МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 64
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА г. ЕКАТЕРИНБУРГА

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
МАОУ СОШ № 64
Протокол № 1 от 28.08 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 64
_____ Н.Н. Бурляева
Приказ № 442-0 от 01.09 2026г.



Программа тренингового курса для обучающихся 3-4-х классов «Шаги Взросления» на площадке МАОУ СОШ № 64

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Автор-составитель программы:
Истомин Владислав Викторович,
педагог-психолог высшей квалификационной категории,
заместитель директора по правовому воспитанию
и профилактической работе МАОУ СОШ № 64.

г. Екатеринбург, 2026 г.

Актуальность курса 2
Задачи курса: 3
Ожидаемые результаты для родителей 4
Структура одного занятия (60 минут) 4
Занятие 1. «Мы - команда: правила и безопасность» 5
Занятие 2. «Я вижу тебя: учимся замечать эмоции» 6
Занятие 3. «Когда мне трудно: как попросить о поддержке» 6
Занятие 4. «Моя ценность: что во мне хорошего» 7
Занятие 5. «Слушать и слышать: практика эмпатического отражения» 8
Занятие 6. «Вместе веселее: навыки сотрудничества» 9
Занятие 7. «Если меня обидели: как защитить себя спокойно» 10
Занятие 8. «Разные, но равные: уважение к различиям» 11
Занятие 9. «Уверенно и дружелюбно: тренируем коммуникативные навыки» 11
Занятие 10. «Мой маленький шаг: подводим итоги» 12

Актуальность курса

В 9–10 лет у детей активно формируются саморегуляция, рефлексия и эмоциональный интеллект, расширяется социальное пространство - возрастает потребность в психолого-педагогической поддержке в игровой и тренинговой форме.

Курс реализует идею поэтапного взросления: через игровые задания дети осваивают социальные роли (ученик, друг, член команды), формируют базовые ценности (ответственность, взаимопомощь), развивают самоэффективность и учатся безопасно обсуждать сложные переживания.

Растут требования к самостоятельности ребёнка, увеличиваются социальные риски (конфликты, буллинг, информационное давление), при этом сокращается время на неформальное освоение навыков. Педагоги и родители нуждаются в практичных инструментах профилактики адаптационных трудностей и снижения тревожности.

Курс встраивается во внеурочную деятельность и классные часы, строится на практике (ролевые игры, обсуждения, командные задания), учитывает разный темп развития детей и обеспечивает преемственность с подростковыми программами.

Таким образом, «Шаги Взросления» - системный инструмент поддержки ребёнка на пороге новых учебных и социальных требований и логичное звено концепции «Время взрослеть».

Целевая аудитория: 3-4-е классы (9-11 лет).

Формат: групповой тренинг, 1 раз в неделю, 60 минут.

Роль ведущего: фасилитатор, модель уважительного общения, безопасный взрослый.

Цель: формирование у младших школьников навыков эмпатического отражения, укрепление ощущения собственной ценности и уверенности в себе, развитие коммуникативных компетенций.

Задачи курса:

1. Научить распознавать эмоции по мимике, жестам, позе и контексту; расширить словарь эмоций; сформировать навык перефразирования и признания чувств без оценок и советов.
2. Сформировать умение замечать собственное затруднение и формулировать просьбу через «я-сообщение»; познакомить с доступными источниками помощи (учитель, родитель, психолог, друг) и снять страх обращаться за поддержкой.
3. Способствовать осознанию личных сильных сторон и качеств; формировать позитивное самоотношение через получение и подачи от себя искренней обратной связи; снизить зависимость самооценки от сравнения с другими.
4. Научить распознавать нарушение личных границ; сформировать навык уверенного «стоп-поведения» - спокойного, без агрессии и обесценивания; отработать алгоритм обращения за помощью в ситуации давления.
5. Сформировать навыки вежливого отказа, благодарности и обратной связи без обид; научить договариваться и искать компромисс через поэтапный алгоритм (назвать потребность - предложить вариант - найти решение).

6. Создать безопасную атмосферу через совместные правила и ритуалы; сформировать опыт командной работы и взаимоподдержки; снизить изоляцию и напряжение в классе через упражнения на сотрудничество.

7. Научить формулировать конкретный «маленький шаг» на неделю после каждого занятия; сформировать привычку рефлексировать собственный опыт общения; закрепить навыки через итоговое планирование действий после курса.

Ожидаемые результаты для родителей

- ✓ Эмпатия и понимание других. Ребёнок называет эмоции словами - свои и чужие, замечает состояние близких, говорит поддерживающие фразы без подсказки взрослого. В ссорах реже атакует, чаще пытается понять другого.
- ✓ Просьба о помощи. Ребёнок обращается за помощью до срыва, не боится признаться, что трудно. Знает конкретных людей, к которым может подойти, не считает просьбу о поддержке «стыдной».
- ✓ Ощущение собственной ценности. Спокойнее реагирует на критику, говорит о своих сильных сторонах без бахвальства. Пробует новое вместо отказа заранее. Принимает комплименты без обесценивания.
- ✓ Защита границ. Уверенно говорит «нет» и «стоп» — спокойно, без крика и агрессии. В ситуации давления со стороны сверстников обозначает границу и обращается за помощью.
- ✓ Коммуникативные навыки. Договаривается и предлагает варианты вместо «Дай!» или «Я первый!». Вежливо отказывает, благодарит искренне. В конфликтах ищет компромисс, а не победу. Использует «я-сообщения»: «Мне обидно, когда…»
- ✓ Отношение к классу. Чаще упоминает одноклассников с теплом, меньше жалуется на изоляцию. Может рассказать, как поддержал кого-то или получил поддержку.
- ✓ Что важно понимать родителям: навыки закрепляются не сразу - ребёнок будет пробовать новые реакции и иногда возвращаться к старым привычкам. Поддержка дома (использование «Я-сообщений», внимание к эмоциям ребёнка) заметно усиливает эффект. Если какой-то навык «не идёт» - это не значит, что тренинг не работает, значит, навыку нужно больше времени.

Структура одного занятия (60 минут)

1. Приветствие и настрой (7-10 мин): ритуал начала, объявление темы, «светофор чувств», напоминание правил.
2. Разминка (10-12 мин): двигательная или сенсорная игра, включение группы.
3. Основная часть 1 (15-20 мин): упражнение с инструкцией, демонстрацией, практикой.
4. Динамическая пауза (5 мин): короткое движение, смена позы, «мозговой отдых».
5. Основная часть 2 / упражнение на сплочение (15-20 мин): групповая задача, командное взаимодействие.
6. Рефлексия (10-12 мин): обсуждение, фиксация «маленького шага».
7. Ритуал завершения (3-5 мин): благодарность, символ завершения.

Занятие 1. «Мы - команда: правила и безопасность»

Фокус: создание доверительной атмосферы, принятие правил, первые навыки активного слушания.

Приветствие (10 мин)

Ведущий кратко представляет курс: «10 встреч, на которых мы учимся понимать себя и друг друга, становиться увереннее и дружнее». Дети садятся в круг. Каждый называет имя и одно ожидание от курса («Хочу, чтобы было интересно», «Хочу найти друзей»). Ведущий записывает ожидания на флипчарте - к ним вернутся на последнем занятии.

Разминка: «Мяч имён» (10 мин)

Дети стоят в кругу. Ведущий кидает мяч любому ребёнку, называет своё имя и одно качество («Я Марина, я терпеливая»). Ребёнок ловит мяч, повторяет имя и качество ведущего, затем называет своё имя и качество, кидает дальше. *Цель:* знакомство, тренировка внимания, снижение тревожности.

Основная часть 1: «Ласковое имя» (15 мин)

Каждый ребёнок получает от соседа справа «ласковое имя» — тёплое обращение, не прозвище: «Солнышко», «Капитан», «Добрая душа». Сосед объясняет выбор: «Я назвал тебя так, потому что ты помогаешь, когда трудно». *Фразы-подсказки на слайде:* «Мне нравится, что ты…», «Когда ты…, мне становится спокойнее». *Важно:* ведущий следит, чтобы обращения были уважительными. Если кто-то затрудняется — помогает с вариантами. *Итог:* ведущий фиксирует 3-4 примера на флипчарте.

Динамическая пауза: «Найди пару» (5 мин)

Ведущий называет признак («у кого есть братья/сёстры», «кто любит рисовать», «кто родился зимой»). Дети, к кому подходит, находят друг друга и встают рядом. Быстрая смена: 5-6 признаков.

Основная часть 2 / сплочение: «Правила нашей группы» (15 мин)

Ведущий предлагает детям самим сформулировать 4-5 правил работы. Раздаёт карточки, группы по 3-4 человека обсуждают 5 минут, потом выносят предложения. Ведущий помогает объединить в короткий список:

- ✓ Один говорит - другие слушают.
- ✓ Не смеёмся над ошибками.
- ✓ Можно сказать «стоп» или «пасс».
- ✓ Никаких обидных слов.
- ✓ Что сказано в группе — остаётся в группе.

Правила записываются на большом листе, каждый ставит подпись или рисунок. Плакат висит в классе все 10 занятий.

Рефлексия (10 мин)

«Какое обращение сегодня меня порадовало? Что было самым трудным в „Эхе“? Какое правило мне ближе всего?» *Маленький шаг:* каждый устно называет одно действие на неделю («Попробую повторить фразу друга, прежде чем отвечать»).

Ритуал завершения (5 мин)

«Круг благодарности»: каждый говорит одно слово благодарности соседу слева.

Занятие 2. «Я вижу тебя: учимся замечать эмоции»

Фокус: распознавание эмоций по мимике, жестам, позе; расширение «словаря эмоций».

Приветствие (7 мин)

«Светофор чувств»: каждый поднимает карточку (зелёный - всё ок, жёлтый - сомневаюсь, красный - трудно). Короткое объяснение по желанию. Ведущий отмечает общий настрой группы.

Разминка: «Мимическая эстафета» (10 мин)

В кругу: первый ребёнок показывает эмоцию без слов (мимика + жест), следующий называет её и показывает свою. Важно не смеяться над «неточными» показами. *Подсказки на слайде:* «Это похоже на…», «У тебя брови поднялись, наверное, ты удивлён».

Основная часть 1: «Эмоциональные карточки» (18 мин)

На слайде или карточках сцены: ребёнок один на перемене, спор у шкафчиков, подарок, плохая отметка, победа в соревновании. Дети в парах обсуждают: 1) что происходит, 2) какая эмоция у героя, 3) как ты это понял (поза, лицо, контекст). *Фразы-подсказки:* «Я думаю, он…, потому что…», «Его плечи опущены, значит…». *Итог:* на флипчарте список из 7-10 слов эмоций с короткими пояснениями. Ведущий добавляет «сложные» слова: растерянность, гордость, зависть, облегчение.

Динамическая пауза: «Эмоциональное замри» (5 мин)

Ведущий включает музыку (через колонки в зале или проектор в кабинете). Дети ходят по помещению. Когда музыка останавливается, ведущий называет эмоцию - дети застывают в позе, выражающей эту эмоцию. 56 раундов.

Основная часть 2 / сплочение: «Эмоциональный барометр группы» (18 мин)

На большом листе рисуется шкала от 1 до 10. Каждый ребёнок клеит стикер со своим именем на ту точку, где находится его настроение сейчас. Затем — обсуждение: «Что помогло бы сдвинуть настроение на один пункт вверх?» Дети предлагают идеи друг другу: «Если тебе грустно, я могу посидеть рядом», «Я могу рассмешить». *Итог:* ведущий подчёркивает - настроения бывают разные, и все они нормальны. Плакат можно обновлять на каждом занятии.

Рефлексия (10 мин)

«Какая эмоция сегодня была самой частой? Какая эмоция мне была незнакома — я узнал её название? Что помогло её заметить?» *Маленький шаг:* «Назову вслух эмоцию, которую замечу у друга или родителя».

Ритуал завершения (5 мин)

«Три добрых слова»: каждый говорит по одному доброму слову соседу справа.

Занятие 3. «Когда мне трудно: как попросить о поддержке»

Фокус: уверенность в выражении потребностей, навыки просьбы и принятия помощи.

Приветствие (7 мин)

«Светофор чувств». Краткое напоминание правил группы. Ведущий объявляет тему: «Сегодня учимся просить о помощи - это признак силы, а не слабости».

Разминка: «Связующая нить» (10 мин)

Дети стоят в кругу. Ведущий держит клубок ниток, говорит: «Мне трудно, когда…» (например, «когда много шума»), наматывает нить на палец и кидает клубок следующему. Тот ловит, говорит свою версию «Мне трудно, когда…» и кидает дальше. В итоге образуется «сеть» из ниток. *Итог:* ведущий обращает внимание: «Видите - мы все связаны. У каждого есть трудности, и мы не одни».

Основная часть 1: «Светофор в жизни» (15 мин)

Мини-обсуждение 3 ситуаций (на слайде): «Не понял задачу», «Обидели на перемене», «Хочу пойти в кружок, но боюсь». Дети поднимают «светофор» и коротко объясняют выбор. *Задача:* нормализовать «жёлтый» и «красный» как сигнал «мне нужна поддержка». Ведущий подчёркивает: «Красный - не значит плохо. Это значит - пора попросить о помощи».

Динамическая пауза: «Поменяйтесь местами…» (5 мин)

Ведущий: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня завтракал», «…кто любит кошек», «…кто когда-нибудь просил о помощи и ему помогли». Быстрая смена позиций, лёгкое движение.

Основная часть 2 / сплочение: «Карта поддержки» (18 мин)

На общем плакате дети вписывают имена тех, к кому можно обратиться: учитель, друг, родитель, психолог, дежурный. Рядом короткие фразы поддержки: «Я помогу», «Расскажи подробнее». Каждый добавляет свой вариант. *Дополнение:* дети в малых группах по 3–4 человека составляют «инструкцию из 3 шагов»: 1) заметить, что трудно, 2) сказать «мне нужна помощь», 3) обратиться к конкретному человеку. Группы зачитывают, ведущий объединяет в одну общую инструкцию на плакате. *Итог:* плакат остаётся в классе как опора.

Рефлексия (10 мин)

«В какой ситуации мне было бы легче попросить о помощи? Что мне мешает? Что мне поможет это сделать?» *Маленький шаг:* «Один раз на неделе попрошу о помощи в реальной ситуации».

Ритуал завершения (5 мин)

Каждый кладёт руку на «карту поддержки» и говорит одно слово: «Смелость», «Доверие», «Поддержка».

Занятие 4. «Моя ценность: что во мне хорошего»

Фокус: укрепление ощущения собственной ценности, позитивное самоотношение.

Приветствие (7 мин)

«Светофор чувств». Ведущий объявляет тему: «Сегодня говорим о том, что делает каждого из нас ценным - не лучше других, а по-своему».

Разминка: «Комплимент по кругу» (10 мин)

Сидя в кругу: каждый говорит соседу слева одно доброе слово и объясняет почему («Ты внимательный, потому что заметил, что мне грустно»). *Важно:* без сравнений («лучше всех»), только про личные качества. Если ребёнок затрудняется — ведущий помогает: «Я заметила, что ты аккуратно работаешь с карточками. Можешь сказать это соседу?»

Основная часть 1: «3 добрых слова» (18 мин)

Каждый ребёнок получает 2–3 «добрых слова» от одноклассников с пояснением. Ведущий заранее объясняет: «Говорим искренне, не повторяем, не шутим. Если не знаешь, что сказать — посмотри, что человек делает хорошо». Ведущий фиксирует качества на «Дереве качеств» (большой лист А1): каждый приклеивает листочек со своим качеством. Дерево остаётся в классе как символ группы.

Динамическая пауза: «Я могу!» (5 мин)

Ведущий называет действия: «прыгнуть 3 раза», «показать жест победы», «сказать „я могу“ вслух». Дети выполняют. Смысл: телесное закрепление уверенности.

Основная часть 2: «Мой супернавык» (15 мин)

Мини-презентация 1–2 минуты: «Что у меня хорошо получается». Опора на карточку: «Я умею…, это важно, потому что…». *Поддержка:* если ребёнок стесняется, можно рассказать про него по его согласию («Саша помогает собирать тетради, это очень ценно»). Остальные слушают, затем один-два человека дают короткую обратную связь: «Мне это тоже кажется важным, потому что…».

Рефлексия (10 мин)

«Какое качество я сегодня услышал про себя впервые? Какое хочу развивать? Что я почувствовал, когда мне говорили добрые слова?» *Маленький шаг:* «Скажу кому-то одно доброе слово с пояснением».

Ритуал завершения (5 мин)

Каждый берёт свой листочек с «Дерева качеств» и уносит как напоминание.

Занятие 5. «Слушать и слышать: практика эмпатического отражения»

Фокус: перефразирование, уточнение, признание чувств без оценок и советов.

Приветствие (7 мин)

«Светофор чувств». Напоминание: «Сегодня учимся слушать так, чтобы другой человек почувствовал: меня слышат».

Разминка: «Тихое эхо» (10 мин)

В парах: один рассказывает короткую историю (1-2 предложения), второй повторяет почти дословно. Затем - меняются. Задача: не добавлять свои оценки, не перебивать. *Усложнение:* ведущий задаёт «помехи»: включает тихий фоновый шум (через колонки). Дети учатся концентрироваться на собеседнике.

Основная часть 1: «Перефразируй без оценок» (18 мин)

Пары: рассказчик говорит: «Я расстроился, потому что…». Отражающий перефразирует: «Правильно ли я понял, что ты расстроился из-за…?» *Фразы-подсказки на слайде:* «Если я правильно понял…», «Ты имеешь в виду, что…», «То есть ты почувствовал…». *Контроль:* после 3 раундов ведущий спрашивает: «Что было труднее - рассказывать или перефразировать? Какие слова хотелось добавить, но вы остановили себя?»

Динамическая пауза: «Встаньте те, кто…» (5 мин)

«Встаньте те, кто сегодня слушал внимательно», «…кто заметил, что хотел дать совет, но остановился», «…кто услышал что-то новое о партнёре». Лёгкое движение, смена фокуса.

Основная часть 2: «Чувства и факты» (15 мин)

На карточках/слайдах — короткие истории. Дети в малых группах делят каждую на «что случилось» (факт) и «что чувствовал герой» (чувство). *Пример:* «Меня не позвали играть» (факт), «Мне стало одиноко» (чувство). *Усложнение:* ведущий добавляет «смешанные» истории, где есть несколько эмоций одновременно. Дети учатся замечать, что чувств может быть больше одного.

Рефлексия (10 мин)

«Какая фраза поддержки показалась самой тёплой? Почему? Что было сложнее — отражать чувства или не давать советов?» *Маленький шаг:* «Использую одну фразу эмпатического отражения в разговоре с другом или родителем».

Ритуал завершения (5 мин)

Каждый говорит одно слово: что ему сегодня дало занятие («Тишина», «Внимание», «Тепло»).

Занятие 6. «Вместе веселее: навыки сотрудничества»

Фокус: командная работа, распределение ролей, умение договариваться.

Приветствие (7 мин)

«Светофор чувств». Ведущий объявляет тему: «Сегодня учимся работать вместе так, чтобы каждому было комфортно».

Разминка: «Общий ритм» (10 мин)

В кругу: ведущий задаёт простой ритм (хлоп-хлоп, топ), группа повторяет. Затем каждый добавляет по одному элементу. Задача: сохранить общий ритм. *Усложнение:* ведущий ускоряет или замедляет темп, группа должна подстроиться.

Основная часть 1: «Общий рисунок» (20 мин)

Группа создаёт один рисунок без слов (или с минимумом слов). Правила: не спорить, договариваться жестами/знаками. *Роли (на карточках):* организатор (следит за процессом), генератор идей, исполнитель, критик (предлагает аккуратно). Каждый пробует одну роль 5 минут, потом меняется. *Итог:* обсуждение: «Что помогло договориться? Что мешало? Какая роль была комфортнее?»

Динамическая пауза: «Танцевальная пауза» (5 мин)

Ведущий включает upbeat-трек (через колонки). Дети свободно двигаются 1–2 минуты. Потом «застывшая скульптура» на сигнал «стоп». 3-4 раунда.

Основная часть 2 / сплочение: «Парусник» (18 мин)

Группа делится на команды по 4-5 человек. Задача: из бумаги и скотча (или подручных материалов) построить «парусник», который символизирует команду. На каждом «парусе» — одно слово-ценность группы («дружба», «уважение», «поддержка»). *Обсуждение:* «Что было самым сложным? Кто взял на себя какую роль? Что вы сделали, когда возникло разногласие?» *Итог:* парусники выставляются на общей «пристани» столе или подоконнике.

Рефлексия (10 мин)

«Какая роль мне подошла сегодня? Что было самым сложным в совместной работе? Что я хочу попробовать в следующий раз?» *Маленький шаг:* «В одном разговоре на неделе попробую сначала назвать потребность, потом предложить вариант».

Ритуал завершения (5 мин)

Каждый говорит одно слово о команде: «Вместе», «Доверяю», «Получилось».

Занятие 7. «Если меня обидели: как защитить себя спокойно»

Фокус: уверенное поведение, защита личных границ, конструктивные стратегии в конфликте.

Приветствие (7 мин)

«Светофор чувств». Ведущий объявляет тему: «Сегодня учимся защищать себя - спокойно, уверенно, без агрессии».

Разминка: «Стоп-жест» (10 мин)

Все учатся показывать универсальный «стоп-жест» (ладонь вперёд, спокойно) и произносить «Стоп, мне это неприятно». Отрабатывают 2-3 раза в кругу. Ведущий обращает внимание: «Голос ровный, не громкий. Взгляд в глаза. Тело - устойчивое». *Тренировка:* в парах один подходит и говорит что-то «провокационное» (заранее заданное, безопасное: «Дай свою ручку»), второй отвечает стоп-фразой.

Основная часть 1: «Стоп-фразы» (15 мин)

Подбор и репетиция 4–5 коротких фраз: «Мне это неприятно», «Давай остановимся», «Я не хочу так играть», «Прекрати, пожалуйста», «Мне это не нравится». *Практика:* в парах дети проговаривают фразы с разной интонацией — тихо, твёрдо, спокойно. Ведущий показывает разницу: «как звучит неуверенно» vs «как звучит уверенно». *Контроль:* каждый пробует минимум 2 фразы вслух.

Динамическая пауза: «Поза уверенности» (5 мин)

Ведущий: «Встаньте так, как стоит уверенный человек». Дети принимают позу — прямая спина, ноги устойчиво, подбородок приподнят. Стоят 30 секунд. Потом — «поза неуверенности» (сутулимся, опускаем голову). Обсуждение: «Что вы почувствовали в разных позах? Какая поза помогает чувствовать себя сильнее?»

Основная часть 2: Ролевые сценки (20 мин)

Сценарии (на карточках): «насмешка», «исключение из игры», «давление сделать что-то, что не хочешь». Фокус: спокойно обозначить границы и обратиться за помощью. *Правило безопасности:* без реальных толчков, только имитация. Ведущий заранее проговаривает: «Мы играем роли. После сценки — выходим из роли». *Практика:* пары разыгрывают 2 сценария, потом меняются. После каждой сценки — короткий разбор: «Что сработало? Что можно сказать по-другому?» *Усложнение:* ведущий добавляет сценарий «давление группы» — несколько человек уговаривают сделать что-то, ребёнок учится говорить «нет» нескольким.

Рефлексия (10 мин)

«Какую стоп-фразу я запомнил? Когда я смогу её использовать? Что было труднее - говорить „стоп“ или оставаться спокойным?» *Маленький шаг:* «Один раз на неделе скажу „стоп“, если что-то будет неприятно».

Ритуал завершения (5 мин)

Каждый показывает «позу уверенности» и говорит одно слово: «Смелость», «Спокойствие», «Сила».

Занятие 8. «Разные, но равные: уважение к различиям»

Фокус: толерантность, принятие различий, эмпатия к «другому».

Приветствие (7 мин)

«Светофор чувств». Ведущий объявляет тему: «Сегодня говорим о том, что все мы разные и это делает нашу группу интереснее».

Разминка: «Что у нас общего и разного» (10 мин)

Малые группы по 3-4 человека находят 3 общих и 3 разных черты (хобби, семья, любимые предметы, любимая еда). Фиксируют на листе. *Итог:* каждая группа зачитывает. Ведущий подчёркивает: «Общего у нас много, а разное - не делает нас хуже или лучше друг друга».

Основная часть 1: Истории «из другого мира» (20 мин)

Короткие рассказы (на слайдах или карточках) о детях с разными возможностями, из разных культур, с разными увлечениями. Обсуждение в малых группах: «Что чувствовал герой?», «Что ему было важно?», «Как можно поддержать?» *Фразы-подсказки:* «Ему, наверное, хотелось…», «Я бы сказал…», «Если бы я был на его месте, я бы почувствовал…». *Сценарии:* ребёнок, который плохо видит; ребёнок, который только пришёл в класс и не знает языка; ребёнок, который любит то, что «не модно». *Итог:* ведущий фиксирует на флипчарте 3-4 ключевые фразы эмпатии.

Динамическая пауза: «Машина чувств» (5 мин)

Дети стоят в кругу. Ведущий запускает «волну»: показывает жест, передаёт соседу. Сосед повторяет и передаёт дальше, но каждый может изменить жест. Задача: следить за изменениями. Смена фокуса, лёгкое движение.

Основная часть 2 / сплочение: «Письмо поддержки» (18 мин)

Каждый пишет анонимное доброе пожелание любому однокласснику. На карточке шаблон: «Дорогой друг! Я хочу тебе сказать, что ты… Желаю тебе…» Конверты/карточки собираются и раздаются в конце занятия. *Правила:* без сравнений, без оценок, только поддержка. *Дополнение:* ведущий может добавить «почтовый ящик» - красиво оформленную коробку, куда дети опускают письма. В конце каждый достаёт одно письмо и зачитывает вслух (если хочет). *Итог:* ведущий подчёркивает: «Каждое письмо - это про то, что в нашем классе есть тёплое отношение. Давайте это беречь».

Рефлексия (10 мин)

«Что меня удивило сегодня в другом человеке? Что я хочу сохранить в нашем классе? Как я могу поддержать того, кто „не похож“ на меня?» *Маленький шаг:* «Скажу что-то хорошее тому, с кем редко общаюсь».

Ритуал завершения (5 мин)

Каждый показывает полученное письмо и говорит одно слово благодарности.

Занятие 9. «Уверенно и дружелюбно: тренируем коммуникативные навыки»

Фокус: вежливый отказ, просьба, благодарность, обратная связь без обид.

Приветствие (7 мин)

«Светофор чувств». Ведущий объявляет тему: «Сегодня учимся общаться так, чтобы и сказать своё, и сохранить отношения».

Разминка: «Спасибо по-разному» (10 мин)

Дети придумывают 5 вариантов благодарности: от формального («Спасибо») до тёплого («Спасибо, ты мне очень помог, мне было важно»). Проговаривают вслух. *Обсуждение:* «Какой вариант вам ближе? Когда уместен формальный, а когда тёплый?»

Основная часть 1: «Да/нет/позже» (20 мин)

Ролевые сценки: просьба, приглашение, предложение. Тренировка вежливых формулировок: «Спасибо, но сейчас не могу», «Может, позже?», «Давай в другой раз». *Фразы-подсказки:* «Спасибо за приглашение…», «Сейчас мне неудобно…», «Я подумаю и скажу позже». *Практика:* пары разыгрывают 3 сценария: 1) друг зовёт играть, но нужно делать уроки, 2) просят одолжить вещь, 3) приглашают на день рождения, но ты не можешь. После каждой сценки обратная связь от ведущего: «Что было уверенно? Что можно улучшить?» *Усложнение:* «упрямый проситель»: ведущий играет того, кто не принимает «нет» с первого раза. Ребёнок учится повторять отказ спокойно, без оправданий.

Динамическая пауза: «Жест благодарности» (5 мин)

Ведущий: «Покажите жест, который означает „спасибо“ без слов». Дети придумывают и показывают. Потом все повторяют один общий жест. Смысл: телесное закрепление благодарности.

Основная часть 2: «Обратная связь по правилу „плюс-вопрос“» (18 мин)

В парах: «Мне понравилось…, а можешь рассказать подробнее…?» Тренировка без оценок и советов. *Демонстрация:* ведущий и доброволец показывают пример. *Сценарии:* 1) друг рассказал о своём рисунке, 2) одноклассник поделился, как провёл выходные, 3) кто-то показал проект. *Практика:* каждый пробует 2–3 раунда. Затем 1–2 пары показывают для группы. *Контроль:* ведущий следит, чтобы не было оценочных фраз («молодец», «правильно»). Фокус на «плюс-вопрос»: сначала отметить хорошее, потом задать интересующий вопрос.

Рефлексия (10 мин)

«Какой навык я сегодня использовал впервые? Кому я хочу его применить завтра? Что было сложнее - отказать или дать обратную связь?» *Маленький шаг:* «Использую формулу „плюс-вопрос“ в разговоре с другом или родителем».

Ритуал завершения (5 мин)

Каждый показывает общий «жест благодарности» (из динамической паузы) и говорит «спасибо» одному человеку в кругу.

Занятие 10. «Мой маленький шаг: подводим итоги»

Фокус: закрепление навыков, планирование применения в реальной жизни, укрепление самооценки, завершение курса.

Приветствие (7 мин)

«Светофор чувств». Ведущий объявляет тему: «Сегодня — последнее занятие. Вспомним, чему мы научились, и подумаем, как это использовать дальше». Ведущий достаёт

флипчарт с ожиданиями из 1-го занятия: «Смотрите — вот что вы ждали от курса. Давайте проверим, сбылось ли».

Разминка: «Светофор достижений» (10 мин)

Зелёный - я это умею, жёлтый - ещё тренирую, красный - пока трудно. Дети поднимают карточки по 5 навыкам (на слайде):

1. Понимаю, что чувствует другой.
2. Могу попросить о помощи.
3. Знаю, что во мне есть хорошее.
4. Могу сказать «стоп», если что-то неприятно.
5. Умею договариваться и вежливо отказывать.

Итог: ведущий фиксирует общую картину на флипчарте. Подчёркивает: «Жёлтый и красный это не плохо. Это значит, что есть, куда расти. И это нормально».

Основная часть 1: «5 вещей, которые я научился делать» (15 мин)

Каждый ребёнок на карточке пишет 1-2 навыка и пример использования: «Я научился говорить „стоп“, когда…», «Я научился отражать чувства, когда…». 2-3 добровольца зачитывают вслух. *Поддержка:* если ребёнок не может вспомнить, ведущий помогает: «Помнишь, на занятии 5 ты отлично перефразировал Машу? Это и есть навык». *Итог:* карточки прикрепляются к общему плакату «Что мы умеем».

Динамическая пауза: «Я смог!» (5 мин)

Ведущий: «Встаньте и покажите жест, который означает „я смог что-то новое“». Дети показывают. Потом все вместе, хором: «Я смог!» Смысл: телесное закрепление достижения.

Основная часть 2 / сплочение: «Круг благодарности и ритуал завершения» (18 мин)

Дети садятся в круг. Каждый по очереди говорит:

1. Одно слово благодарности группе: «Спасибо вам за…»
2. Одно качество, которое он заметил в ком-то из группы: «Я увидел, что ты…»
3. Одно обещание себе: «Я буду…»

Ведущий раздаёт «значки участника» (или карточки-сертификаты), на которых написано: «Я участник тренинга „Время Взрослеть“». Каждый получает значок и короткое слово от ведущего: «Ты вырос в [навык]». *Финал:* ведущий говорит: «10 встреч закончились. Но то, что вы узнали, — это не конец, а начало. Вы уже умеете больше, чем думаете. И я в вас верю».

Рефлексия (10 мин)

«Что я возьму с собой из тренинга? Что мне ещё хочется потренировать? Какое у меня сейчас настроение?» *Итог:* повторный замер «светофора» или шкалы самооценки (по тем же 5 пунктам, что в начале курса). Сравнение со стартовым — для групповой динамики.

Ритуал завершения (5 мин)

Все встают в круг, берутся за руки (или кладут руки в центр круга — «вместе») и хором говорят: «Мы выросли!» Ведущий благодарит группу.