплома, демо-экзамены, психологическая готовность к самостоятельной

трудовой деятельности, возможные проблемы и трудности, выбор места работы, качества, необходимые для успешной адаптации в новом коллективе);

- «Давайте думать вместе» (тематические вопросы для родителей и законных представителей: проблемы воспитания, психологические особенности подросткового возраста, родительские страхи, распространенные ошибки, умение слышать и понимать своего ребенка);

- «Второе дыхание» (блок для педагогов: конфликтные ситуации, «неудобные» ученики, взаимодействие с родителями, способы снятия нервного напряжения, эмоциональное выгорание).

При необходимости несложно разработать новые блоки вопросов для групп, объединенных одной проблемой (психологическая готовность к экзаменам, профессиональным конкурсам и спортивным соревнованиям, профориентация, низкая самооценка, профилактика ПАВ, конфликты в коллективе, детско-родительские отношения и пр.)

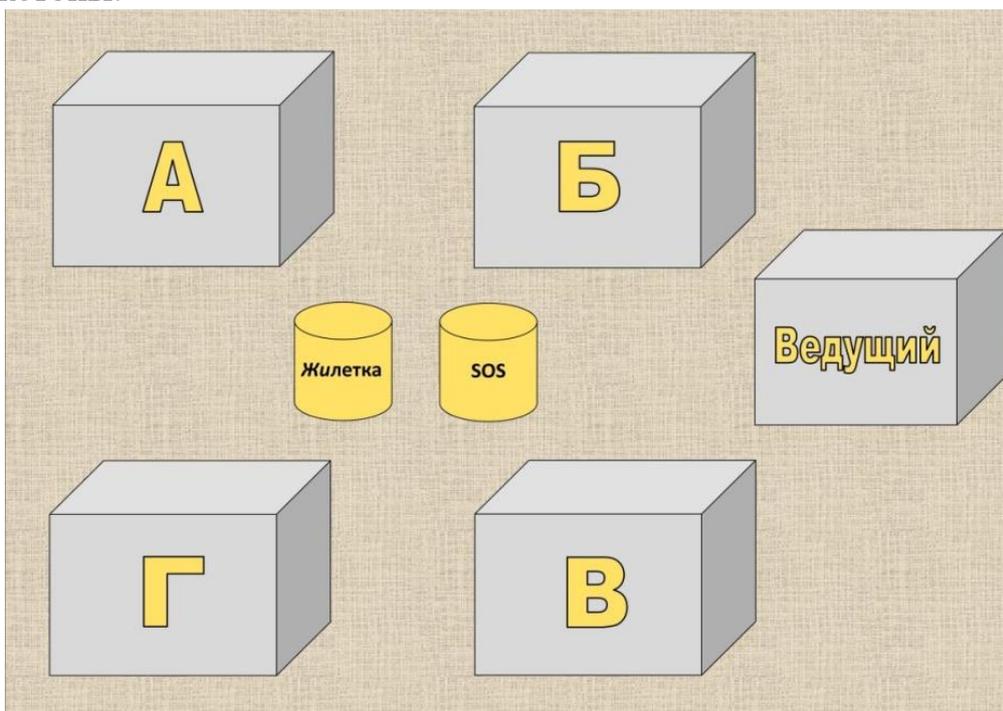
### Подготовка к игре

1. Деление коллектива на случайные подгруппы. Ведущий, показывая на участников по очереди, произносит: «А, Б, В, Г» После этого игроки распределяются на четыре команды по буквам.

2. Присуждение номера каждому игроку внутри каждой команды (целесообразно написать номера на малярном скотче и наклеить на одежду участников).

3. Определение для каждой команды рабочего места. Им может быть стол или парта, стул, поролоновый куб.

4. В центре ставятся два стула («SOS» и «Жилетка») таким образом, чтобы сидящие на них участники находились лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. На столе ведущего разложены карточки рубашкой вверх и жетоны.



5. Ведущий поясняет, чего делать нельзя:

- оскорблять, переходить на личности;
- перебивать ведущего;
- пользоваться телефоном;
- продолжать обсуждение после завершения времени;
- разговаривать в то время, когда говорят игроки «SOS» или «Жилетка»,

комментировать их слова;

- предлагать деструктивные, агрессивные варианты решения проблемы;
- отказываться от участия, если выпала очередь становиться «Жилеткой».

После трех замечаний (неважно, одной команде или разным) каждое нарушение «карается» жетоном «-1» – ведущий кладет «черную метку» на стол проштрафившейся команды. В случае отказа игрока быть «Жилеткой» команда пропускает ход и лишается шансов заработать баллы в этом круге.

6. Объяснение правил игры и критериев оценивания ответов. На выбор их можно рассказать устно, написать на доске или на листе ватмана, оформить в виде слайдов мультимедийной презентации.

### **Ход игры «На одной волне»**

1. Доброволец из команды «А» подходит к столу ведущего, вытягивает карточку. Затем садится на стул «SOS» и зачитывает вслух проблемную ситуацию от первого лица. Например: *«Я очень недоволен своей внешностью, из-за нее у меня все проблемы»*

2. Ведущий засекает одну минуту. За это время внутри каждой команды идет обсуждение – как помочь человеку в конкретной ситуации. Суть в том, что никто не знает, кому выпадет миссия быть «Жилеткой».

3. Через одну минуту по сигналу ведущего обсуждения прекращаются. Ведущий кидает кубик, и стул «Жилетка» занимает игрок команды «Б», число которого выпало. Игрок «SOS» повторяет свою проблему, после чего говорит участник «Жилетка». Он может воспользоваться советами, услышанными от игроков своей команды во время обсуждения, или озвучить собственное мнение. Его задача поддержать человека, обратившегося за помощью, обрисовать ему проблему под другим углом, найти нужные и убедительные слова, дать практический совет. При этом игрок «SOS» молчит и слушает.

4. Ведущий кидает кубик снова для команды «В». Процесс повторяется, затем процедура повторяется для команды «Г». Последней выступает команда, из которой участник «SOS». Кубик кидать не нужно – роль «Жилетки» выполняет доброволец этой команды.

5. После того как представители каждой команды высказались, наступает время оценивания. Игрок «SOS» берет со стола ведущего три жетона («3», «2», «1») и кладет их, основываясь на своих впечатлениях, на рабочие места команд рубашкой вниз. То есть команды даже по окончании игры не узнают, кто им присудил тот или иной балл.

Жетон «3» кладется на стол команды, чей совет понравился больше всего, «2» – средне, «1» – меньше. Своей команде игрок «SOS» жетон не дает. Следует заранее объяснить участникам, что при оценивании следует учитывать следующие моменты:

- эмоциональность, искренность, эмпатийность говорящего;
- контакт глазами;
- тактильный контакт (приобнять, поставив стул рядом, взять за руку, похлопать по плечу, поцеловать в щеку, погладить по голове и пр.);
- практическая значимость совета.

6. Параллельно ведущий тоже выставляет свои оценки в бланк-заготовку с точки зрения педагога-психолога. В конце игры после вскрытия жетонов баллы ведущего и команд суммируются для выявления победителя.

#### Бланк ведущего

Команды Круги	Баллы команды А	Баллы команды Б	Баллы команды В	Баллы команды Г
Круг №1				
Круг №2				
.....				

7. Игра продолжается, теперь в роли участника «SOS» выступает доброволец из команды «Б». Алгоритм тот же: зачитывается проблема, минута на обсуждение, бросок кубика для выбора «Жилетки», поддержка игроков, начиная с команды «В», оценивание.

8. Если выпала карточка не с проблемной ситуацией, а с креативным заданием, то команде нужно его выполнить практически без подготовки. Примеры заданий: станцевать групповой танец, спеть хором, назвать 10 способов снятия эмоционального напряжения и т.д. На карточке написано, сколько баллов начисляется команде, если она выполнила задание – соответствующий жетон кладется ей на стол. Только одна карточка с максимальными 3-мя баллами не требует выполнения заданий – «Халява, приди!», баллы за нее начисляются просто так.

#### Нюансы игры (из личного опыта проведения)

1. Игра идет «кругами»: одна проблемная ситуация и четыре варианта ее решения (по одному от каждой команды). Неважно, сколько кругов получится в итоге, главное, чтобы каждый был завершённым.

2. Количество игроков в каждой подгруппе должно быть примерно одинаковым. Например, команда «А» – четыре человека, команда «Б» – три, команда «В» – три, команда «Г» – четыре.

3. Номер присуждается каждому игроку внутри команды. Это делается, чтобы было понятно – кто после броска кубика будет «Жилеткой». Если число игроков меньше шести, то отдельные участники берут себе два номера. Например, в командах по два человека, тогда присуждение номеров одному

человеку будет таким: 1, 3, 5. То есть, если выпадут эти цифры, он превращается в «Жилетку». Если в команде пять человек, то одному игроку достаются 2 и 6. Присваивает дополнительные номера ведущий. Были случаи, когда желающих играть было больше шести в команде. В таких случаях номера игроков дублируются. Если выпадает номер-дубль, то двое участников команды с одинаковыми номерами тянут жребий, определяя, кто будет давать совет. При повторном выпадении номера отвечает второй игрок.

4. Во избежание путаницы желательно прописать маркером номера на кусочках малярного скотча, которые клеятся на одежду игроков.

5. Нет необходимости обыгрывать все ситуации, это затянет процесс, снизит эффективность игры. Ведущий может заранее выбрать из набора актуальные карточки, ориентируясь на имеющиеся в коллективе проблемы.

6. Почти на каждой игре бывают слезы, поскольку ситуации подобраны с учетом наиболее частых проблем. И на игре человек может столкнуться с тем, что тревожит, пугает, не дает покоя именно ему. К этому нужно быть готовым, ни в коем случае не допускать едких шуток и обидных комментариев со стороны других участников. Необходимо поблагодарить этого игрока за смелость – не каждый способен искренне выражать свои эмоции, не стесняясь окружающих.

7. Нередки и такие случаи – роль «Жилетки» выпадает одному игроку, а рвется отвечать совершенно другой участник из этой же команды. Просит слова без очереди, мотивируя, что это для него важно, что он сам такое пережил и может подсказать выход. В таких ситуациях замена допустима.

8. Если выпадает карточка «Халява, приди!», то 3 балла начисляется безо всяких условий. Следует объяснить участникам, что и в реальной жизни часто так бывает. Это называют счастливым стечением обстоятельств, благодаря которым может неожиданно повезти любому человеку. Только, увы, в жизни мы не всегда замечаем такие случаи, считая счастьем бытовые сюрпризы и игнорируя действительно ценные вещи: здоровье близких, мирное небо, возможность жить, влюбляться, дружить, получать образование и пр.

9. Если игрок «SOS» вытягивает карточку-сюрприз (исполнить хором песню, станцевать коллективный танец, назвать способы снятия нервного напряжения и пр.), то задания должны выполняться сразу практически без подготовки. Баллы, обозначенные на этой карточке, начисляются при условии, что в процессе принимал участие каждый (!) игрок команды.

10. После карточки-сюрприза и «Халява, приди!» участник-счастливчик повторно тянет карточку. Бывает, что игроку «SOS» дважды попадают карточки без ситуаций. За каждую креативную карточку продолжают начисляться баллы, а участник продолжает тянуть, пока не выпадет проблемная ситуация.

11. Игра обладает диагностическими характеристиками. В процессе опытный психолог подмечает, кому требуется индивидуальная помощь. И зачастую после игры на консультациях и коррекционных занятиях продолжается детальная проработка проблем конкретного человека.

### **Примеры ситуаций и слов поддержки (из опыта проведения игры)**

Ситуация: «Меня не понимают родители, я чувствую себя в своей семье лишним и нелюбимым»

Слова поддержки игроков: *«Знаешь, часто и мы не понимаем своих родителей, не умеем ставить себя на их место. Попробуй чаще улыбаться, помогать по дому, говорить родителям, что ты очень их любишь. Вот увидишь, тепло с твоей стороны обязательно даст результат!»* «Ты что, это же мама! Она самая родная, она тебе жизнь подарила. А непонимание может возникать в любой семье» *«Возможно, ты сам огрызаешься по каждому поводу. Или не помогаешь, не учишь уроки, сидишь часами за компьютером. Тогда твоих родителей можно понять, как им еще до тебя достучаться?»*

Ситуация: «Мне совершенно не нравится моя внешность. И все мои проблемы именно из-за этого»

Слова поддержки игроков: *«Всё в порядке у тебя с внешностью, не придумывай! Честное слово, просто у тебя низкая самооценка. Тем более, любят не за красоту, а за отношение и поступки».* «Ты не обижайся, но мне кажется, что ты просто не умеешь себя подавать правильно. Я бы тебе другую прическу сделала и макияж. И стиль в одежде немного поменять – супер будет!» *«А ты делай упор на свои сильные стороны. Ты же классно поешь! Почему это скрываешь? Вот и развивайся в этом направлении»*

Ситуация: «Случайно узнал, что близкий друг за моей спиной говорит обо мне гадости»

Слова поддержки игроков: *«Взгляни на ситуацию с другой стороны. Это опыт, который точно пригодится в жизни».* «Зато теперь ты знаешь, кто тебе настоящий друг, а кто – нет». *«И никакой он тебе не друг – друзья так не поступают. Скажи спасибо, что теперь этого человека больше нет в числе твоих друзей. Ты классная! Пусть не очень разговорчивая, зато умеешь слушать и хранить тайны. Я бы хотела иметь такую подружку, как ты!»*

Ситуация: «Я взрываюсь по каждому пустяку. Как научиться управлять своими эмоциями?»

Слова поддержки игроков: *«Мы все можем психовать, когда нас обижают или что-то не получается. Есть много способов, которые помогают не срываться на близких. Например, моя мама в такие моменты начинает заниматься уборкой. А мне больше помогают танцы под громкую музыку. После такой тренировки на психи просто нет сил! Ищи, что тебе поможет: танцы, прогулка, мытье посуды, кино».*

### **Завершение игры**

Как было отмечено, необязательно проигрывать все ситуации, пуская в ход весь комплект карточек. Когда игра завершается, наступает время рефлексии. Очень желательно обсудить наиболее острые ситуации, дать общую оценку игре, похвалить активных игроков. Уточнить, что больше всего зацепило, расстроило, разозлило, порадовало. И обязательно отметить

участников (создать «ситуацию успеха») с заниженной самооценкой, скромных, тревожных, непопулярных в коллективе.

После рефлексии участники переворачивают жетоны, которые накопили за игру, и подсчитывают баллы. Следует учитывать и «черные метки» – сколько жетонов «-1», столько баллов из полученной суммы вычитается. Параллельно ведущий подводит свои итоги, после чего возможны два варианта развития событий:

1. Слова ведущего: «Знаете, я не буду считать баллы. В этой игре не может быть проигравших, вы все сегодня – победители. Потому что есть вещи важнее побед. Речь о взаимопонимании, единении, уверенности, что ты не один на один со своей проблемой. Вы смогли прочувствовать, что всегда найдутся люди, которые поддержат словом и делом. И главное, вы убедились, что каждый из вас в какой-то жизненный момент может стать для кого-то человеком, чья поддержка будет очень своевременной, актуальной, исцеляющей».

2. Распределяются места, но обязательно проговариваются вышеизложенные позиции.

### Пример карточек с ситуациями

<i>Часто накрывает апатия: хочется спрятаться в уголок и никого не видеть</i>	<i>Меня часто посещают мысли, что я абсолютно никому не нужен</i>	<i>Я мечтаю завести собаку, но родители не разрешают. Как мне их уговорить?</i>
<b>ЭКСПРЕСС-ЗАДАНИЕ (+1)</b> <i>Каждый член команды должен сказать, за что он благодарен судьбе</i>	<i>Я взрываюсь по каждому пустяку. Как научиться управлять собой и сдерживать негатив?</i>	<i>Мне очень нравится один человек. Нужно ли сказать ему о своих чувствах? И как это сделать?</i>
<i>Я не могу нормально общаться, знакомиться, Отвечать у доски. Помогите мне!</i>	<b>ЭКСПРЕСС-ЗАДАНИЕ (+1)</b> <i>Назовите 10 эффективных способов снятия нервного напряжения</i>	<b>ЭКСПРЕСС-ЗАДАНИЕ (+1)</b> <i>Назовите 5 качеств, которые помогут вам добиться успеха</i>

1.

**Диагностические материалы для использования в рамках деятельности  
клуба «РЕСУРС» для студентов с инвалидностью и ОВЗ**

**Анкета члена клуба «РЕСУРС»**

Уважаемый участник клуба!

Пожалуйста, внимательно прочитайте формулировку предлагаемого вопроса, выберите и отметьте подходящий вариант ответа или напишите свой вариант.

1. Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

2. Ваш возраст \_\_\_\_\_

3. Номер группы \_\_\_\_\_

4. В течении какого времени посещали клуб «РЕСУРС»? \_\_\_\_\_

5. Появились ли у вас новые социальные связи (новые знакомства, друзья)?

а) да

б) нет

6. Улучшилось ли ваше эмоциональное состояние?

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

7. Помогли ли заседания клуба в реализации ваших творческих способностей и развитии личностных интересов?

а) да

б) нет

в) частично

Спасибо за участие!

## Проективная методика «Дерево с человечками»

### (модифицированный вариант)

#### **Инструкция:**

Ребята, посмотрите внимательно на рисунок. Перед вами дерево с человечкам. У каждого из них разное настроение, каждый занят своим любимым делом, каждый занимает свое положение. Возможно, чем выше на дереве находится лесной человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен.

Возьмите карандаш (фломастер) и раскрасьте ствол и ветки дерева. А когда будете раскрашивать, внимательно рассмотрите каждого человечка: где он расположен, чем занят.

А теперь возьмите красный карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение.

Теперь возьмите зеленый карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться.

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков. Считаю, что в этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.

#### **Интерпретация результатов:**

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный респондент, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением людей, данных, полученных из беседы.

Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий.

№ 2, 11, 12, 18, 19 — общительность, дружескую поддержку.

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности).

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

№ 9 — мотивация на развлечения.

№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность.

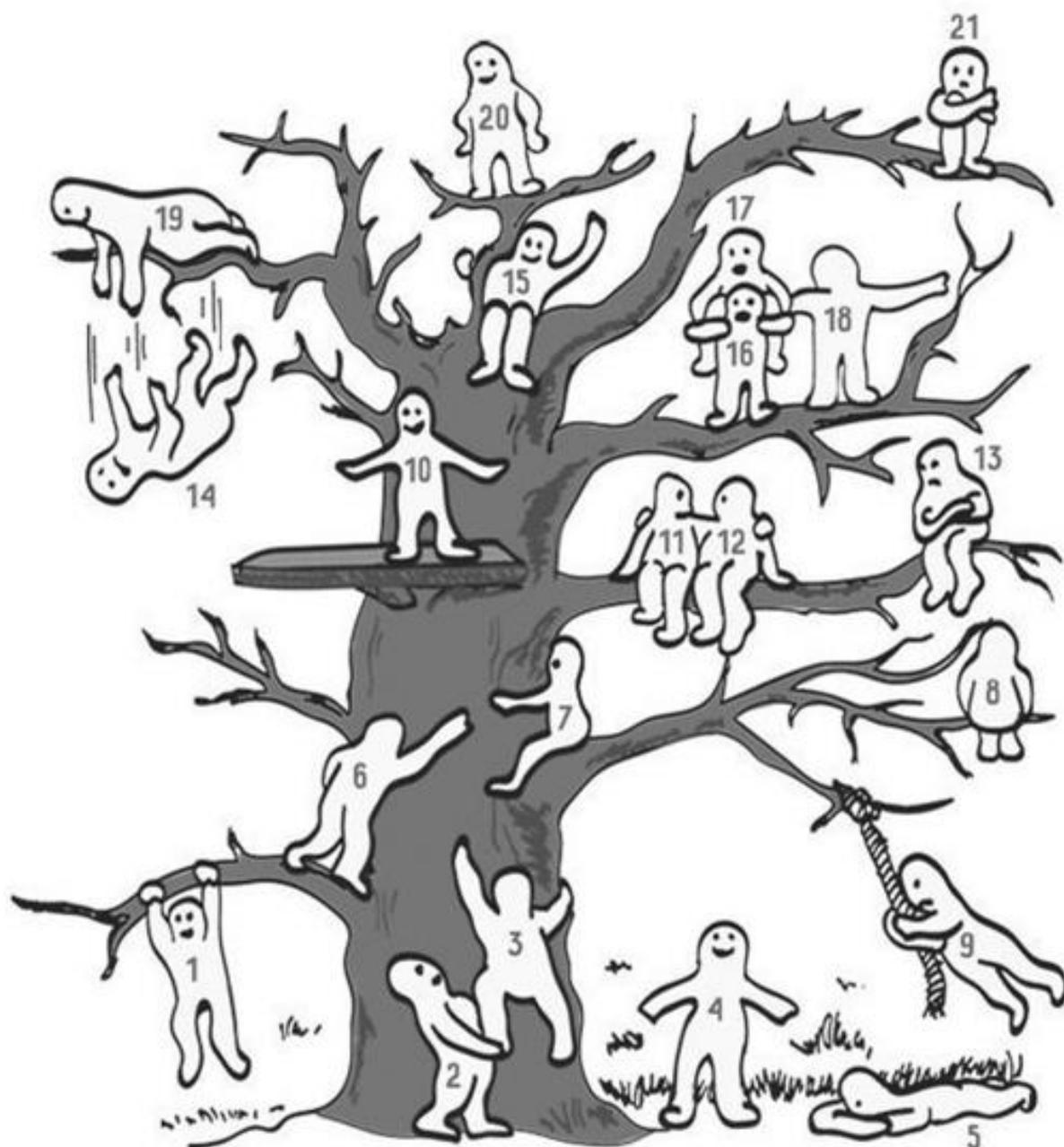
№ 8 — отстраненность от учебного процесса, уход в себя.

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация.

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть».

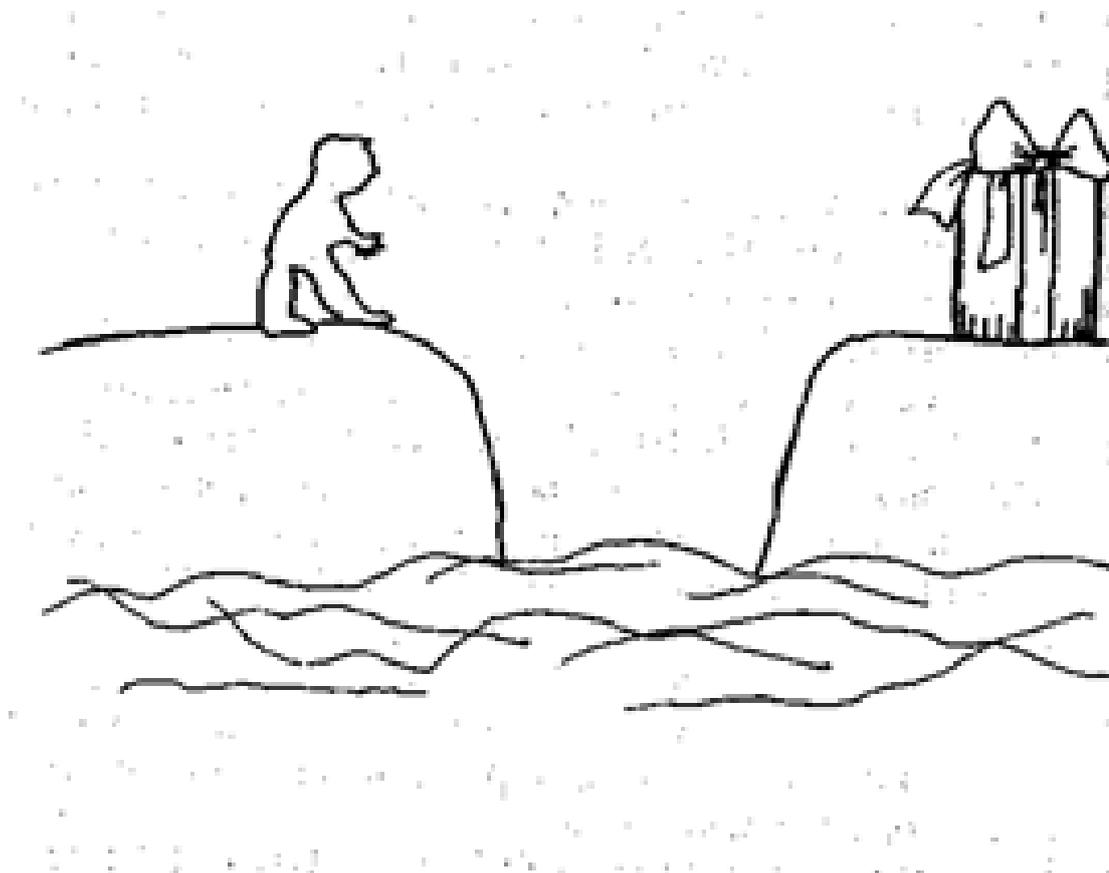
Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.

Следует заметить, что позицию № 16 дети не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.



## Проективная методика «Постройте мост»

Внимательно посмотрите на этот рисунок. Он незаконченный, вы должны его дополнить таким образом, чтобы получился ясный и понятный сюжет. Рисуйте все, что приходит вам в голову.



### Ключ к тесту

Этот тест покажет вам, насколько вы целеустремленный человек. Все символы достаточно прозрачны. ЧЕЛОВЕК — это вы сами, СВЕРТОК НА ДРУГОМ БЕРЕГУ - это ваша цель, РЕКА — это полоса препятствий, которую вам надо каким-то образом преодолеть. То, как вы это сделаете, и продемонстрирует наличие или отсутствие в вашем характере такой черты, как целеустремленность.

Если вы нарисовали МОСТ, то это очень хороший знак. Это говорит о том, что вы не откажетесь от своей цели только потому, что добраться до нее не очень легко. Чем КРЕПЧЕ нарисованный вами МОСТ, тем сильнее ваша воля и решительнее характер.

Если вы нарисовали МОСТИК-ЖЕРДОЧКУ, то это значит, что вас можно сбить с курса, заставить передумать, запугать, наконец, и тогда вы перестанете

стремиться к своей цели. Вы можете спастись перед жизненными трудностями (как упали бы с этого мостика в реку).

Если ваш МОСТ С КРАСИВЫМИ ПЕРИЛАМИ, весь РЕЗНОЙ И ПОКРЫТЫЙ УКРАШЕНИЯМИ, то это говорит о том, что вы склонны все идеализировать, вы по натуре романтик, и даже цели у вас очень красивые и романтические, несколько нежизненные.

РЕКА, в которой КИШАТ КРОКОДИЛЫ ИЛИ АКУЛЫ, говорит о том, что вы боитесь тех препятствий, которые могут вам встретиться на пути к вашей цели. Если при этом ваш МОСТИК ШАТКИЙ И ТОНЕНЬКИЙ, то можно не сомневаться: вы часто поддаетесь необоснованной панике. У вашего страха, как говорится, глаза велики. Но вам следует помнить и другую поговорку: глаза боятся, а руки делают. Все не так страшно, как вам кажется.

Если вы нарисовали НА ВОДЕ ЛИНИИ ИЛИ РАСТЕНИЯ, то это означает, что вы не ждете от жизни подвоха, но и не надеетесь, что у вас всегда все будет гладко, без сучка и задоринки. Вы понимаете, что в жизни все случается, и готовы преодолеть любое препятствие.

Если вы ЗАПОЛНИЛИ РЕКУ РЫБОЙ, мирно резвящейся в воде, то это говорит о том, что вы не видите опасностей на своём пути и полны радужных надежд. Вы верите, что у вас все всегда будет хорошо. Но эта уверенность проистекает из вашего полного незнания жизни, ваш оптимизм может лопнуть в одно мгновение при столкновении с реальными трудностями.

## Опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС-2)

### Инструкция для испытуемых:

Методика по определению коммуникативных и организаторских склонностей содержит 40 вопросов. На каждый из вопросов следует ответить «Да» или «Нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-). Время на выполнение методики -10-15 минут.

1. Есть ли у Вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?
2. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненной Вам кем-либо из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
6. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вам отказаться от своих намерений?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включаться в новые для Вас компании (коллективы)?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди, и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы затруднение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли, что Вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе(на производстве)?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

#### **Обработка результатов тестирования**

Определяются уровни коммуникативных и организаторских склонностей в зависимости от набранных баллов по этим параметрам. Максимальное количество баллов отдельно по каждому параметру - 20. Подсчитываются баллы отдельно по коммуникативным и отдельно по организаторским склонностям с помощью Ключа для обработки данных «КОС-2».

#### **Коммуникативные .склонности**

(+) Да: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(-) Нет: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

#### **Организаторские склонности**

(+) Да: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) Нет: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

За каждый ответ «Да» и ответ «Нет» для высказываний, совпадающих с отмеченными в Ключе отдельно по соответствующим склонностям, приписывается один балл. Экспериментально установлено пять уровней коммуникативных и организаторских склонностей. Примерное распределение баллов по этим уровням показано ниже.

#### **Уровни коммуникативных и организаторских склонностей**

Сумма	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20
Уровень	очень низкий (IV)	Низкий (III)	Средний (II)	Высокий (I)	Высший (I)

Испытуемые, получившие оценку:

- 1-4 балла, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

- 5-8 баллов имеют коммуникативные и организаторские склонности на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, предпочитают проводить время наедине с собой. В новой компании или коллективе чувствуют себя скованно. Испытывают трудности в установлении контактов с людьми. Не отстаивают своего мнения, тяжело переживают обиды. Редко проявляют инициативу, избегают принятия самостоятельных решений.

- 9-12 баллов, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, отстаивают свое мнение. Однако потенциал их склонностей не отличается

высокой устойчивостью. Требуется дальнейшая воспитательная работа по формированию и развитию этих качеств личности.

- 13-16 баллов свидетельствует о высоком уровне проявления коммуникативных и организаторских склонностей испытуемых. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким и друзьям, проявляют инициативу в общении, способны принимать решения в трудных, нестандартных ситуациях.

- Высший уровень коммуникативных и организаторских склонностей (17-20 баллов) у испытуемых свидетельствует о сформированной потребности в коммуникативной и организаторской деятельности. Они быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе. Инициативны. Принимают самостоятельные решения. Отстаивают свое мнение и добиваются принятия своих решений. Любят организовывать игры, различные мероприятия. Настойчивы и одержимы в деятельности.

## Изучение уровня эмпатии (И.М. Юсупов)

Эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений. Она делает поведение человека социально обусловленным. Развитая у человека эмпатия — ключевой фактор успеха в тех видах деятельности, которые требуют вчувствования в мир партнера по общению и прежде всего в обучении и воспитании. «Глухой к другим людям — останется глухим к самому себе: ему будет недоступно самое главное в самовоспитании — эмоциональная оценка собственных поступков» В. А. Сухомлинский.

### Инструкция:

Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа: если Вы ответили «не знаю» — 0, ответу «нет, никогда» припишите 1, «иногда» — 2, «часто» — 3. «почти всегда» — 4 и ответу «да, всегда» — 5. Отвечать нужно на все пункты».

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных направлений предпочитаю музыку в «современных ритмах».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.

17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой Вы отвечали. Не ответили ли Вы «не знаю» на утверждения №№ 3, 9, 11, 13, 28, 36, -а также не пометили ли пункты №№ 11, 13, 15, 27 ответами «да, всегда?» Если это так, то Вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям Вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти — можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты №№ 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24,

25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Если Вы набрали от 82 до 90 баллов — это очень высокий уровень эмпатийности. У Вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют Вас в качестве громоотвода, обрушивая на Вас свое эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют Вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает Вас. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия Вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни Вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем психическом здоровье.

От 63 до 81 балла — высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к Вам. Окружающие ценят Вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах Вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести Вас из равновесия.

От 37 до 62 баллов — нормальный уровень эмпатийности, при-сущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать Вас «толстокожим», но в то же время Вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях более склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений

между людьми, поэтому, случается, их поступки оказываются для Вас неожиданными. У Вас нет раскованности чувств и это мешает Вашему полноценному восприятию людей.

12—36 баллов — низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неудобно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся Вам непонятными и лишены смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у Вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят Вам тем же: случаются моменты, когда Вы чувствуете свою отчужденность; окружающие не слишком жалуют Вас своим вниманием. Но это исправимо, если Вы раскроете свой панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение своих близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше Вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неуклюжем положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.

## Опросник Г. Айзенка

Модифицированный опросник Г. Айзенка включает описание различных психических состояний, наличие которых у себя испытуемый должен подтвердить или опровергнуть. Опросник даёт возможность определить уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности.

Испытуемому предлагается анкета из 40 предложений. К ней прилагается инструкция: «Если утверждение тебе подходит, то напиши цифру 2; если 50/50 - цифру 1; если не подходит - 0».

### Вопросы:

1. Я мало уверен в своих силах.
2. Часто мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход.
3. Я оставляю за собой последнее слово.
4. Мне трудно менять свои привычки.
5. Я часто из-за пустяков краснею.
6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом.
7. В разговоре я перебиваю собеседника.
8. Мне трудно переключаться с одного дела на другое.
9. Я часто просыпаюсь ночью.
10. При крупных неприятностях я виню только себя.
11. Меня легко рассердить.
12. Я не люблю перемены в жизни.
13. Я легко впадаю в уныние.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто делаю замечания другим.
16. В споре меня трудно переубедить.
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности.
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая её бесполезной.
19. Я хочу, чтобы меня боялись.
20. Меня часто посещают навязчивые мысли.
21. Меня пугают жизненные трудности.
22. Я чувствую себя беззащитным.
23. Я хочу добиться успеха любой ценой.
24. Я легко сближаюсь с людьми.
25. Я часто копаюсь в своих недостатках.
26. У меня часто бывает состояние отчаяния.
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я злюсь.
28. Я сильно переживаю, если в жизни что-то неожиданно меняется.

29. Меня легко убедить.
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности.
31. Я предпочитаю руководить, а не подчиняться.
32. Нередко я проявляю упрямство.
33. Меня беспокоит мое здоровье.
34. В трудные минуты я веду себя по-детски (плачу, злюсь, убегаю, прячусь от проблем).
35. У меня резкие и грубые жесты.
36. Я не люблю риск.
37. Я с трудом переношу время ожидания.
38. Я никогда не смогу исправить свои недостатки.
39. Я мстителен.
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.

Шкалы	Ключ
Шкала тревожности	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
Шкала фрустрации	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
Шкала агрессии	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Шкала ригидности	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпавших с ключом. За каждый совпавший с ключом ответ «2» начисляется 2 балла, за ответ «1»- 1 балл. Затем ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале – 10. превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности.

Характеристики, которые исследуются в опроснике, имеют следующие определения:

- личностная тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги;
- фрустрация – психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели;
- агрессия – повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путём применения силы по отношению к другим людям;
- ригидность – затруднённость в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих её перестройки.

## Методика «Экспресс-диагностика невроза» К.Хека и И. Хеса

Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса (шкала жалоб из 63 вопросов) изначально разрабатывалась в 1975 году как опросник обследования невроза, используемый в целях предварительной доврачебной диагностики. При создании методики авторы исходили из того, что жалобы больных неврозами носят специфический характер и в них, в отличие от больных с патологией, преобладают указания на вегетативные расстройства и жалобы психического характера. Современный тест может использоваться в психодиагностике как первичный инструмент для оценки основных симптомов невроза. Методика стандартизирована для взрослых лиц (в возрасте от 16 до 60 лет). Опросник крайне прост, состоит из 40 утверждений, длительность обследования с его помощью составляет 5-10 мин.

### Инструкция к тесту на невроз

Вам представлен перечень утверждений. На каждое утверждение ответьте «да», если Вы с ним согласны (считаете его верным по отношению к себе) или «нет», если Вы с ним не согласны.

1. Считаете ли вы, что внутренне напряжены?
2. Я часто так сильно во что-то погружён, что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легкоранимым.
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. Часто ли без особых причин у вас возникает чувство безучастности и усталости?
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Часто ли вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хо-тя вы стараетесь от них избавиться?
8. Я довольно нервный.
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный.
11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Бывает ли вам то радостно, то грустно без видимых причин?
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Легко ли изменить ваше настроение?
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать своей застенчивости.

19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Часто ли меняется ваше настроение в зависимости от серьёзной причины или без неё.
22. Испытываете ли вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
23. Критика или выговор очень ранят меня.
24. Временами я бываю так беспокоен. Что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Беспокоитесь ли вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?
26. Я часто испытываю недовольство.
27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или рабо-ты.
28. Я делаю много такого, в чём приходится раскаиваться.
29. Большею частью я счастлив.
30. Я недостаточно уверен в себе.
31. Я страдаю от чувства неполноценности.
32. Иногда я кажусь себе действительно никчемным.
33. Часто я чувствую себя просто скверно.
34. Я много копаюсь в себе.
35. Иногда у меня всё болит.
36. У меня бывает гнетущее состояние.
37. У меня что-то с нервами.
38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
39. Самая тяжёлая борьба для меня – это борьба с самим собой.
40. Чувствуете ли вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?

### **Ключ к методике экспресс-диагностики невроза**

За каждый утвердительный ответ начисляется один балл. Обработка шкалы жалоб К. Хека и Х. Хесса. Подсчитывается количество (сумма) утвердительных ответов.

### **Интерпретация**

- 0 - 23 баллов: Данное количество соответствует низкой невротизации и свидетельствует об эмоциональной устойчивости, о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм), об инициативности, о чувстве собственного достоинства, независимости, социальной смелости, о легкости в общении.

- 24 и более баллов: Данное количество соответствует высокой вероятности невроза (невротизации) и свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, раздражительность, растерянность), о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний, об эгоцентрической личностной направленности. Что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках, о трудностях в общении, о социальной робости и зависимости.

## Опросник «Дистанционное обучение» для студентов с инвалидностью и ОВЗ через платформу Google Forms

ФИО \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

1. Ты быстро привык к дистанционному обучению?

А – да

Б – средне

В – до сих пор не могу привыкнуть

2. Считаешь ли ты, что домашние задания во время дистанционного обучения слишком большие?

А – да

Б – иногда

В - нет

3. Умеют ли преподаватели заинтересовать студентов на дистанционных уроках?

А – да

Б – иногда

В – нет

4. Ты получаешь дистанционную помощь преподавателей, если тебе что-то не понятно?

А – да

Б – иногда

В – нет

5. Родители довольны твоими успехами на дистанционном обучении?

А – да

Б – иногда

В – нет

6. Куратор выходит с тобой на связь, поддерживает тебя, мотивирует к успешной учёбе?

А – да

Б – иногда

В – нет

7. Учитываются ли твои индивидуальные особенности во время дистанционного обучения?

А – да

Б – иногда

В – нет

8. Ты всегда вовремя делаешь задания, в срок выполняешь дистанционные уроки?

А – да

Б – иногда

В – нет

9. У тебя есть техническая возможность для дистанционного обучения? (наличие техники, устойчивого интернета)

А – да

Б – иногда

В – нет

10. Тебе нужна помощь психолога или другого специалиста (советы, поддержка, сопровождение)?

А – да

Б – иногда

В – нет

11. Тебя сильно тревожат события, связанные с коронавирусом?

Да – да

Б – иногда

В – нет

12. У тебя есть любимое занятие, которым ты можешь заниматься в период самоизоляции дома?

А – да

Б – затрудняюсь ответить

В – нет

13. Оцени свое состояние, связанное с предстоящими экзаменами:

А – очень боюсь, мне страшно даже думать об этом

Б – волнуюсь средне

В – абсолютно не волнуюсь

14. Как ты считаешь, тебе пригодится опыт, полученный во время дистанционного обучения, в твоей будущей профессии?

- А – да
- Б – затрудняюсь ответить
- В – нет

15. Что во время дистанционного обучения тебе показалось наиболее сложным? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

- А – тяжело разбирать новые темы
- Б – отсутствие «живого» общения с одноклассниками, преподавателями
- В – неумение самостоятельно организовать учебный процесс дома
- Г – слишком большой объем заданий
- Д – не могу справиться с чувством тревоги, плохим настроением
- Е – собственная лень
- Ж – отсутствие поддержки и понимания
- З – страх за свое здоровье и будущее
- И – равнодушие учителей
- К – трудности есть, но я с ними справляюсь
- Л – свой вариант ответа

16. Предложения по улучшению дистанционного обучения \_\_\_\_\_

---

---

## Анкета «Мое отношение к курению»

1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?
  - А. Да, это сигареты с фильтром.
  - Б. Да, Да – это электронные сигареты.
  - В. Нет – все сигареты вредны для здоровья.
2. Как курение влияет на сердечно-сосудистую систему?
  - А. Сужает сосуды.
  - Б. Расширяет сосуды.
  - В. Никак не влияет.
3. Какое заболевание грозит курильщикам?
  - А. Аллергия.
  - Б. Рак лёгкого.
  - В. Грипп.
4. Что происходит с умственными способностями человека, который курит?
  - А. Они улучшаются.
  - Б. Они ухудшаются.
  - В. Не изменяются.
5. Что вреднее?
  - А. Дым от сигареты.
  - Б. Дым от костра.
  - В. Выхлопные газы автомобиля.
6. Сколько опасных веществ содержится в табачном дыме?
  - А. 20-30.
  - Б. 200-300.
  - В. Свыше 4000.
7. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?
  - А. Не более 20%.
  - Б. 40%.
  - В. 100%.

8. Закончи предложения:

Я не хочу курить и пить, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Меня всегда поддержат близкие люди

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(напиши, на чью поддержку ты можешь рассчитывать)

## Шуточный тест-предсказание «Волшебная цифра»

Узнай, что ждёт тебя в завтра, а потом делимся результатами! Выбери закрытыми глазами номер с предсказанием и узнай, что внутри.

<b>ПРЕДСКАЗАНИЕ «ВОЛШЕБНАЯ ЦИФРА»</b>									
5	8	35	10	1	28	42	13	96	4
75	15	97	3	12	76	2	100	18	25
63	47	14	39	8	51	7	11	24	99
9	21	7	93	54	16	62	50	41	88
44	33	20	66	55	31	17	22	60	19
23	53	64	38	79	59	30	74	48	68
72	84	46	98	82	66	89	56	87	32
34	70	92	94	26	37	61	43	83	52
67	85	45	95	91	57	86	69	90	73
29	58	78	81	36	49	65	40	71	27

### Результаты

1. Успех скоро постучится в твою дверь.
2. Хорошее время для начала чего-то нового.
3. Счастливые новости уже на пути к тебе.
4. Надейся на лучшее, но будь готов к худшему.
5. Ищи счастье и ты его найдёшь.
6. Никогда не говори никогда.
7. Ничего не решать - тоже решение.
8. Кто-то думает о тебе.
9. Сделай перерыв и наслаждайся своей жизнью.
10. Ты проживёшь долгую, успешную жизнь.
11. Сделай твои мечты реальностью.
12. Говори правду. Её легче всего запоминать.
13. Ты встретишь кого-то особенного на этой неделе.

14. Удача уже на твоём пути.
15. Слово не воробей - вылетит, не поймаешь.
16. Тебя ожидает успех в твоей карьере.
17. Прошлое прошло... завтра много возможностей.
18. Твоя судьба такая же сладкая, как печенье.
19. Хорошее время для того чтобы завести новых друзей.
20. Этот год принесёт тебе удачу.
21. Удача сейчас с тобой.
22. Живи для сегодняшнего дня-планируй на завтрашний.
23. Делай то, что говорит тебе твое сердце.
24. Не говори всего, что знаешь, но знай что говоришь.
25. Имей терпение.
26. Твои желания сбудутся сегодня ночью.
27. Сегодня поделись своим счастьем с окружающими.
28. Сделай перерыв и наслаждайся своей жизнью.
29. Твоя судьба такая же сладкая, как печенье.
30. Скоро к тебе придёт успех.
31. Твоя судьба такая же сладкая, как печенье.
32. Хорошее время для окончания старых дел.
33. Скоро почти все твои желания сбудутся.
34. Не говори всего, что знаешь, но знай что говоришь.
35. Делай всё с уверенностью.
36. Удача сейчас с тобой.
37. Хорошее время для того чтобы завести новых друзей.
38. Уважай себя, и другие станут тебя уважать.
39. Грядут важные события.
40. Ты проживёшь долгую, успешную жизнь.
41. Твоя судьба такая же сладкая, как печенье.
42. Не говори всего, что знаешь, но знай что говоришь.
43. Грядут важные события.
44. Твоя судьба такая же сладкая, как печенье.
45. Тебя ожидает успех в твоей карьере.
46. Уважай себя, и другие станут тебя уважать.
47. Скоро почти все твои желания сбудутся.
48. Делай то, что говорит тебе твое сердце.
49. Не говори всего, что знаешь, но знай что говоришь.
50. Удача сейчас с тобой.
51. Твоя судьба такая же сладкая, как печенье.
52. Ты проживешь долгую, успешную жизнь.
53. Делай все с уверенностью.
54. Хорошее время для того чтобы завести новых друзей.

55. Счастливые новости уже на пути к тебе.
56. Твоя судьба такая же сладкая, как печенье.
57. Хорошее время для окончания старых дел.
58. Не говори всего, что знаешь, но знай что говоришь.
59. Имей терпение.
60. Уважай себя, и другие станут тебя уважать.
61. Твоя судьба такая же сладкая, как печенье.
62. Грядут важные события.
63. Твоя судьба такая же сладкая, как печенье.
64. Скоро почти все твои желания сбудутся.
65. Не говори всего, что знаешь, но знай что говоришь.
66. Делай то, что говорит тебе твоё сердце.
67. Уважай себя, и другие станут тебя уважать.
68. Сегодня поделись своим счастьем с окружающими.
69. Твоя судьба такая же сладкая, как печенье.
70. Удача сейчас с тобой.
71. Сделай перерыв и наслаждайся своей жизнью.
72. Сделай что-нибудь необычное завтра.
73. Ты проживёшь долгую, успешную жизнь.
74. Хорошее время для окончания старых дел.
75. Кто-то думает о тебе.
76. Не говори всего, что знаешь, но знай что говоришь.
77. Твоя судьба такая же сладкая, как печенье.
78. Хорошее время для того чтобы завести новых друзей.
79. Уважай себя, и другие станут тебя уважать.
80. Имей терпение.
81. Скоро почти все твои желания сбудутся.
82. Счастливые новости уже на пути к тебе.
83. Ты проживёшь долгую, успешную жизнь.
84. Удача сейчас с тобой.
85. Тебя ожидает успех в твоей карьере.
86. Делай всё с уверенностью.
87. Делай то, что говорит тебе твоё сердце.
88. Не говори всего, что знаешь, но знай что говоришь.
89. Твоя судьба такая же сладкая, как печенье.
90. Делай всё с уверенностью.
91. Сделай что-нибудь необычное завтра.
92. Скоро почти все твои желания сбудутся.
93. Хорошее время для окончания старых дел.
94. Хорошее время для того чтобы завести новых друзей.
95. Удача сейчас с тобой.

96. Сделай перерыв и наслаждайся своей жизнью.
97. Сегодня поделись своим счастьем с окружающими.
98. Кто-то думает о тебе.
99. Счастливые новости уже на пути к тебе.
100. Делай то, что говорит тебе твое сердце.



СЕРИЯ «В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГУ ИНКЛЮЗИВНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

КЛУБ САМОРАЗВИТИЯ «РЕСУРС» ДЛЯ СТУДЕНТОВ С  
ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОВЗ: ИДЕЯ, ВОПЛОЩЕНИЕ,  
ПЕРСПЕКТИВЫ:  
методические материалы

Учебно-информационный центр  
640000, г. Курган, ул. Карельцева, 32  
ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»

