

**Практикум «Связующая нить»  
для обучающихся 7 – 11 классов  
в рамках акции «Молчать нельзя! Рассказывать!»**

**Цель:** повышение осведомленности обучающихся об эффективных копинг-стратегиях по преодолению кризисных ситуаций, способах самоподдержки и возможностях поддержки социального окружения

**Планируемый результат:**

- осознание подростками необходимости анализировать кризисную ситуацию, в которой они могут находиться;
- актуализация у обучающихся необходимости составления пошагового плана действий в преодолении жизненных трудностей с опорой на внутренние и внешние ресурсы.

**Участники:** обучающиеся 7-11 классов образовательных учреждений, обучающиеся профессиональных образовательных организаций.

**Материалы и оборудование:**

Текст ситуации (Приложение 1)

Иллюстрации к одной ситуации (на выбор педагога) формата А4 по количеству команд (Приложение 2)

Листы бумаги формата А4 (по 2-3 листа на каждую команду)

План групповой работы (Приложение 3)

Ручки, фломастеры (маркеры)

Клубок ниток для вязания

Памятка «Куда обратиться за помощью?» (по количеству участников) (Приложение 4)

Жетоны с номерами (для деления обучающихся на команды по 5-7 человек). Например, для 25 человек – пять жетонов с номером «1», пять жетонов с номером «2», пять жетонов с номером «3», пять жетонов с номером «4», пять жетонов с номером «5» (Приложение 5).

Столы пронумерованы для групповой работы (1 стол на 5-7 чел.). Например, для класса из 25 чел. для пяти команд потребуется 5 столов.

**Планируемое время:** 40 – 45 минут.

**План мероприятия**

Этап	Содержание	Продолжительность
1. Организационный	Приветствие, деление на команды	5 мин.
2. Основной	- Обсуждение кризисной ситуации в командах, создание иллюстраций	15 мин.
	- Рефлексия	10 мин.
3. Заключительный	- притча; - подведение итогов.	10 мин.

## Ход мероприятия

### II. Организационный этап

*(На доске надпись или плакат с фразой «Молчать нельзя Рассказывать»)*

**Ведущий:** Каждый человек в своей жизни регулярно сталкивается с трудными ситуациями, которые заставляют его эмоционально переживать и требуют от него каких-то действий и поступков. Следует признать тот факт, что многие люди, в том числе и подростки, в моменты тяжелых переживаний или болезненных воспоминаний для уменьшения собственных эмоциональных страданий причиняют себе боль физическую. Это происходит в том случае, когда кажется, что ситуация тупиковая, никто в ней не может помочь, а собственных сил для ее решения у человека не хватает.

Обратите внимание на фразу, написанную у нас на доске.

Когда мы молчим, копим эмоции внутри себя, тогда и появляется мысль о самоповреждающем поведении, которое на короткое время может заглушить эмоциональное страдание.

Сегодня мы обсудим одну такую кризисную ситуацию, она может произойти с каждым из нас. Вместе пофантазируем, как в дальнейшем могут развиваться события, если мы кому-нибудь о ней расскажем. А также проанализируем, к какой развязке могут привести наши действия и реакции на нее.

#### ***Деление на команды***

Ведущий предлагает каждому обучающемуся достать из коробки жетон с номером и занять место за тем столом, который соответствует его номеру на жетоне.

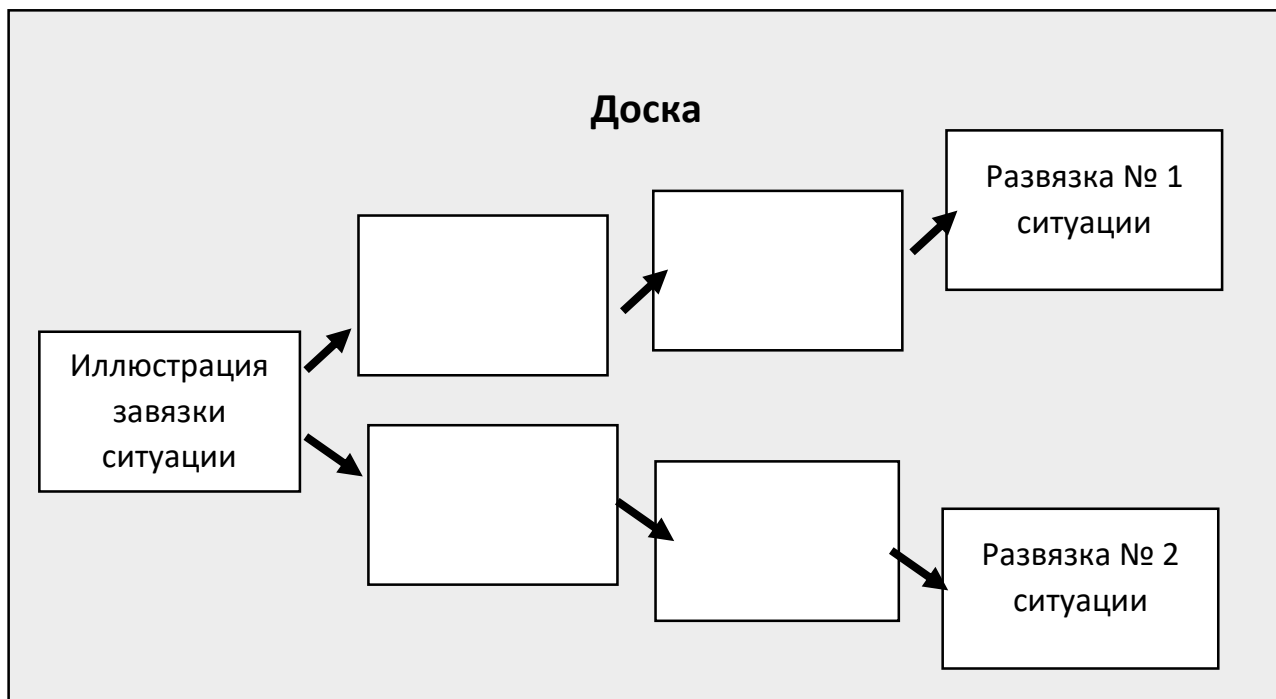
**Внимание!** Оптимальное количество участников в команде 5-7 чел.

### II. Основной этап

#### ***Обсуждение кризисной ситуации в командах***

##### **Ведущий**

- ✓ кладет на стол каждой команды иллюстрацию завязки ситуации (Приложение 2);
- ✓ зачитывает ситуацию (Приложение 1);
- ✓ объясняет, что у этой ситуации есть 2 развязки, которые будут обсуждаться в разных командах. Для нечетных команд это будет развязка №1 (кладет им иллюстрацию с развязкой № 1), а для четных команд – развязка № 2 (кладет им иллюстрацию с развязкой № 2) (Приложение 2);
- ✓ объясняет принцип работы в командах:  
*в течение 10 минут вам нужно обсудить, как будет действовать главный персонаж (что будет делать, с кем говорить, что будет чувствовать, о чем думать), что приведет его к заданной развязке. Развитие действия необходимо изобразить в двух иллюстрациях на двух чистых листах, написать фразы, диалог, сделать необходимый комментарий.*
- ✓ засекает и следит за временем, в помощь командам предоставляет раздаточный материал с этапами работы команды (Приложение 3)
- ✓ во время командного обсуждения ведущий прикрепляет иллюстрацию завязки ситуации на доске, и два варианта развязки, оставляя место для двух иллюстраций, над которыми работают команды



### ***Рефлексия***

По итогам групповой работы нечетные команды по очереди озвучивают свою сюжетную линию, которая привела главного персонажа к развязке № 1 и прикрепляют иллюстрации на доску, затем четные команды озвучивают свою сюжетную линию, которая привела главного персонажа к развязке № 2 и также прикрепляют иллюстрации на доску.

#### ***Примерные вопросы для обсуждения:***

- Как герой повел себя сначала? На что была направлена его первая реакция (на борьбу, на побег, на оцепенение)?
- Кто или что стало для главного персонажа опорой в преодолении трудностей?
- Какое решение (действие) главного персонажа стало для него «переломным» в развитии этой ситуации? Почему?
- Как изменились эмоции главного персонажа от завязки к развязке ситуации?
- Какой ценный урок или лайфхак для преодоления трудностей есть в этой истории, который можно позаимствовать?
- Если бы у вас был «чемоданчик» ресурсов для трудных времен, что бы в нем лежало? (умение отвлечься, любимая музыка, спортивная злость, уверенность в своей силе)
- Какого рода поддержка в такой ситуации была бы важна лично для вас: чтобы выслушали, чтобы дали совет, чтобы просто помолчали рядом, чтобы помогли делом?
- Как вы считаете, как следует расставить знаки препинания во фразе на доске «Молчать нельзя Рассказывать»?

### III. Заключительный этап

В случае, когда кажется, что почва уходит из-под ног и выхода нет, пусть у вас под рукой будет буклет с информацией о том, где вам окажут поддержку и помогут найти собственную опору (кладет стопкой буклеты на столы) (Приложение 4)

В заключении нашей встречи хочу рассказать вам притчу.

Пока я буду вам ее рассказывать, я прошу вас, разматывая клубок, оставлять нить в своих руках и передавать клубок по порядку всем ребятам.

#### *Притча «Связующая нить»*

«Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. Люди называли его мудрецом. Он обошел всю Землю, и очень удивлялся насколько разными были люди, их характеры, привычки, желания и стремления. «Как непросто всем уживаться друг с другом! — думал мудрец. — Что бы такого предпринять? — размышлял он». И тогда мудрец сплел тончайшую длинную нить и связал всех людей этой чудесной нитью.

Воистину нить эта была уникальна. Гладкая и тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но несмотря на это влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но после примирения оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре.

Ведущий предлагает поэкспериментировать с нитью:

*Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет ее на себя...*

*Она натянется и станет резать руки. Такие отношения называют натянутыми...*

*А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать... Что будет, давайте попробуем...*

*Равновесие нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом... О таких ситуациях говорят «он тянет одеяло на себя»...*

Разные эксперименты можно проводить с этой нитью. Собственно, многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею или вообще отпустят...

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое будет наиболее удобным для всех. И в трудной ситуации не забывайте, что поддержка, взаимопонимание, помощь – это незримая СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ между людьми...

Теперь, передавая клубок в обратном направлении, поделитесь своими мыслями и чувствами в ходе нашего занятия.

**Автор-составитель:** Сергеева Ирина Вадимовна,  
методист Алтайского краевого центра ППМС-помощи

### Описание ситуации «Путь к принятию себя»

Алексею 15 лет, он девятиклассник средней школы. Последние полтора года его тело начало меняться – стремительный рост сделал его непропорционально длинноватым и неуклюжим. Его главным источником страданий стали уши, которые, по его мнению, торчат, «как у Чебурашки». Эта деталь во внешности кажется Алеше чудовищным недостатком, который перечеркивает все прочие его достоинства.

Однажды на перемене одноклассник Егор В., просто из шутки, громко крикнул Леше вслед: «Эй, Лопухий!». С этого дня жизнь Леши изменилась. Одноклассник будто дал Леше знак, что проблема действительно существует, Леша ее не выдумал.

Алеша начал отрачивать волосы, которыми старался прикрыть уши, из-за чего в школе ребята стали еще больше обращать на него свое внимание и насмехаться над ним. Школа для подростка превратилась в место постоянного напряжения. Леша хотел поделиться своими переживаниями с мамой, но она приходила с работы такой уставшей, что мальчик не решался ее потревожить. С отчимом у Леши были прохладные отношения, и подросток стеснялся рассказать, как ему плохо. Своим единственным спасением Леша считал хирургическую операцию...

### **Описание ситуации «Любовный треугольник»**

Анна Б. (16 лет), учится в 11 классе и Максим Т. (17 лет), студент колледжа встречаются несколько месяцев, ранее учились вместе в одной школе. Их отношения для Анны были первой серьезной влюбленностью, которую она переживала крайне эмоционально. Максим, хоть и был привязан к Анне, боялся выглядеть «слабым» или слишком сентиментальным в глазах сверстников, поэтому часто держал дистанцию.

Проблема обострилась, когда Анна заметила, что Максим стал много общаться в соцсетях с ее лучшей подругой Викторией (16 лет), которая училась в музыкальном училище, но в школе с Анной они были одноклассницами. Общение между Викторией и Максимом началось с шуток в общей компании, но постепенно стало более закрытым. Для Максима это общение было способом почувствовать себя более независимым, а нравилась ему Анна. Анна же чувствовала растущую ревность и неуверенность, но боялась показаться навязчивой или недоверчивой, и ничего не говорила Максиму. Вместо этого, она стала чаще проверять страницы Максима в социальных сетях, замыкалась в себе, а ее успеваемость в школе резко снизилась.

Кульминацией стал поход с друзьями на каток, где Анна увидела, как Максим и Виктория смеются в стороне от всех. Анна почувствовала себя преданной дважды: любимым человеком и лучшей подругой. Ей было «слишком больно» видеть их вместе. Вспыхнув, она устроила сцену ревности при ребятах, назвав Викторию предательницей, а Максима – лжецом. Максим в ситуации публичного унижения резко ответил, что устал от ее «дурного характера и подозрительности».

### **Описание ситуации «Младшая сестренка»**


В жизни Юры наступила темная полоса – переезд в незнакомый чужой район далеко от друзей, новая школа, рождение сестренки, на которой сосредоточилось все внимание и, как кажется Юре, вся любовь родителей. А он нужен в семье только как «слуга для сестры - принеси, прибери, помоги». Только и слышишь: «ты уже взрослый», «ты должен...». А Юра хочет, чтобы все было как раньше, чтобы они все вместе проводили время, чтобы его спрашивали: как дела? чего нос повесил? Тут еще бабушка Юры, его верный друг и помощник, умерла. Юра стал запирается в своей комнате и делать вид, что чем-то занят, хотя ничего не хотелось делать. Он почувствовал себя одиноким и совершенно никому не нужным. Последней каплей стало сегодняшнее требование мамы: «Юра, быстро беги в магазин и купи молочную смесь», когда он готовился к завтрашней контрольной. Юра схватил куртку, крикнул: «Тебе надо, ты и беги, а я не нанимался!» и выскочил из дома.

**Кейсы: «Путь к принятию себя», «Любовный треугольник», «Младшая сестренка»**





**Кейс  
«Путь к  
принятию  
себя»**



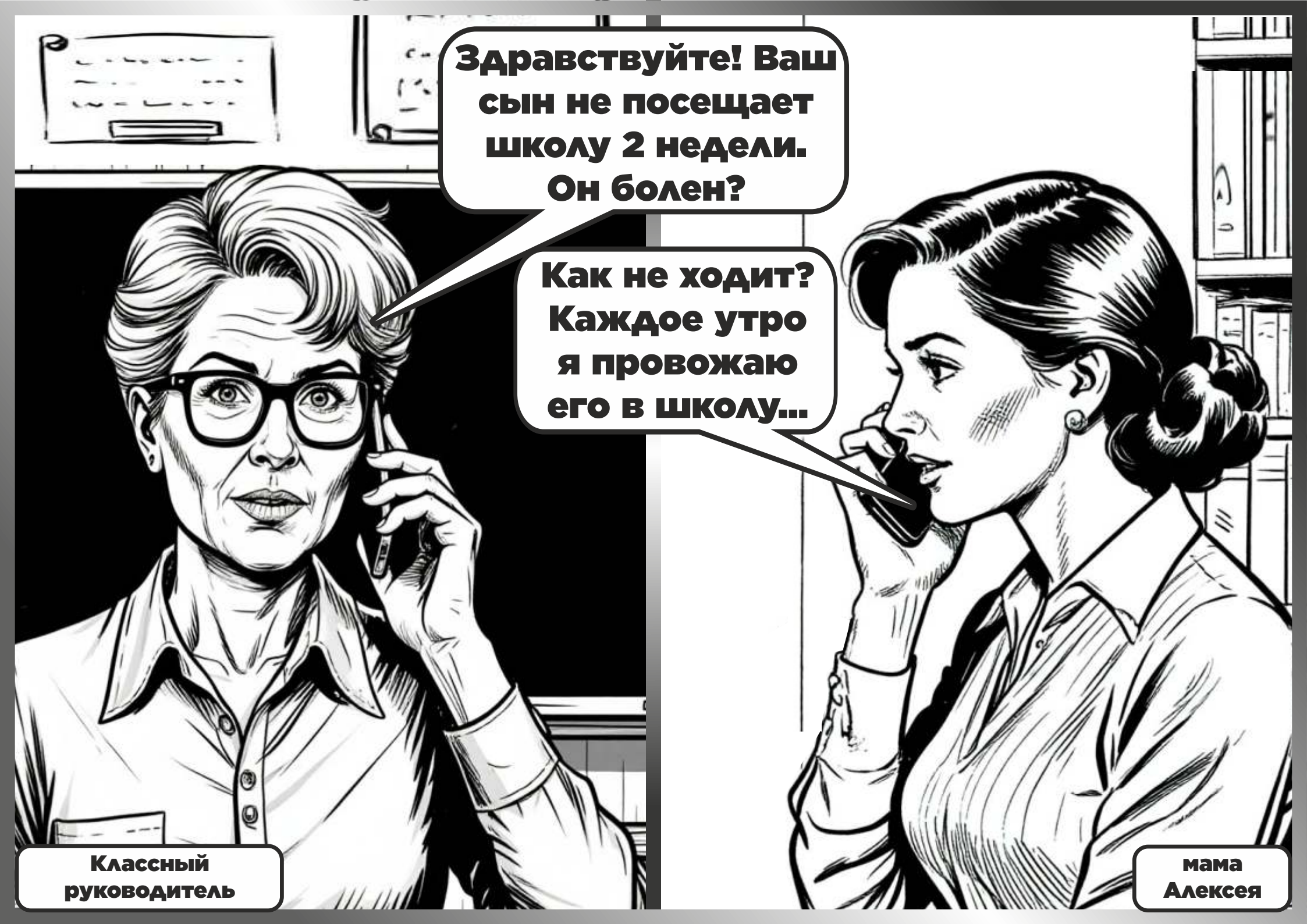
**Мои  
уши вижу не  
только я. Они мой  
чудовищный  
недостаток!**

**Привет,  
Лопухий!**

**АЛЕКСЕЙ,  
15 лет**

**ЕГОР, друг Алексея,  
одноклассник**



A black and white comic illustration. On the left, a woman with short, wavy hair and glasses, wearing a button-down shirt, is talking on a mobile phone. On the right, a woman with her hair in a bun, also wearing a button-down shirt, is talking on a mobile phone. Two speech bubbles are positioned between them. The background shows a classroom setting with a bulletin board and bookshelves.

**Здравствуйте! Ваш  
сын не посещает  
школу 2 недели.  
Он болен?**

**Как не ходит?  
Каждое утро  
я провожаю  
его в школу...**

**Классный  
руководитель**

**мама  
Алексея**

Приглашаю в модельное  
агентство «Чебурашка»

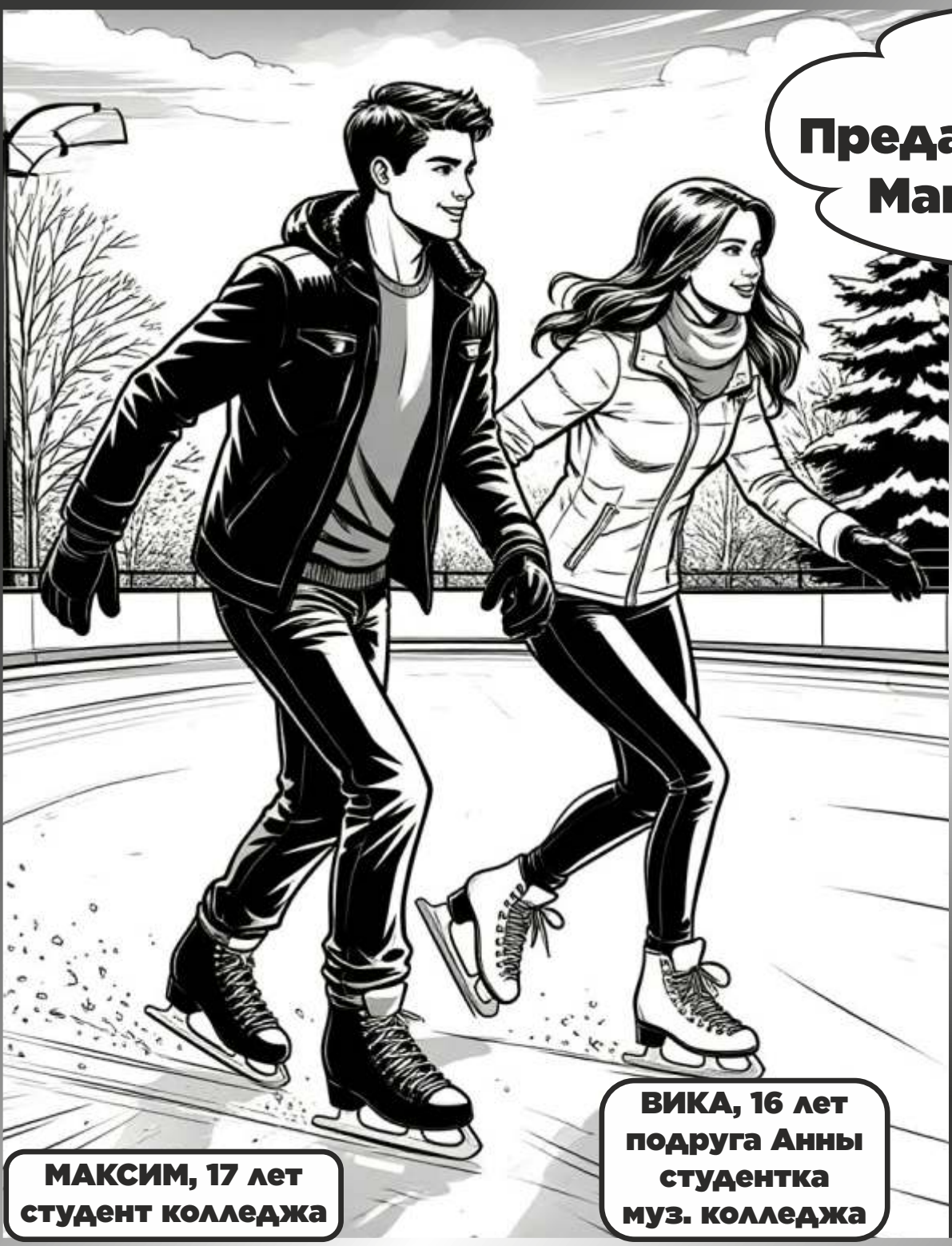
Сбор завтра  
в 15.00





**Кейс**  
**«Любовный треугольник»**



A black and white comic illustration. On the left, a young man (Maxim) and a young woman (Vika) are ice skating on an outdoor rink. Maxim is in the foreground, wearing a dark jacket and pants, skating with a confident smile. Vika is slightly behind him, wearing a light-colored jacket and dark pants, also skating and looking towards him. The background shows a park-like setting with trees and a cloudy sky. A large speech bubble from Vika is positioned above her, containing the text 'Ах ты, Вика! Предательница!!! А ты Макс - обманщик!!!'.

**Ах ты, Вика!**  
**Предательница!!! А ты**  
**Макс - обманщик!!!**

**МАКСИМ, 17 лет**  
**студент колледжа**

**ВИКА, 16 лет**  
**подруга Анны**  
**студентка**  
**муз. колледжа**



**АННА, 16 лет**  
**учится в 11 классе**






**Все кончено!  
Нет смысла  
в жизни!**

**Анечка!  
Не думай  
о нем! Он тебя  
не достоин!**

**НЕ ВХОДИТЬ!**

**АННА**

**мама Анны**



**Я тебе не  
нравлюсь?  
Мне было  
очень больно  
видеть тебя  
в обществе  
другой  
девушки...**

**АННА**

**У моих  
одногруппников  
очень ценится  
независимость  
и сексуальность.  
Я хотел им  
соответствовать.  
Извини, я не  
подумал, что  
тебе это  
будет неприятно**


**МАКСИМ**



Кейс

«Младшая сестренка»





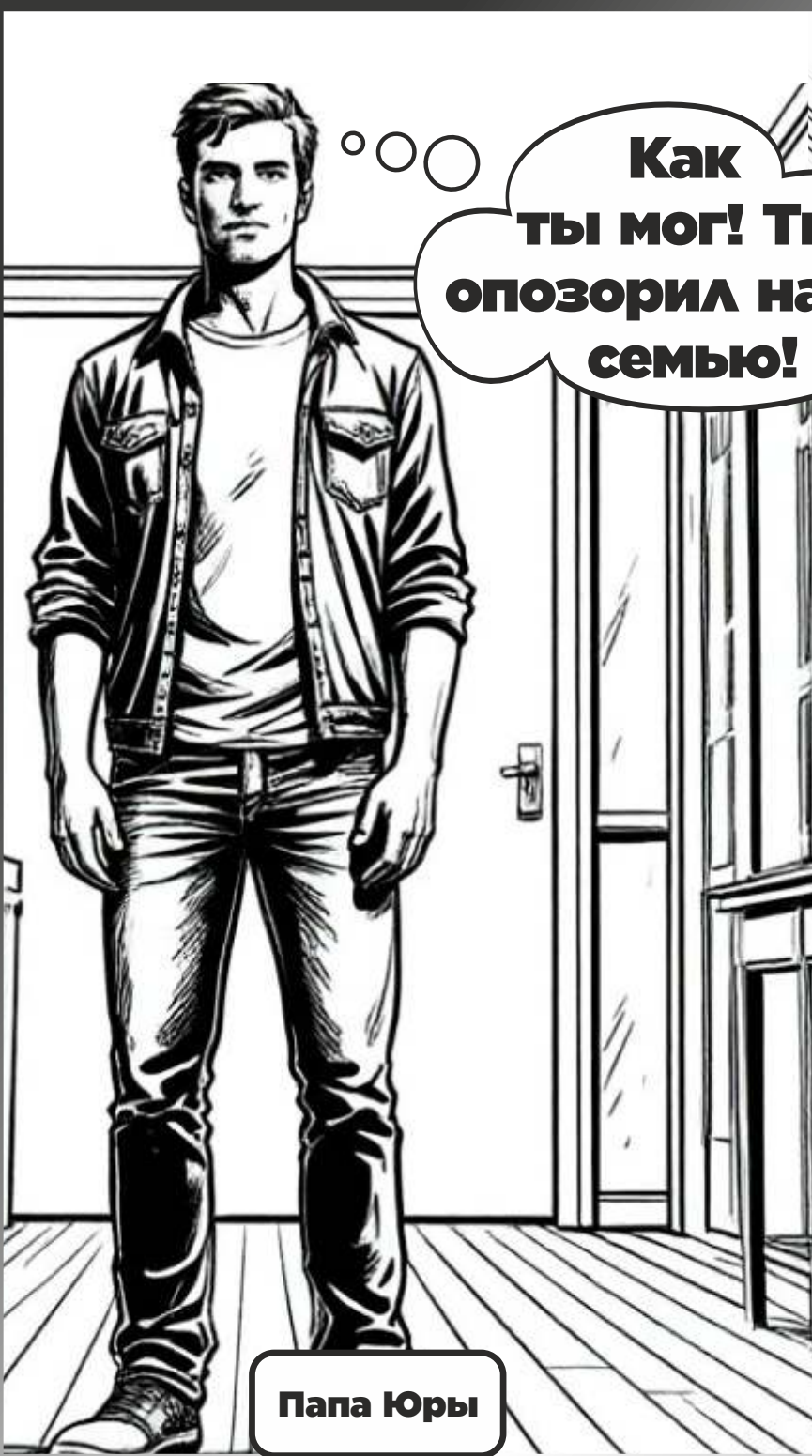
**Юра, срочно  
беги в магазин,  
купи молочную  
смесь**

**Тебе надо,  
ты и беги, а я  
не нанимался!**

**ЮРА, 14 лет**

**Мама Юры**





**Как  
ты мог! Ты  
опозорил нашу  
семью!**

**Папа Юры**



**Ваш сын  
задержан за  
распитие  
спиртных  
напитков в  
общественном  
месте**

**Юра**

**Полицейский**





**Тебе  
нужно сразу  
говорить,  
что тебя  
беспокоит.  
Мы, взрослые,  
не всегда  
это замечаем.**

**Как я рад,  
что мы снова  
с тобой вместе!**

**Папа Юры**







**Юра**

## Ситуация «Путь к принятию себя»

Обсудите в команде возможное развитие этой ситуации, которое приведет к решению Алексея:

- а) не посещать школу (для обсуждения в одной команде);
- б) обратить особенность своей внешности в достоинство (для обсуждения в другой команде).

При обсуждении придерживайтесь плана:

-  1. договоритесь о том, с кем Алексей будет обсуждать свою проблему (мама, папа, отчим, социальные сети, Егор В., врач-косметолог и др.);
-  2. какой диалог будет происходить между участниками (подберите слова способные передать эмоции (мысли) участников);
-  3. нарисуйте на отдельном листе участников диалога и пропишите слова, которые они говорят друг другу (или мысли, которые у них возникают при общении);
-  4. обсудите, как этот диалог подтолкнет к дальнейшему действию Алексея по решению своей проблемы;
-  5. повторите обсуждение (пункты 1-3) по новому эпизоду в развитии ситуации, нарисуйте на отдельном листе участников нового диалога, а также пропишите слова, которые они говорят друг другу. Именно это действие должно привести к итоговому решению Алексея;
-  6. Алексей решил не ходить в школу, чтобы одноклассники не видели его огромные уши (у одной команды) / Алексей понял, что особенность его ушей делает его узнаваемым и неповторимым (у другой команды).


## Ситуация «Любовный треугольник»

Обсудите в команде возможное развитие этой ситуации, которое приведет к решению Анны:

а) замкнуться в себе и ограничить все социальные контакты (для обсуждения в одной команде);

б) спокойно поговорить с Максимом и понять причину его поведения (для обсуждения в другой команде).

При обсуждении придерживайтесь плана:

- 
1. договоритесь о том, с кем Анна будет обсуждать свою проблему (мама, папа, Максим, Виктория, социальные сети, психолог и др.);
  2. какой диалог будет происходить между участниками (подберите слова способные передать эмоции (мысли) участников);
  3. нарисуйте на отдельном листе участников диалога и пропишите слова, которые они говорят друг другу (или мысли, которые у них возникают при общении);
  4. обсудите, как этот диалог подтолкнет к дальнейшему действию Анны по решению своей проблемы;
  5. повторите обсуждение (пункты 1-3) по новому эпизоду в развитии ситуации, нарисуйте на отдельном листе участников нового диалога, а также пропишите слова, которые они говорят друг другу. Именно это действие должно привести к итоговому решению Анны;
  6. Анна из-за обиды решила замкнуться в себе и ограничить все социальные контакты (у одной команды) / Анна, выслушав Максима, поняла, что она нравится ему, но общение с Викой давало ему ощущение независимости в глазах окружающих (у другой команды).


## Ситуация «Младшая сестренка»

Обсудите в подгруппе возможное развитие этой ситуации, которое приведет к решению Юры:

а) найти новых «друзей» в «плохой компании» назло родителям, и чтобы они, наконец, обратили на него внимание (для обсуждения в одной команде);

б) спокойно поговорить с родителями, сказать, что ему не хватает их внимания, что он чувствует себя ненужным и нелюбимым (для обсуждения в другой команде).

При обсуждении придерживайтесь плана:



1. договоритесь о том, с кем Юра будет обсуждать свою проблему (мама, папа, социальные сети, психолог и др.);

2. какой диалог будет происходить между участниками (подберите слова способные передать эмоции (мысли) участников);

3. нарисуйте на отдельном листе участников диалога и пропишите слова, которые они говорят друг другу (или мысли, которые у них возникают при общении);

4. обсудите, как этот диалог подтолкнет к дальнейшему действию Юры по решению своей проблемы;

5. повторите обсуждение (пункты 1-3) по новому эпизоду в развитии ситуации, нарисуйте на отдельном листе участников нового диалога, а также пропишите слова, которые они говорят друг другу. Именно это действие должно привести к итоговому решению Юры;

6. Юра все больше отдаляется от семьи и увязает в плохой компании - выпивает, курит, возможно, начнет совершать правонарушения. (у одной команды) / Поговорив, Юра и его родители принимают решение, что Юра и папа какое-то время будут проводить только вдвоем – заниматься мужскими делами, вместе ходить в спортклуб (у другой команды).



Контакты организаций, оказывающих психологическую,  
медицинскую и социальную помощь

Телефоны горячей линии (всероссийские)

Единый общероссийский  
Телефон доверия для детей,  
подростков и их родителей

8-800-2000-122

Круглосуточный «Детский телефон  
доверия» при МПШУ  
(по четвергам с 17:00 до 21:00  
консультирует юрист)

+7 (495) 624-60-01

Телефоны горячей линии

предназначены для того, чтобы выполнять функции психологической поддержки  
и помощи в особо тяжелых кризисных состояниях. **Работают круглосуточно!**

**Ребенок  
Родитель  
Педагог**

позвонив могут открыто говорить о том, что их беспокоит, тревожит,  
не называя своего имени и свои координаты;  
звонки бесплатны, как со стационарного так и с мобильных телефонов

Региональные организации, оказывающие психологическую,  
медицинскую и социальную помощь

Алтайский краевой центр  
ППМС-помощи  
Пон. -пт.: с 08.00 до 19.00  
**+7 (3852) 50-23-54**

Алтайский краевой кризисный  
центр для женщин  
Пон. -пт.: с 09.00 до 17.30  
**+7 (3852) 34-22-55**

Уполномоченный по правам ре-  
бенка в Алтайском крае  
Прием по предварительной записи  
**+7 (3852) 29-51-60**

Алтайский краевой кризисный  
центр для мужчин  
Пон. -пт.: с 09.00 до 21.30  
**+7 (3852) 55-12-88**

Алтайский краевой психоневрологи-  
ческий диспансер для детей  
Пон. -пт.: с 08.00 до 16.00  
**+7 (3852) 68-48-99**

Городской психолого-педагогиче-  
ский центр «Потенциал» г. Барнаул  
Пон. -пт.: с 08.00 до 19.00  
**+7 (3852) 20-61-27**

**«Есть два подхода к сложным обстоятельствам: либо мы меняем их,  
либо меняемся сами»** (Филлис Боттом, британская писательница)



1	1	1
1	1	1
1	2	2
2	2	2
2	2	3
3	3	3
3	3	3

4	4	4
4	4	4
4	5	5
5	5	5
5	5	6
6	6	6
6	6	6