

Благотворительный фонд «Доброделы»
АНО «Продюсерский центр Полины Тумашик»
Домашнее издательство «Skrebeuko»

**Методическое пособие к рабочей тетради
«Герой начинается с тебя»**

Составители:

Тумашик Полина – идейный вдохновитель, руководитель проекта

Аксёнова Елена – разработчик и методолог тетради

Содержание

Раздел 1. Основы	3
Раздел 2. Разбор глав	4
Глава 1. Герой появляется	4
Глава 2. Те, кто рядом	5
Глава 3. Тень на пути героя	6
Глава 4. Суперсила внутри	7
Глава 5. Сила, которая рядом	7
Глава 6. Почему ты нужен этому миру?	8
Раздел 3. Особые случаи	9
Раздел 4. Типичные ошибки	11
Раздел 5. Оценка результатов	12
Приложения	13

Раздел 1. Основы

1.1. Для кого и зачем

- **Целевая аудитория:** 16 лет и старше
- **Цель:** самопознание через "путешествие героя"
- **Основа:** нарративная терапия + письменные практики
- **Результат:** осознание сильных сторон, системы поддержки, своей ценности

1.2. Когда НЕ использовать

- Острое кризисное состояние
- Активные суицидальные мысли
- Острая фаза психического расстройства
- Недавняя тяжелая травма (без сопровождения специалиста)

1.3. Форматы работы

- **Индивидуально** с психологом (8-12 встреч по 60 мин)
- **Самостоятельно** с поддержкой родителя
- **В группе** 4-8 человек (12 встреч по 90 мин)
- **В школе** как факультатив (12-15 занятий)

1.4. Роль взрослого

- ✓ Создавать безопасность
- ✓ Поддерживать, не оценивать
- ✓ Идти в темпе подростка

- X Не интерпретировать
- X Не навязывать смыслы
- X Не сравнивать с другими

Раздел 2. Разбор глав

Глава 1. Герой появляется

Цель: увидеть героя в себе

Ключевое:

- «Герой внутри» - если «не знаю»: спросить про любимого героя, перенести качества
- Арт-практика - разрешить схематичность, символы вместо рисунка
- Девиз - помочь формулой: "Я могу..." или "Даже когда..., я..."
- Звезда качеств - минимум 5, если сложно - спросить друзей/родителей

Если сложно: низкая самооценка - начать с мелочей ("завязал шнурки сам = самостоятельность")

Задачи:

- запустить процесс самопознания;
- помочь подростку осознать свои качества и ресурсы;
- создать безопасную атмосферу в группе.

Ход занятия:

1. Приветствие и настрой (10 мин)

- Короткий круг: «Какое качество помогает тебе быть собой?»
- Объяснение идеи тетради: путь героя = путь каждого из нас.

2. Упражнение «Мой внутренний герой» (20 мин)

- Попросить вспомнить любимого героя (из фильма, книги, реальной жизни).
- Какие качества помогают ему справляться?
- Перенести часть этих качеств на себя.

3. Арт-практика «Мой герой» (20 мин)

- Нарисовать или схематично изобразить себя как героя.
- Разрешить символы вместо реализма.

4. Задание «Мой девиз» (10 мин)

Формула: «Даже когда... я...» или «Я могу...».

(пример: «Даже когда страшно, я продолжаю идти»)

5. Рефлексия (10 мин)

- Что нового я о себе узнал?
- Что удивило?

Домашнее задание: «Звезда моих качеств» – записать минимум 5 сильных сторон (можно спросить друзей или родителей).

Если сложно: начать с мелочей — «Сам завязал шнурки = самостоятельность».

Глава 2. Те, кто рядом

Цель: увидеть систему поддержки

Ключевое:

- «Мои люди» - если список пустой, включить педагогов, героев книг, домашних животных
- Сбор отзывов - дать скрипт: "Я выполняю задание, скажи 2-3 моих качества"
- Животное поддержки - создать внутреннего союзника на трудные моменты

Если сложно: нет поддержки - усилить "животное", создать воображаемого наставника

Задачи:

- осознать, что помощь и поддержка — это сила;
- научиться видеть тех, кто рядом;
- укрепить чувство связи с миром.

Ход занятия:

1. Разогрев (10 мин)

Игра «Кто помог мне сегодня?» — каждый называет пример маленькой поддержки.

2. Практика «Мои люди» (15 мин)

- Нарисовать круги поддержки: я — в центре, вокруг — люди, животные, герои.
- Если круг пустой — добавить персонажей, педагогов, даже вымышленных героев.

3. Упражнение «Отражение» (15 мин)

- В парах или группах участники говорят друг другу по 2–3 качества: «Я вижу в тебе...»
- Ведущий поддерживает безопасный тон.

4. Арт-практика «Животное поддержки» (20 мин)

- Придумать образ внутреннего союзника, который помогает в трудные моменты.
- Нарисовать или описать.

5. Рефлексия (10 мин)

- Кому я могу доверять?
- К кому могу обратиться за помощью?

Домашнее задание: спросить у 2–3 человек: «Какие мои качества ты видишь?» — записать ответы.

Глава 3. Тень на пути героя

Цель: встретиться со страхами экологично

! Стоп-сигналы:

- Сильная тревога/паника → остановиться, дыхание, вернуться к главе 1
- Суицидальные мысли → прекратить, направить к специалисту
- Флешбэки травмы → остановить, стабилизировать

Задачи:

- нормализовать наличие страхов;
- научиться различать эмоции и действия;
- освоить техники самостабилизации.

Важно! Перед началом — напомнить о праве остановить работу.

Ход занятия:

1. Безопасный вход (10 мин)

- Дыхание 4-4-4, настрой.
- Напоминание: «Мы не обязаны решать всё сразу».

2. **Упражнение «С чем я сражаюсь» (15 мин)**
 - Написать или нарисовать образ своего страха.
 - Обсудить, что страх может защищать.
3. **Практика «Разговор с тенью» (20 мин)**
 - Написать короткий диалог: «Тень говорит... Я отвечаю...»
 - Цель: увидеть, что я больше, чем мой страх.
4. **Техника «Бутылка» (10 мин)**
 - Записать, что пока не готов отпускать, и положить в символическую «бутылку» (можно бумажный конверт).
5. **Стабилизация и закрытие (15 мин)**
 - 5-4-3-2-1: назвать, что видишь, слышишь, чувствуешь, нюхаешь, пробуешь.
 - Вернуться к ресурсу (вспомнить героя из главы 1).

Глава 4. Суперсила внутри

Цель: присвоить свою силу

Задачи:

- помочь подростку увидеть, как он уже справляется;
- укрепить чувство компетентности.

Ход занятия:

1. **Возврат к прошлому уроку (10 мин)**
 - Что помогло тебе пройти тень?
 - Это и есть твоя суперсила.
2. **Арт-практика «Эмблема силы» (25 мин)**
 - Создать символ, отражающий свою силу.
 - Использовать цвета, формы, слова.
3. **Ритуал признания (20 мин)**
 - Каждый произносит: «Моя сила — ...»
 - Остальные отвечают: «Мы видим твою силу».
4. **Закрытие (10 мин)**
 - Что изменилось внутри, когда я сказал это вслух?

Глава 5. Сила, которая рядом

Цель: сила умножается вместе

Ключевое:

- Суперсилы других - научить видеть силу в людях
- "Могу опираться" - снять стыд: сильные просят помощь
- Объединение сил - показать на примере: $1+1=3$

Задачи:

- развить эмпатию и взаимопомощь;
- показать, что опираться на других — это зрелость.

Ход занятия:

1. **Игра «Передай силу» (10 мин)**
– Каждый передает другому символическую «силу» (жестом или словом).
2. **Групповая работа (30 мин)**
– Совместное творческое задание: придумать общее дело, где можно объединить силы.
(пример: сделать коллаж, поддерживающий плакат, мини-проект)
3. **Обсуждение (15 мин)**
– Что получилось благодаря объединению?
– Как сила каждого помогает группе?

Глава 6. Почему ты нужен этому миру?

Цель: увидеть свою ценность

Задачи:

- соединить внутреннюю силу и вклад в мир;
- завершить путь героя.

Ход занятия:

1. **Разогрев (10 мин)**
– Вопрос: «Где в мире может пригодиться моя сила?»
2. **Упражнение «Я — дар миру» (25 мин)**
– Написать письмо миру от имени своего героя:
«Я могу дать миру...»
– При желании — оформить как открытку.
3. **Праздник силы (25 мин)**
– Ритуал завершения: каждый представляет свой путь.
– Группа отмечает изменения, делится теплыми словами.

4. Заккрытие курса (10 мин)

– Обратная связь, ощущение изменений, планы на первый шаг.

Домашнее задание: через неделю — вернуться к своему девизу и написать, что изменилось.

РАЗДЕЛ 3. ОСОБЫЕ СЛУЧАИ

3.1. Подростки в кризисе

После травмы/утраты:

- Дозировать глубину главы 3
- Больше времени на главы 1-2 (ресурсы)
- Возможность пропустить сложное

С депрессией:

- Короткие сессии
- Фокус на маленькие победы
- Разрешить минимальные ответы

После буллинга:

- Восстановление самооценки через главу 1
- Усилить главу 2 (найти поддержку)
- В главе 3 работать со стыдом

Суицидальные мысли - ПРОТОКОЛ:

1. Остановить работу с рабочей тетрадью
2. Оценить риск: есть план? доступ к средствам?
3. Не оставлять одного
4. Связаться с родителями/специалистом
5. Телефон доверия: 8-800-2000-122

3.2. Особенности развития

РАС: конкретные инструкции, визуализация, больше времени

СДВГ: короткие сессии (30-40 мин), смена активностей, движение

Интеллектуальные особенности: упрощенный язык, визуальная поддержка, помощь в записи

3.3. Без системы поддержки

- Педагог/психолог как значимый взрослый
- Группа как система поддержки
- Усиление внутренних ресурсов

РАЗДЕЛ 4. ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Что НЕ делать:

- Х Говорить: "Это неправильно"
- Х Интерпретировать рисунки как психолог
- Х Форсировать: "Давай быстрее"
- Х Сравнить: "А вот Маша написала..."
- Х Читать без разрешения
- Х Обесценивать: "Ну это же несерьезно"

Сложные вопросы:

"**Это глупо**" → "Понимаю, непривычно. Давай попробуем одно задание?"

"**Не знаю, что писать**" → "Напиши первое, что приходит в голову.
Неправильных ответов нет"

"**У меня ничего не получается**" → "Получается уже то, что ты здесь. Это тоже сила"

Молчание → Дать время, не заполнять паузы, можно рисовать вместо слов

РАЗДЕЛ 5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Критерии успеха:

- ✓ Подросток назвал 5+ своих качеств
- ✓ Увидел систему поддержки
- ✓ Может говорить о страхах без слияния с ними
- ✓ Знает свою "суперсилу"
- ✓ Понимает свою ценность

Критерии успешного прохождения курса:

- ✓ Подросток может назвать ≥ 5 своих качеств
- ✓ Осознает, кто его поддерживает
- ✓ Может говорить о трудностях без паники
- ✓ Называет свою «суперсилу»
- ✓ Понимает, зачем он нужен миру

Методы оценки:

- наблюдение (по чек-листу);
- финальная рефлексия (устно или письменно);
- мини-опрос до/после курса.

После завершения:

- Вернуться к воркбуку через 3-6 месяцев
- Отметить изменения
- Использовать как ресурс в трудные моменты
- Поделиться с другом (если хочется)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Чек-лист сессии

- Создана безопасная обстановка
- Подросток знает, что может отказаться
- Есть материалы для творчества
- Оставлено время на обсуждение
- Запланирована следующая встреча

Фразы поддержки

- "Ты очень смелый, что об этом говоришь"
- "Это сложно, и ты справляешься"
- "Я вижу, как ты стараешься"
- "Здесь можно быть собой"
- "Неправильных ответов нет"

Протокол кризиса

При сильной тревоге:

1. Остановить задание
2. Техника 5-4-3-2-1
3. Дыхание
4. Вернуться к ресурсу (глава 1 или 2)
5. Продолжить только когда стабилизируется

При суицидальных мыслях:

1. ПРЕКРАТИТЬ работу с воркбуком
2. Прямой вопрос: "Ты думаешь о том, чтобы причинить себе вред?"
3. Оценка риска
4. НЕ оставлять одного
5. Информировать родителей/специалиста
6. 8-800-2000-122 (круглосуточно)

Два примера из практики

Пример 1: Маша, 13 лет, низкая самооценка

- Глава 1: с трудом нашла 3 качества
- Привлекли маму, та назвала 5
- К концу - сама добавила еще 4
- Результат: «Я не знала, что во мне столько хорошего»

Пример 2: Группа 15-16 лет

- Глава 6: совместный проект помощи приюту
- Каждый применил свою "суперсилу"
- Результат: "Мы реально можем менять мир"

Минимальная библиография

- Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»
- Майкл Уайт «Карты нарративной практики»
- Материалы для подростков: teenagers.about.com

Навигация пособия:

- !** Стоп-сигнал ✓ Чек-лист ✗ Не делать