

**Развитие умений определять состояние окружающих людей
(методические материалы для проведения профилактических занятий
с обучающимися)**

Мини-лекция «О маркерах негативного состояния»

В жизни каждого из нас происходят разные события: одни нас радуют, другие – огорчают, а к некоторым событиям мы и вовсе относимся безразлично. Глядя на человека, наблюдая за ним, можно определить, в каком он настроении, хорошо ли он выглядит, можно предположить, какое событие произошло в его жизни: радостное или неприятное.

Так или иначе, мы сигнализируем окружающим о том, что с нами что-то происходит, информируем их о нашем состоянии, настроении и самочувствии. Наш внешний вид, наши высказывания, наши вещи и даже запах могут о многом «рассказать» людям, с которыми мы находимся рядом.

Представим подростка, который долго играл в компьютерную игру и не выспался, а утром опоздал на урок. Каким мы видим его в школе? Он постоянно зевает, выглядит неопрятно, потому что не успел умыться, не причесался, не внимательный, на ходу засыпает, в разговоре употребляет слова и выражения из компьютерных игр.

Иногда по внешним маркерам мы можем определить, что человек находится в опасности. Например, мы наблюдаем синяки, раны и царапины, подросток неопрятно выглядит, не проявляет интереса к учебе, избегает общения, чтобы не отвечать на неудобные вопросы, он унылый и грустный. Скорее всего, с ним жестоко обращаются, и он нуждается в помощи и поддержке.

Чтобы оказать необходимую помощь и поддержку мы должны быть внимательными к окружающим нас людям, уметь «читать» их состояние, настроение и самочувствие. Если вы затрудняетесь в том, как правильно поддержать и помочь, обратитесь к взрослым: родителям, учителям, классному руководителю, школьному психологу.

Упражнение «Внешний вид. О чем он говорит?» (авторское)

Участники делятся на группы, каждая группа получает 5 бланков с изображением фотографии подростка и таблицей для заполнения.

Задача группы – внимательно рассмотреть фотографию и заполнить таблицу, отметив особенности внешнего вида подростка, его настроение, чувства и эмоции, которые он испытывает, и возможную причину его состояния.

После завершения группового этапа работы участники по очереди представляют результаты группового обсуждения. Участники из других групп при желании могут высказать свое мнение. Таким образом, обсуждаются маркеры первичного состояния пятерых подростков, изображенных на фотографиях.

Ведущий при необходимости делает пояснения, вносит дополнения, оказывает направляющую и разъясняющую помощь. Если дети затрудняются в определении чувств и эмоций. Положительные и отрицательные основные эмоции человека составляют относительно небольшой список из десяти проявлений: радость, злость, печаль, отвращение, удивление, гнев, вина, страх, интерес, стыд, презрение. Список чувств более широк: любовь, умиление, восторг, ликование, печаль, ревность, ненависть, зависть, отвращение, нежность, любопытство, гордость, уважение, достоинство, благодарность, безразличие, горе отчаяние, страдание, раздражение.

	<p>1. Опишите внешний вид подростка</p> <hr/>
<p>Источник: https://stylishbag.ru</p>	
<hr/> <hr/>	
<p>2. Какое у него настроение?</p> <hr/> <hr/>	
<p>3. Укажите чувства и эмоции, которые он испытывает?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
<p>4. Как вы считаете, о чем он может рассказать, если вы к нему обратитесь?</p> <hr/>	
<p>5. Какие причины могли повлиять на появление у ребенка такого состояния?</p> <hr/>	



Источник: <https://stylishbag.ru>

1. Опишите внешний вид подростка

2. Какое у него настроение?

3. Укажите чувства и эмоции, которые он испытывает?

4. Как вы считаете, о чем он может рассказать, если вы к нему обратитесь?

5. Какие причины могли повлиять на появление у ребенка такого состояния?

Упражнение «Вы меня узнаете?»

Ведущий: «Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо, если есть его фотография. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о примете, по которой узнаете друг друга. Например, красный шарф, синее пальто и т.п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы незнакомец, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки, которые характеризуют именно вас. Это может быть привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. Время для работы – 5 минут. После этого сдайте свои листы с описанием портрета».

Далее ведущий по очереди зачитывает описания, а участники должны понять, о ком идет речь.

Упражнение «Что могло произойти?» (авторское)

Участники по очереди вытаскивают карточку и озвучивают предположение, завершая фразу «Что могло произойти, если...». Другие участники могут высказать свои предположения по поводу обсуждаемой ситуации.

Что могло произойти, если одноклассник пришел в школу неопрятным, в грязной одежде?	Что могло произойти, если одноклассник выглядит бодрым, отдохнувшим и веселым?
Что могло произойти, если одноклассник скрывает царапины и синяки на руках?	Что могло произойти, если одноклассник спрашивает номер телефона доверия?
Что могло произойти, если одноклассник грустит, не проявляет интереса к занятиям и не хочет общаться?	Что могло произойти, если одноклассник удалил свои страницы в социальных сетях?
Что могло произойти, если одноклассник установил картинку с изображением анимэ на странице Вконтакте?	Что могло произойти, если одноклассник второй день не приходит с школу, а его телефон не доступен?