



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ РО «АРМИ»  
К.С. Писарева  
«23» января 2026 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**для реализации проекта по социальной интеграции**  
**и профилактике для подростков «группы риска»**  
**«ДонМолодой.Прорыв»**  
**в муниципальных образованиях Ростовской области**



г. Ростов-на-Дону  
2026 г.

## Оглавление

1. Сценарный план проекта по социальной интеграции и профилактике для подростков «группы риска» «ДонМолодой.Прорыв» .....	3
2. Знакомство участников .....	4
3. Лекция по профилактике девиантного поведения «Твой выбор: поступок, последствие, путь».....	7
4. Мастер-класс по созданию карты желаний .....	10
5. Психологический тренинг: «Навыки саморегуляции и эмоционального интеллекта» .....	13

## Сценарный план проекта по социальной интеграции и профилактике для подростков «группы риска» «ДонМолодой.Прорыв»

Мероприятие проводится в течение одного дня.

**9:00 – 9:45** – регистрация участников. Всех участников встречают кураторы, проводят знакомство с участниками своей команды по мере их регистрации. Рассаживают участников в зале.

**9:45 – 10:00** – показ видеоролика «ДонМолодой» и антинаркотических видеороликов (ссылка на облачное хранилище с видеоматериалами – <https://disk.yandex.ru/d/HSMlCHoSjmrtuQ>).

**10:00 – 10:15** – приветствие участников программы ведущим, почетными гостями мероприятия. Объяснение ведущим целей мероприятия и его структуры.

**10:15 – 11:15** – знакомство участников программы, игры на командообразование.

- *игры на взаимодействие и знакомство участников команды друг с другом;*

- *упражнения на развитие командного духа.*

**11:15 – 11:30** – перерыв.

**11:30 – 13:00** – образовательный блок (*лекция/тренинг по профилактике девиантного поведения*).

**13:00 – 13:40** – обед.

**13:40 – 14:00** – краткая рефлексия команд с куратором.

- *краткое обсуждение итогов первого блока программы с кураторами.*

- *обмен мнениями о полученных знаниях, эмоции, впечатления.*

**14:00 – 15:00** – мастер-класс по созданию карты желаний.

- *участники учатся формулировать свои цели и мечты;*

- *работа с материалами: создание визуальных карт желаний;*

- *выстраивание плана действий для достижения поставленных целей;*

- *обсуждение полученных результатов.*

**15:00 – 16:30** – психологический тренинг.

*Тренинг должен быть актуальным для данной категории участников.*

*Как один из вариантов: тренинг – «Управление эмоциями»:*

- *участники учатся распознавать и управлять своими эмоциями через различные упражнения;*

- *ролевые игры для отработки навыков общения в стрессовых ситуациях;*

- *обсуждение стратегий преодоления трудностей.*

**16:30 – 17:00** – подведение итогов программы. Вручение сертификатов участникам программы.

**17:00 – 17:30** – рефлексия команд с куратором по итогам программы.

## Знакомство участников

### 1. Вступление (5 минут)

**Ведущий:** замечали ли вы, как иногда простое знакомство может открыть новую дверь, помочь найти поддержку или подсказать неожиданное решение? Умение знакомиться и находить общие интересы помогают нам:

Быть успешнее: Хорошие связи часто открывают доступ к знаниям и возможностям, которых нет в интернете.

Чувствовать поддержку: Настоящая команда или круг друзей – это наш «тыл», который всегда поможет советом.

Достигать большего вместе: Одна голова – хорошо, а много разных – гениально! Командная работа превращает сложную задачу в увлекательный проект.

Сегодня мы в легком и игровом формате потренируемся устанавливать контакты, слушать, доверять и находить точки соприкосновения. Давайте начнем!

### 2. Быстрый обмен: «Имя + интерес» (10 минут)

**Ведущий:** а начнем мы с самого простого и важного – с имен. Но сделаем это с пользой!

Сейчас каждый по кругу назовет:

1. Свое имя.
2. Одно свое увлечение или хобби. Что вас зажигает? Может быть, это игра на гитаре, программирование, походы в горы или коллекционирование наклеек.
3. Расскажет один забавный факт о себе или о своей мечте.

А вот важное правило: когда говорит следующий участник, он сначала повторяет имя и интерес предыдущего, а потом говорит о себе. Например: «Передо мной был Алексей, который любит фотографировать птиц и хочет стать журналистом. А меня зовут Мария, и я обожаю печь торты. А еще я мечтаю побывать на Байкале».

Это поможет нам всем лучше запомнить друг друга. Кто готов начать? Давайте начнем с меня! (*Ведущий начинает первым, подавая пример*)

### 3. Игра: «Мост дружбы» (15 минут)

**Ведущий:** отлично! Мы уже чуть-чуть знаем друг друга. Теперь перейдем к упражнению на доверие и командную работу. Оно называется «Мост дружбы».

Сейчас я разобью вас на пары. (Или: объединитесь, пожалуйста, в пары с тем, кого вы знаете меньше всего).

Встаньте рядом. В каждой паре решите, кто будет «А», а кто – «Б».

Первый раунд: Участник «А» на пару минут закрывает глаза (или можно использовать повязку). Задача участника «Б» – только словами, очень внимательно и заботливо провести своего напарника через небольшой маршрут в этом помещении, минуя препятствия. Нельзя брать за руку или толкать, только голосовые инструкции: «Сделай два шага вперед, остановись, сейчас справа стул, обойди его слева...»

Через 3 минуты мы поменяемся ролями. Теперь «Б» закрывает глаза, а «А» ведет.

*(После окончания игры собираем всех в круг для обсуждения.)*

**Ведущий:** спасибо! Давайте обсудим:

Тому, кто шел с закрытыми глазами: каково это было? Легко ли было доверять? Что помогало следовать инструкциям?

Тому, кто вел: что было самым сложным? Как вы старались сделать путь партнера безопасным и понятным?

*(Выслушать 3-4 мнения).*

**Ведущий:** замечательно! Это упражнение – метафора любой хорошей коммуникации: важно и уметь четко объяснять, и уметь доверять, слушая другого.

#### **4. Знакомство через вопросы: «Круг интересов» (15 минут)**

**Ведущий:** А теперь давайте узнаем друг друга глубже. Мы сядем в круг, и я буду задавать вопросы. На каждый вопрос ответит каждый по желанию – можно сказать пару фраз. Не будем судить, просто слушаем и открываемся. Итак:

1. Что вам нравится делать в свободное время так, что вы забываете о времени?

2. Какая у вас есть мечта – большая или маленькая, самая заветная?

3. Если бы у вас была возможность изменить одну вещь в нашем городе/мире/сообществе, чтобы это было?

*(Ведущий начинает с ответа на первый вопрос, чтобы задать тон и снять напряжение. Важно давать высказаться всем, кто хочет.)*

#### **5. Создание «Лестницы целей» (10 минут)**

**Ведущий:** спасибо за откровенность! Я вижу, сколько здесь интересных людей с разнообразными мечтами. Давайте их визуализируем!

У каждого на столе есть стикер и ручка. Напишите на нем ОДНУ свою цель или мечту, которой вы хотели бы поделиться с группой. Это может быть что-то из уже сказанного, либо же что-то новое.

А теперь мы создадим общую «Лестницу целей».

*(Ведущий прикрепляет к стене или флип-чарту большой лист, на котором нарисована символическая лестница.)*

По очереди подходите, зачитывайте свою цель и приклеивайте стикер на ступеньку нашей общей лестницы.

Мы как бы вместе символически делаем шаг к их осуществлению.

*(Ведущий помогает, комментирует, поддерживает аплодисментами после каждого высказывания.)*

## **6. Итог и пожелания (5 минут)**

**Ведущий:** посмотрите, какая яркая картина у нас получилась! Всего за час мы с вами прошли большой путь: от незнакомых людей до команды, которая знает имена, увлечения, мечты и цели друг друга.

Я хочу подчеркнуть: важны не только связи, которые помогают в бизнесе или работе. Важны человеческие связи, основанные на искреннем интересе и взаимной поддержке. Сегодня мы потренировались их создавать.

Пусть это станет для вас хорошей привычкой: быть открытым, искренне интересоваться другим человеком и не бояться делиться своими мечтами.

Давайте по кругу скажем одно слово или впечатление от нашей встречи. Начну я: «Вдохновение».

*(Выслушать всех участников по кругу.)*

Большое спасибо вам за активность, открытость и доверие! Пусть новые знакомства, заведенные сегодня, принесут вам хорошие впечатления и пользу.

## **Лекция по профилактике девиантного поведения «Твой выбор: поступок, последствие, путь»**

**Лектор:** здравствуйте! Сегодня мы поговорим на очень важную, но не всегда простую тему. Тему про вас, про вашу жизнь и про ту силу, которой, может, вы сами еще до конца не осознаете. Речь пойдет о выборе.

Каждый день вы делаете десятки выборов: что надеть, что сказать, с кем общаться, как отреагировать. Некоторые выборы кажутся мелочью. Но именно из них, как из кирпичиков, строится ваше настоящее и будущее. Сегодня мы посмотрим на ту развилку, где выбор может повести по разным дорогам. И наша цель – не читать нотации, а просто разложить по полочкам: как что устроено, почему важно думать головой и как оставаться хозяином своей жизни.

*Часть 1: что такое «неправильный поворот»? Девиантное поведение*

**Лектор:** Давайте начнем с понятия. Девиантное поведение – это просто действия, которые серьезно отклоняются от принятых в обществе норм, правил и законов.

Какие бывают виды таких поступков?

Противоречащие морали: Жестокость, агрессия, унижение других, вандализм.

Нарушающие закон: Кражи, вымогательство, употребление и распространение запрещенных веществ, причинение вреда здоровью.

Разрушающие себя: Уход в виртуальную реальность в ущерб всему, пищевые срывы, нанесение себе увечий, суицидальные мысли.

Социально-опасные: Буллинг (травля), кибербуллинг, участие в опасных «челленджах».

Главный вопрос: что может стать причиной того, что человек встает на эту дорогу? Причин всегда несколько:

1. Бунт и поиск себя: Желание заявить о своей самостоятельности, отделиться от мира взрослых, доказать свою «крутость».

2. Влияние среды: «Все пошли, и я пошел». Боязнь быть белой вороной в компании, где такое поведение – норма.

3. Протест и крик о помощи: иногда за агрессией или уходом в себя стоит невысказанная боль: проблемы в семье, травля, одиночество, неразделенные чувства. Это способ сказать: «Обратите на меня внимание! Мне плохо!»

4. Скука и отсутствие смысла: когда нет увлечений, целей, когда энергия не находит выхода, она может превратиться в разрушительную силу.

5. Ошибки мышления: «Со мной ничего не случится», «Я всего разок попробую», «А вот посмотрю, что будет».

*Часть 2: Эффект домино: последствия, о которых не думают вначале*

**Лектор:** Любой поступок, особенно серьезный, запускает цепную реакцию – как падающие костяшки домино. Давайте честно посмотрим, что падает.

1. Потеря доверия и репутации. Репутацию, как хрустальную вазу, строят годы, а разбить можно за секунду. Доверие родителей, учителей, хороших друзей теряется в разы быстрее, чем зарабатывается.

2. Проблемы с законом. Это не сюжет из сериала. Это реальные постановки на учет, штрафы, исправительные работы, колонии для несовершеннолетних. Это пятно, которое может закрыть многие двери в будущем.

3. Одиночество. Настоящие друзья, которые ценят вас, а не вашу «смелость» нарушать правила, скорее всего, отдалятся. Останется только та компания, которая тянет на дно.

4. Крах в учебе и карьере. Пропуски, выгорание, проблемы с концентрацией, испорченная характеристика – все это ставит крест на поступлении в хороший колледж или вуз, на мечте о хорошей профессии.

5. Ловушка зависимостей. Никотин, алкоголь, наркотики – это быстрый, но ложный способ уйти от проблем. Они затягивают, забирают здоровье, волю и свободу, превращая человека в заложника.

6. Боль для самых близких. Представьте глаза родителей, которые получили вызов в полицию или нашли у вас что-то запрещенное. Это боль, стыд, чувство вины и разочарование от тех, кто вас любит.

7. Влияние на других. Если вы в авторитете, ваши поступки могут сломать жизнь не только вам. Кто-то слабее может начать вам подражать, думая, что это путь к силе и уважению.

*Часть 3: Зачем это нужно мне? Цена ответственности.*

**Лектор:** Так почему же все-таки важно выбирать другую дорогу? Потому что вы строите свое будущее.

Каждый ваш день – это кирпичик в доме под названием «Ваша жизнь». Каким он будет: крепким и светлым или ветхим и темным?

Потому что свобода – это ответственность. Настоящая свобода – это не «делать что хочу», а иметь выбор и нести за него ответственность. Быть свободным – значит контролировать свою жизнь, а не отдавать ее на волю привычек, плохой компании или сиюминутных порывов.

Потому что ваши мечты этого достойны. Вы хотите путешествовать, получить хорошую профессию, создать семью, быть уважаемым человеком? Все это возможно только на одной дороге – дороге осознанности и уважения к себе и другим.

*Часть 4: Инструкция к своей жизни: как выбрать свой путь*

**Лектор:** Итак, как же не свернуть не туда и построить ту жизнь, которой вы будете гордиться?

1. Развивай самосознание. Задавай себе вопросы: «Кто я?», «Во что я верю?», «Что для меня по-настоящему важно?». Заведи внутренний компас – свои ценности (честность, уважение, развитие, семья).

2. Остановись и подумай. Прежде чем совершить серьезный поступок, задай себе «волшебный» вопрос: «А что будет потом?». Прокрути в голове эту цепь домино на 5 шагов вперед.

3. Не бойся просить о помощи. Сильный – не тот, кто никогда не падает. Сильный – тот, кто находит смелость попросить: «Мама, папа, учитель, психолог, мне нужна помощь, я не справляюсь». Это высший пилотаж взросления.

4. Найди свою «точку полета». Спорт, музыка, программирование, искусство, волонтерство, наука – найдите то, что зажигает вас, в чем вы можете выразить себя и где вас будут окружать увлеченные, позитивные люди.

5. Выстраивай здоровые отношения. Цените семью, даже если иногда не понимаете друг друга. Выбирайте друзей, с которыми вам становится лучше, а не «круче» в глазах улицы. Те, кто тянет вас на дно, – не друзья.

6. Верь в свою силу. У вас внутри есть все, чтобы справиться с трудностями, пережить неудачную любовь, пережить ссору. Вы намного сильнее, чем вам кажется. Просто дайте себе шанс это доказать.

**Лектор:** Сегодня мы говорили о выборе. Выбор – это не разовое грандиозное событие. Это то, что вы делаете прямо сейчас. Слушаете ли вы лекцию или листаете ленту. Решаете ли промолчать или вступить за того, кого травят. Выбираете ли пойти на тренировку или сделать то, о чем потом пожалеете.

Ваша жизнь – это ваш самый главный проект. И вы – его главный автор. Стройте ее из прочных материалов: из уважения, знаний, смелости просить помощи и веры в себя.

Спасибо за внимание. Я верю, что у каждого из вас хватит мудрости и силы выбрать правильный путь – путь, ведущий к той жизни, о которой вы по-настоящему мечтаете.

Теперь я готов(а) ответить на ваши вопросы.

*Перед проведением тренинга рекомендуется ознакомиться с модулем «Профилактика девиантного поведения» проекта от Росмолодежи «Безопасная молодёжная среда», доступным по ссылке: <https://vkvideo.ru/playlist/-233979118> 6.*

## Мастер-класс по созданию карты желаний

Цель: Помочь участникам определить свои цели, развить позитивное мышление и создать мощный визуальный инструмент для их достижения.

Необходимые материалы:

- Бумага формата А3 или А4.
- Цветные маркеры, карандаши, фломастеры, ручки.
- Ножницы, клей-карандаш или ПВА, скотч.
- Подготовленные заранее журналы для вырезания (о стиле, путешествиях, спорте, технологиях), распечатанные картинки из интернета, наклейки, стикеры.

*(Ведущий начинает. Материалы разложены на столах.)*

*Часть 1: Старт. От мысли к образу (10 минут)*

**Ведущий:** Сейчас мы с вами займемся, пожалуй, самым увлекательным проектом – проектированием своего будущего. Мы создадим не просто рисунок или коллаж, а вашу личную Карту Желаний.

Что это такое? Это ваш визуальный навигатор по жизни. Это физическое воплощение ваших мечт, целей и ценностей на листе бумаги. Почему это работает? Наш мозг мыслит образами. Когда вы не просто думаете «хочу хорошо сдать экзамены», а видите перед собой картинку счастливого себя с зачёткой или студенческим билетом желаемого вуза – это создает гораздо более сильный импульс. Это как поставить точку на карте и сказать: «Я иду сюда!».

Зачем это вам?

1. Ясность. Часто мечты крутятся в голове туманом. Выкладывая их на бумагу, вы приводите мысли в порядок.
2. Фокус. Карта будет напоминать, что для вас по-настоящему важно, и поможет не отвлекаться на ерунду.
3. Мотивация. Видеть свои цели каждый день – это как иметь личного чирлидера, который поддерживает и подбадривает.
4. Притяжение. Когда вы четко знаете, чего хотите, вы неосознанно начинаете замечать возможности и делать шаги к их реализации.

Давайте немного разогреем наше воображение. Закройте глаза на минуту и ответьте мысленно на следующие вопросы:

Что вы хотите от жизни в ближайший год?

- Какая у вас есть самая смелая, может быть, даже «потаенная» мечта?
- Что или кто вас заряжает энергией и вдохновляет?

*(Пауза 1-2 минуты)*

**Ведущий:** Открывайте глаза. Надеюсь, ваши мысли помогут вам при создании вашей личной карты желаний. У всех на столах уже есть материал для работы. Теперь давайте превращать ваши мысли в силу!

*Часть 2: Создание. Создаем свою Карту Желаний (40 минут)*

**Ведущий:** Теперь самое интересное – творчество. Забудьте про оценки и «правильность». Здесь есть только ваше видение. Работайте в удобном для вас темпе.

*Шаг 1: Определяем «территории» своей жизни.*

**Ведущий:** Разделите мысленно или легкими линиями ваш лист на несколько секторов-категорий. Так цели не перепутаются. Какие могут быть категории?

- Учеба / Карьера: Вуз, экзамены, профессия, курсы.
  - Личностный рост: Навыки (выучить язык, научиться программировать), черты характера (уверенность, спокойствие).
  - Здоровье / Спорт: Внешний вид, энергия, спортивные достижения, питание.
  - Друзья / Отношения: Качественное общение, новые знакомства, любовь.
  - Семья: Гармония, общие путешествия, понимание.
  - Хобби / Творчество: Музыка, рисование, танцы, игры, блог.
  - Путешествия / Приключения: Конкретные страны, города, впечатления.
- Материальные цели: Гаджет, одежда, скейт, гитара (но помним, что это инструменты для эмоций, а не самоцель).

Не обязательно использовать все! Выбирайте 5-6 самых актуальных для вас сейчас.

*Шаг 2: Охота за образами и словами.*

**Ведущий:** Теперь – к стопкам журналов и картинок! Вырезайте и отбирайте всё, что откликается. Не анализируйте логически: «Этот парень на картинке смеется – а я хочу именно такого чувства радости от своих друзей? Отлично!». Ищите:

- Картинки, которые символизируют вашу цель (фото города, символ вуза, образ уверенного человека).
- Слова и фразы из заголовков: «Успех», «Свобода», «Открытие», «Сила».
- Просто красивые цвета и текстуры, которые создают нужное вам настроение.

*Шаг 3: Компоновка – магия расстановки.*

**Ведущий:** Перед тем как клеить, разложите всё на листе. Пусть это будет гармонично. Самое важное можно поместить в центр. Что-то – на передний план. Создайте свою композицию, которая будет радовать глаз. Ваша карта должна вам нравиться!

*Шаг 4: Закрепляем намерение.*

**Ведущий:** Когда всё приклеено, возьмите маркеры и ручки. Напишите прямо на карте короткие, мощные фразы-утверждения в настоящем времени, как будто это уже происходит:

- Не «Хочу быть увереннее», а «Я спокоен и уверен в себе в любой ситуации».
- Не «Я хочу стать архитектором», а «Я поступил в вуз на архитектора и стал работать по специальности».

Это ваши личные аффирмации. Они программируют мышление на успех. (Во время работы ведущий ходит между столами, помогает, подбадривает, отвечает на вопросы, может делиться своими находками: «О, я вижу, кто-то нашел отличную картинку с горной вершиной – это про преодоление? Круто!»).

*Часть 3: Презентации карт желаний (10 минут)*

**Ведущий:** Итак, время подходит к концу. У многих уже получились целые вселенные! Это потрясающе. Давайте сделаем небольшой круг презентаций. Необязательно показывать всё, если что-то очень личное. Но поделитесь, пожалуйста, одной-двумя целями с вашей карты, которые вас больше всего заряжают.

(Каждый желающий по кругу кратко показывает и говорит: «В центре у меня – поступление на факультет дизайна, потому что...», «А вот тут у меня картинка с серфером – это про то, что я хочу научиться не бояться новых вызовов...»). Ведущий и группа поддерживают аплодисментами после каждой презентации.

**Ведущий (заключительные слова):** «Вы проделали огромную работу! Теперь у вас в руках – мощный инструмент. Но карта – это не волшебная палочка. Это – карта. Чтобы дойти до сокровища, нужны шаги.

Ваше домашнее задание:

1. Повесьте карту на видное место, где будете видеть ее каждый день (над столом, на двери).

2. Сфотографируйте ее и поставьте на заставку в телефоне.

3. Спросите себя наедине: «А какой самый первый, маленький и простой шаг я могу сделать на этой неделе к одной из этих целей?». Записать этот шаг в заметки. Сделать его. Потом – следующий.

· Хочешь новую профессию? Шаг: посмотреть в интернете видео-день из жизни такого специалиста.

· Хочешь научиться играть на гитаре? Шаг: выучить 3 аккорда для своей любимой песни.

Карта будет работать, только если вы будете действовать. Она – ваш компас, но идти должны вы сами.

Вы сегодня создали не просто коллаж. Вы создали доказательство – себе и миру – что у вас есть мечты, и вы достойны их достижения. Верьте в силу своей визуализации, подкрепляйте ее действиями, и ваш путь станет реальностью.

Спасибо за ваше творчество, смелость и искренность! Помните: ваше будущее – в ваших руках и на вашей Карте».

(Завершение. Можно сделать общее фото с картами на память).

Видеопример: <https://disk.yandex.ru/d/8QU10VErZm5UhQ>.

## Психологический тренинг: «Навыки саморегуляции и эмоционального интеллекта»

Цель: Развить у участников умения управлять своими эмоциями и повысить уровень эмоционального интеллекта для профилактики импульсивного и девиантного поведения.

Материалы: проектор/экран или распечатанные фото лиц для упражнения 1; флипчарт/доска и маркеры; листы бумаги и ручки для участников.

### 1. Введение (5 минут)

**Лектор:** Здравствуйте! Сегодня мы собрались для очень важного разговора – разговора о нашей внутренней силе. О силе, которая помогает нам не разрушать, а строить: отношения, успех и свою жизнь. Эта сила – эмоциональный интеллект.

Простыми словами, эмоциональный интеллект – это умение:

- Понимать свои эмоции и эмоции других людей.
- Управлять своими чувствами, а не быть их заложником.
- Использовать эту информацию для принятия мудрых решений.

Почему это так важно именно для профилактики необдуманных поступков? Потому что 90% проблемных действий – это действия «на эмоциях», когда контроль отключен. Драка, грубое слово, рискованный поступок «на слабо» – все это часто следствие неумения совладать с волной гнева, обиды или желания доказать что-то.

Цель нашего тренинга сегодня – не просто поговорить, а взять в руки конкретные инструменты: научиться вовремя распознавать, что с вами происходит, и научиться нажимать на свою внутреннюю «паузу», чтобы выбирать реакцию осознанно. Это и есть ключ к самоуважению и безопасности».

### 2. Теоретическая часть (10 минут)

**Лектор (рисует на флипчарте схему «Дом эмоционального интеллекта»):** Давайте представим, что наш Эмоциональный Интеллект – это прочный дом. И у него есть 5 частей:

1. Самоосознание (Фундамент). Это способность точно назвать: «Что я сейчас чувствую?» (злость, тревога, радость, зависть). Без этого понимания все дальнейшие шаги бессмысленны. Это как диагноз у врача.

2. Саморегуляция (Несущие стены). Это главный практический навык, которому мы сегодня научимся. Это умение управлять своими импульсами, успокаиваться, не подавляя эмоции, а перенаправляя их энергию. Это наш главный щит против девиантного поведения.

3. Мотивация (Крыша/Цель). Это внутренний двигатель, который помогает идти к целям, несмотря на неудачи, быть оптимистичным и настойчивым.

4. Эмпатия (Окна). Умение видеть и чувствовать мир глазами другого человека, понимать его эмоции. Это основа для поддержки и здоровых отношений.

5. Социальные навыки (Двери). Умение выстраивать общение, разрешать конфликты, работать в команде, вдохновлять.

Сегодня мы закладываем фундамент (Самоосознание) и укрепляем стены (Саморегуляция). Именно саморегуляция позволяет нам в конфликте не кричать, а говорить; при провале – не сдаваться, а анализировать; в стрессе – не паниковать, а искать решения.

### 3. Практические упражнения (50 минут)

#### Упражнение 1: «Распознавание эмоций» (10 минут)

**Лектор:** Начнем с тренировки нашего «эмоционального зрения». Сейчас вы увидите кадры с лицами людей. Ваша задача – определить эмоцию, которую, как вам кажется, испытывает герой. Не бывает «неправильных» ответов, бывают разные интерпретации.

*(Показывается 5-7 слайдов с разными эмоциями: радость, презрение, страх, удивление, обида, злость, безразличие).*

*Обсуждение после:*

Как мы угадываем эмоции других? (Мимика, брови, уголки губ, поза).

А как понять, что творится внутри тебя самого? Надо сканировать тело:

- Злость: жар в лице, сжатые кулаки, напряжение в челюсти.

- Тревога: «ком» в горле, «бабочки» в животе, учащенный пульс.

- Грусть: тяжесть в груди, спад энергии, желание свернуться калачиком.

Практика «здесь и сейчас»: Закройте глаза на 10 секунд. Спросите себя: «Что я сейчас чувствую?» и «Где в теле я это чувствую?». *(Пауза)*. Вот это и есть начало самоосознания.

#### Упражнение 2: Техники дыхания и релаксации (15 минут)

**Лектор:** Отлично! Мы научились ставить «диагноз». Теперь нужен способ «лечения» – быстрая помощь, чтобы эмоция не захлестнула. Самый мощный и простой способ – управление дыханием.

Дыхание напрямую связано с нашей нервной системой.

Техника «4-7-8» — экстренный успокаивающий инструмент.

Пожалуйста, сядьте удобно, стопы на полу, спина прямая, но расслабленная. Можно закрыть глаза.

Алгоритм *(ведущий делает вместе с группой, медленно и спокойно комментируя)*:

1. Сделайте тихий выдох через рот.

2. Медленно вдохните через нос, считая в уме до 4.

3. Задержите дыхание, считая до 7.

4. Медленно и полностью выдохните через рот, считая до 8.

*(Повторить цикл 3-4 раза).*

**Лектор (после):** Медленно откройте глаза. Что изменилось в ощущениях? *(Выслушать ответы)*. Да, это физиология: такое дыхание

посылает мозгу сигнал «опасности нет», и тело расслабляется. Это ваш карманный «стоп-кран». Практикуйте его перед сном, и в момент стресса он сработает на автомате.

Дополнительная «скорая помощь» – техника «Заземление 5-5-5» (если нет возможности полноценно подышать):

- Найдите 5 предметов, которые вы ВИДИТЕ.
- Прислушайтесь и услышите 5 разных ЗВУКОВ.
- Ощутите 5 точек КОНТАКТА вашего тела с окружающим миром (стопы на полу, спина на стуле, руки на коленях...).

Это мгновенно возвращает вас из водоворота мыслей в «здесь и сейчас».

*Упражнение 3: «Рефлексия и контроль» (25 минут)*

**Лектор:** Теперь давайте применим наши новые навыки к реальным жизненным ситуациям. Чаще всего сильные эмоции вызывают: спор с другом, неудача, несправедливое обвинение, разочарование в себе.

Индивидуальная работа (5 минут). Возьмите лист и ручку. Вспомните одну недавнюю ситуацию, где эмоции были сильны. Коротко опишите ее и ответьте себе на вопросы:

1. Что я чувствовал(а) тогда? (Конкретная эмоция: не «плохо», а «обида и злость»).
2. Как я отреагировал(а)? (Что сделал(а) на эмоциях?).
3. Какой бы я хотел(а) видеть свою идеальную реакцию сейчас, оглядываясь назад?

**Лектор:** теперь поработайте в парах (или мини-группах) (10 минут). Поделитесь своими ситуациями (настолько, насколько готовы). Вместе порассуждайте: Какие стратегии контроля можно было бы применить? (Ведущий записывает идеи групп на флипчарте):

Физическая пауза: Сказать: «Мне нужно минутку», и выйти.

Дыхательная техника: Применить «4-7-8» прямо на месте.

Ментальный сдвиг: Задать себе вопросы: «Что сейчас хочет доказать моя злость?», «Что будет через час/день, если я сделаю это?», «Чего я хочу на самом деле в этой ситуации?».

Перенаправление энергии: Сильно сжать и разжать кулаки, порвать листок бумаги (без вреда), пойти позже на пробежку.

**Лектор:** Вернитесь к своей ситуации. Мысленно «переиграйте» ее. Представьте, как вы вовремя ловите волну эмоции, делаете паузу, применяете технику дыхания, задаете себе вопрос и выбираете новую, более конструктивную реакцию. Это и есть тренировка.

*4. Обсуждение и рефлексия (15 минут)*

**Лектор:** Давайте вернемся в общий круг и поделимся открытиями.

Какая из техник («4-7-8», «Заземление», вопросы к себе) показалась вам самой полезной и почему?

С какими трудностями вы столкнулись? (Было трудно вспомнить ситуацию? Сложно представить другую реакцию?).

В каких конкретных ситуациях вашей повседневной жизни (общение в соцсетях, ответ у доски, разговор с родителями) вы сможете применить эти навыки уже завтра?

*5. Итоговое упражнение: «План действий» (10 минут)*

**Лектор:** Чтобы навык стал привычкой, нужна тренировка. Сейчас каждый из нас составит личный мини-план на ближайшую неделю.

На ваших листах напишите:

1. Техника для ежедневной тренировки: «Я буду каждый вечер перед сном делать 3 цикла дыхания «4-7-8» (или «утром 2 минуты практиковать осознанность»).

2. Ситуация для контроля: «Я хочу осознанно отреагировать, когда... меня перебьют во время разговора / мне поставят несправедливую оценку / друг начнет меня провоцировать».

3. Мой якорь-напоминание: «Я поставлю напоминание в телефоне с словом «Дыши!» или нарисую точку на руке как символ паузы».

*(Дать участникам 5 минут на заполнение).*

**Лектор:** Ваши планы – это ваша личная сила. Развитие эмоционального интеллекта – это марафон, а не спринт. Иногда будет получаться, иногда нет. Главное – возвращаться к практике.

Давайте завершим тренинг, передавая по кругу воображаемый «камень силы». Скажите одним словом или короткой фразой, что вы забираете с собой сегодня. (Например: «паузу», «дыхание», «контроль», «выбор»).

**Лектор:** Помните, вы – не ваши сиюминутные эмоции. Вы – тот, кто решает, как на них ответить. Вы – создатель своих реакций, а значит, и своей жизни. Спасибо за смелость и работу!

*Кроме того, следует сообщить участникам о существовании платформы «для подростков.рф» (<https://дляподростков.рф/>) – первый в стране навигатор по организациям, готовым помочь молодым людям, направить их и поддержать. В разработке ресурса участвовали и сами подростки: школьники тестировали сайт, предлагали идеи и помогали с контентом. Сайт будет регулярно обновляться, чтобы дети, родители и наставники были в курсе доступных молодежных программ и инициатив.*

*Также необходимо акцентировать внимание участников на функционировании платформы «#ДонМолодой» (<https://донмолодой.рф/>), где каждый может узнать о возможностях самореализации и об актуальных новостях молодежной политики.*

*Перед проведением тренинга рекомендуется ознакомиться с образовательным курсом «Эмоции и коммуникация» от платформы «Россия – страна возможностей», доступным по ссылке: <https://rsy.ru/education/course/1/1939/>.*