The background features abstract, colorful shapes in shades of red, purple, and yellow, with several thin, curved green lines. The text is centered in a dark blue, sans-serif font.

**Возможности использования подхода
«Равный обучает равного»
в деятельности педагога-психолога**

*Кирик Светлана Владимировна,
педагог-психолог ГУО «Средняя
школа № 16 г. Барановичи»*

Социальные взаимодействия играют значимую роль в психологическом благополучии учащихся





**Республиканский экспериментальный
проект**
*«Адаптация модели создания
дружественной и поддерживающей
среды в учреждениях общего среднего
образования»*



Интерактивные
занятия
с элементами
тренинга





Проектная
деятельность

Социальное
проектирование
по методологии
АПШИФТ



ФОКСИ-ДЗЕН или Искусство жить счастливо



12+

РАЗДЕЛ 1

ДЗЕН И ЖИЗНЕННЫЙ БАЛАНС

ПРИВЕТ!

КАК ДЕЛА? ВСЕ ЛИ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ ИДЕТ, КАК ЗАДУМАНО? ЕСТЬ ЛИ УСПЕХИ? РЕАЛИЗУЮТСЯ ЛИ ТВОИ ПЛАНЫ? А ЕСТЬ ЛИ ОНИ У ТЕБЯ? ТЫ ЧЕТКО ЗНАЕШЬ СЕГОДНЯ, ЧТО БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ, ГОД, ПЯТЬ ЛЕТ?

ИНОГДА МЫ ПОНИМАЕМ, ЧТО В НАШЕЙ ЖИЗНИ ИДЕТ ЧТО-ТО НЕ ТАК, ЧТО МЫ ДВИЖЕМСЯ НЕ В ТОМ НАПРАВЛЕНИИ. И КАК РЕЗУЛЬТАТ — ОПУСКАЕМ РУКИ И НЕ ХОТИМ РАЗБИРАТЬСЯ, В ЧЕМ ПРИЧИНА.

И ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ВЗЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ПОД КОНТРОЛЬ, ПРЕДЛАГАЕМ НАЧАТЬ ИЗУЧАТЬ СЕБЯ, СВОИ СЛАБЫЕ И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ, СВОИ ПРЕДПОЧТЕНИЯ С ТЕМ, ЧТОБЫ ОСУЩЕСТВИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ СЕЙЧАС.

«КОЛЕСО ЖИЗНИ» УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ АНАЛИЗА ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

Вообще, колесо жизни — это психологический тест, который позволяет провести анализ собственной жизни на данный момент и составить план ее изменения/улучшения. Колесо жизни представляет собой круг с секторами (асpekтами) жизни, над которыми можно работать, чтобы быть в гармонии и чувствовать себя счастливым.

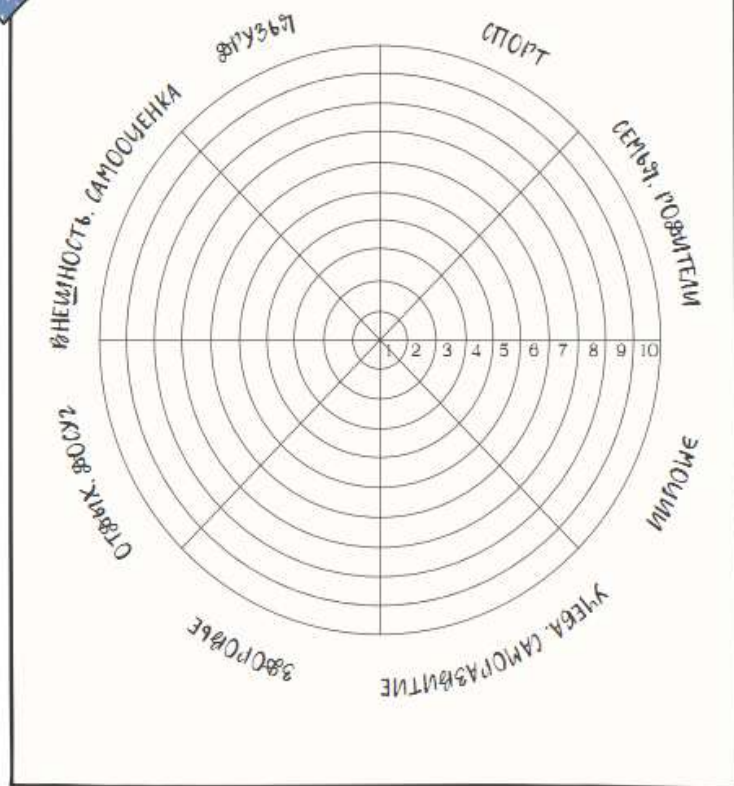
Для нашего воркбука мы выбрали следующие секторы (асpekты) твоей жизни



ФОКСИ-ДЗЕН
или Искусство жить счастливо

Упрощение для анализа жизненного баланса «КОЛЕСО ЖИЗНИ»

ШАГ 1
НАРИСУЙ КРУГ, РАЗДЕЛИ ЕГО НА СЕКТОРЫ И ОБОЗНАЧЬ ИХ.
(ДЛЯ ТВОЕГО ПЕРВОГО ТЕСТА МЫ НАРИСОВАЛИ КРУГ САМИ)



ФОКСИ-ДЗЕН

ШАГ 5
ПРОВЕРЯЕМ ЭКОЛОГИЧНОСТЬ ПРЕДСТОЯЩИХ ИЗМЕНЕНИЙ.

Не нужно пытаться объять необъятное. Выбери один сектор, который ты хочешь улучшить. Как изменения в нем повлияют на другие области твоей жизни? Например, ты хочешь больше уделять внимание своему Здоровью. Как это отразится на твоих Отношениях, Учебе, Хобби? Если изменения ведут к положительному результату, выбираем это направление. Получается, что улучшая одну сферу своей жизни, ты одновременно улучшаешь и другие.

Но хотим предостеречь тебя от разочарований.

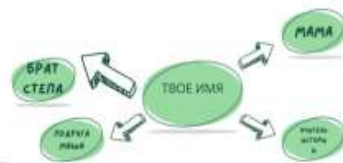
Не стремись к тому, чтобы твое колесо было идеально круглым. Это невозможно да и не нужно. Во-первых, потому что идеала в реальности не существует.

А во-вторых, у каждого человека есть свои предпочтения в жизни: для кого-то важна Учеба, а для кого-то Общение. И это нормально!

Главное, чтобы это было твое индивидуальное колесо, с помощью которого ты будешь достигать именно свои цели, а не те, которые тебе навязывают социальные сети, незнакомые люди или даже друзья из "лучших" побуждений.

ШАГ 6
ТЫ ХОЧЕШЬ ИЗМЕНЕНИЙ. КТО ТЕБЕ МОЖЕТ В ЭТОМ ПОМОЧЬ?

Предлагаем тебе подумать о своем окружении и зарисовать сеть своей поддержки. Ты - это кружок в центре, можешь его подписать. Остальные фигуры - это другие люди, которые тебя окружают, и отношения с которыми тебя вдохновляют и поддерживают. Это могут быть твои близкие, друзья, одноклассники, значимые взрослые.



Подпиши все фигуры, и, если их недостаточно - нарисуй новые. Мы специально оставили место на этой странице. Напиши рядом - «в чем именно выражается их поддержка тебя». Это может быть: помощь в делах, активное слушание, обмен опытом, совместное времяпровождение, советы, обнимашки, похвала и благодарности, признание тебя и твоих талантов, другое.

МЕСТО ДЛЯ ТВОЕГО РИСУНКА "МОЯ СЕТЬ ПОДДЕРЖКИ"

ШАГ 7 КТО ТЕБЕ ЕЩЕ МОЖЕТ В ЭТОМ ПОМОЧЬ?

Посмотри на свою сеть поддержки. Если тебе будет трудно или что-то случится – есть много людей, которые тебя всегда поддержат.

КАК ТЕБЕ ЭТА МЫСЛЬ?

КАКОЙ ПОДДЕРЖКИ ТЕБЕ ЕЩЕ НЕ ХВАТАЕТ?

ГДЕ ТЫ ЕЕ МОЖЕШЬ ПОЛУЧИТЬ? У КОГО ЕЕ МОЖНО ПОПРОСИТЬ?

ФОКСИ-ДЗЕН

РАЗДЕЛ 2

НАЧИНАЕМ РАБОТАТЬ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

КАК НАЧАТЬ РАБОТАТЬ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ? ЗАДАНИЯ В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ ВОРКБУКА СФОРМИРОВАНЫ ПО РАЗНЫМ СФЕРАМ КОЛЕСА ТВОЕГО БАЛАНСА.
ЗА ЛЮБОЙ РАЗДЕЛ МОЖНО БРАТЬСЯ НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ.

ГЛАВНОЕ НАЧАТЬ И СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ. МОЖНО, НАПРИМЕР, ЗАПЛАНИРОВАТЬ ИЗУЧЕНИЕ И ЗАПОЛНЕНИЕ НОВОГО РАЗДЕЛА КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ИЛИ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ!

ВАЖНО ИЗБЕГАТЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ЛЕНИИ!!!

ДАЙ СЕБЕ ОБЕЩАНИЕ, ЧТО КАЖДЫЙ ВТОРНИК/СРЕДУ ИЛИ СУББОТУ ТЫ БУДЕШЬ ОТКРЫВАТЬ НОВЫЙ РАЗДЕЛ И В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ СТАРАТЬСЯ ВЫПОЛНИТЬ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ, НАПИСАННЫЕ В НЕМ.



Я ОБЕЩАЮ СЕБЕ, ЧТО БУДУ КАЖДУЮ(ЫЙ)

(УКАЖИ ДЕНЬ НЕДЕЛИ, КОГДА ТЕБЕ УДОБНО)
ЧИТАТЬ НОВЫЙ РАЗДЕЛ И ДЕЛАТЬ ЗАДАНИЯ ИЗ ВОРКБУКА.

Я ПЛАНИРУЮ ЗАВЕРШИТЬ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ:

(ЗАПЛАНИРУЙ ДАТУ, КОГДА ТЫ ПЛАНИРУЕШЬ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ)



ФОКСИ-ДЗЕН
или Искусство жить счастливо



Участие в тренинговой программе
"UpShift - Mental Health"







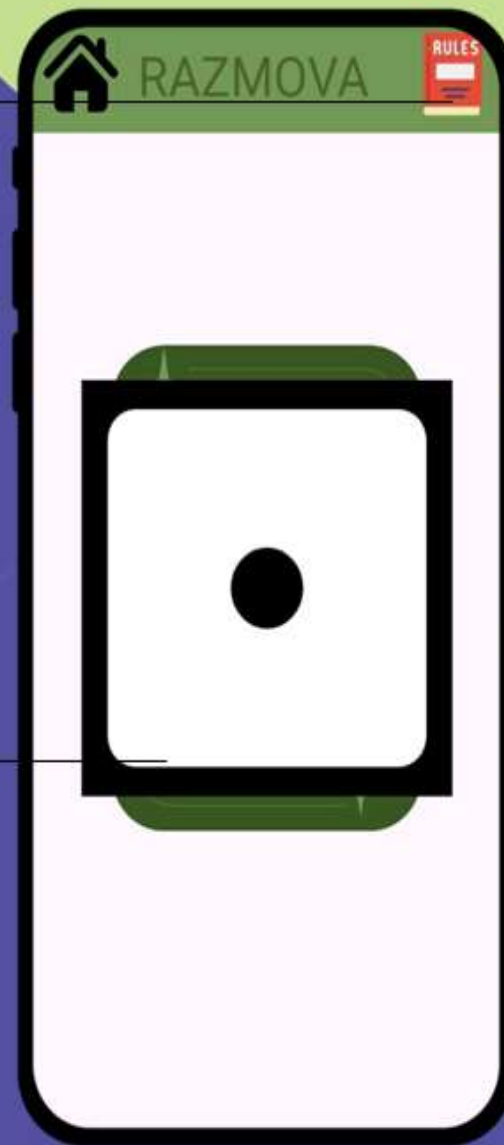
X

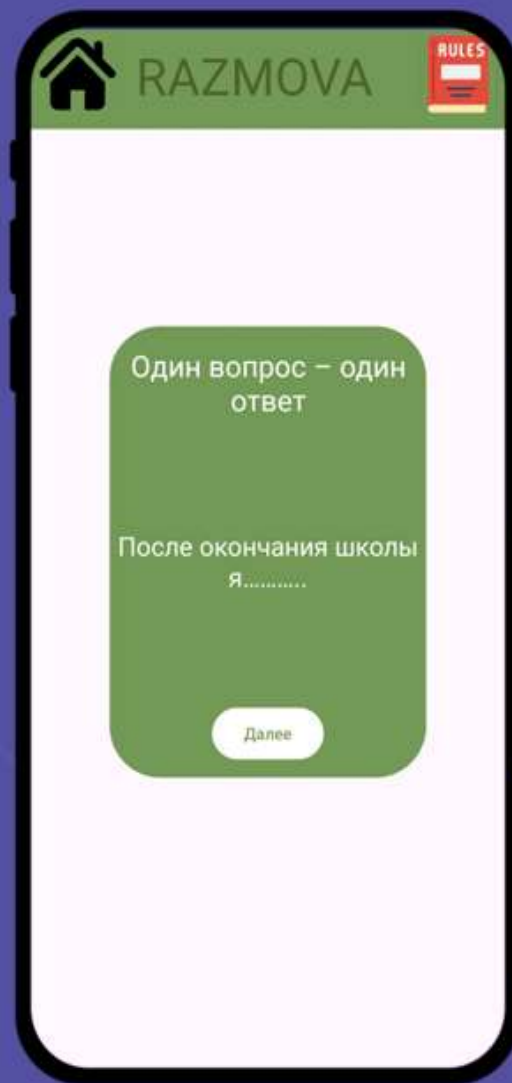
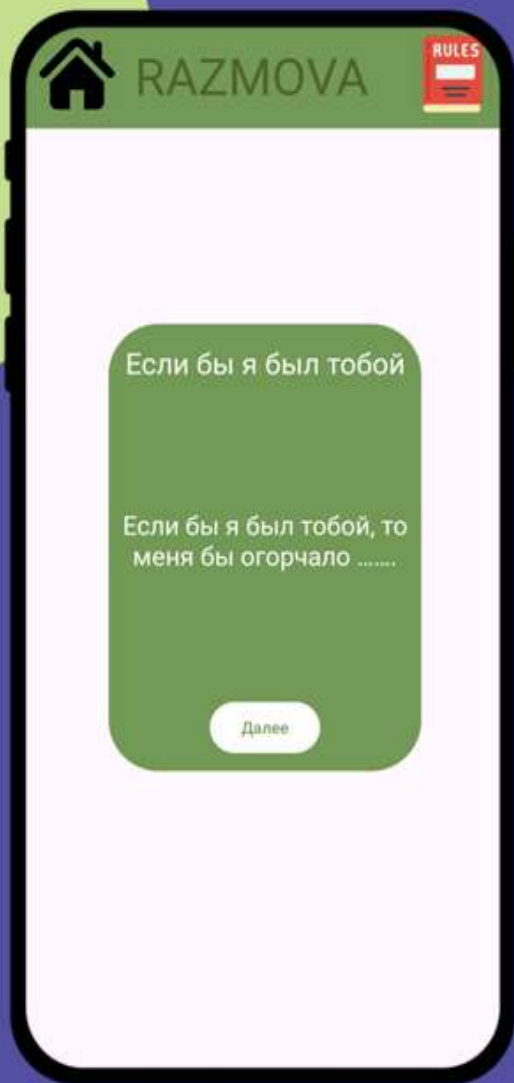
В игре 2-8 игроков ходят по очереди, бросая кубик, который определяет вид диалога:

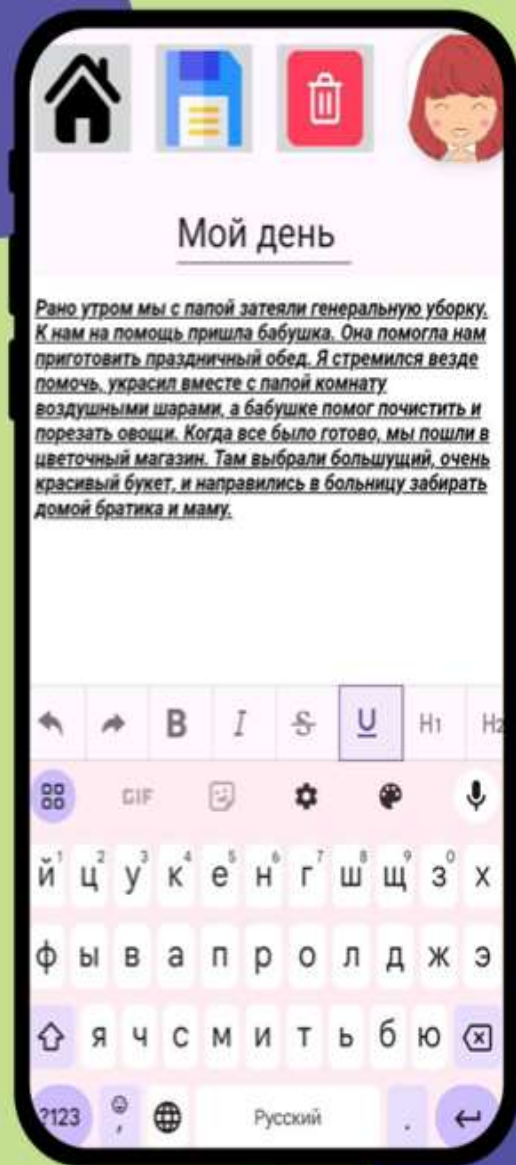
1. 'Один вопрос – один ответ': предыдущий игрок задаёт вопрос.
2. 'Инсценировка': игроку предлагается ситуация для инсценировки.
3. 'Если бы я был тобой...': игрок читает вопрос, участники высказывают мнение.
4. 'История и отзыв': игрок отвечает на вопрос рассказом, участники комментируют.
5. 'Интервью': предыдущий игрок берёт интервью у игрока.
6. Игрок выбирает вид диалога.

Правила игры

При помощи кубика можно определить вид диалога



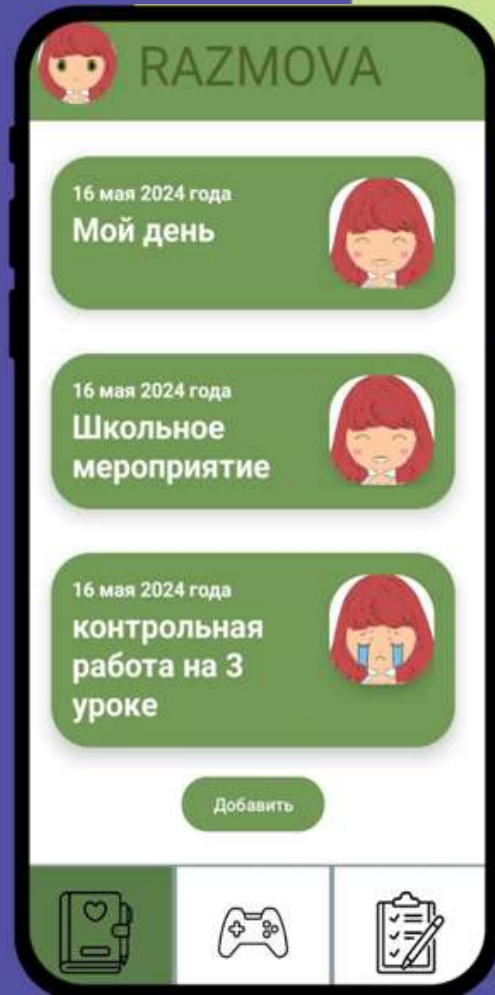
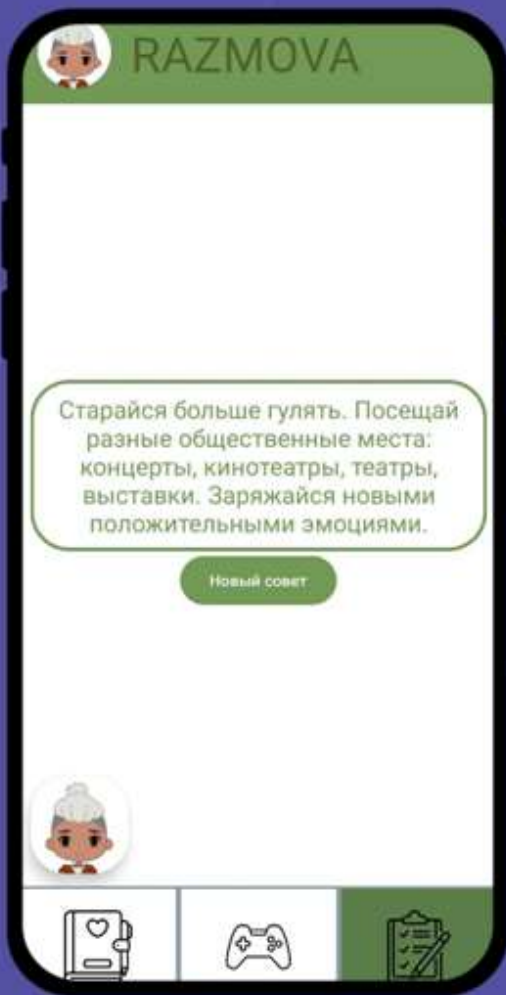




Личный дневник

Личный дневник также может быть местом для креативности подростка. Он может украсить его рисунками, вставкой картинок, изменением шрифтов или добавлением цитат, делая каждую запись уникальной и особенной.







Участие
в коммуникативном
тренинге



Участие в форумах и фестивалях





Участие в
форумах и
фестивалях






Школьная служба примирения



Мероприятия по принципу «равный обучает равного» способствуют укреплению психологического благополучия подростков, а у волонтеров обострению чувства ответственности и собственной значимости



The background features abstract, colorful shapes in shades of red, purple, and yellow, interspersed with several thin, curved green lines that resemble a stylized rainbow or wave patterns. The overall aesthetic is modern and vibrant.

Возможности использования подхода «Равный обучает равного» в деятельности педагога-психолога

*Кирик Светлана Владимировна,
педагог-психолог ГУО «Средняя
школа № 16 г. Барановичи»*