



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ  
ДЕТСТВА, СЕМЬИ  
И ВОСПИТАНИЯ

РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

2024  
ГОД СЕМЬИ




Методические рекомендации


# С заботой к себе и окружающим

СПО

 ВЗАИМОПОМОЩЬ

 ЖИЗНЬ

 КОЛЛЕКТИВИЗМ

 ВЗАИМУУВАЖЕНИЕ





**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**к сценарию занятия в рамках проекта «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»**  
**для обучающихся среднего профессионального образования**  
**2024-2025 учебный год**

**Занятие 12**  
**«С заботой к себе и окружающим»**

**Дата проведения:** 25 ноября.

**Цель занятия:** актуализация у обучающихся представлений о доброте и заботе как качествах человека и гражданина, потребности оказывать помощь и поддержку, проявлять милосердие; о деятельностном проявлении добрых чувств и заботы; о здоровом образе жизни как проявлении заботы о себе и об окружающих.

**Формирующиеся ценности:** жизнь, взаимопомощь, взаимоуважение, коллективизм.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

**Рекомендуемая форма занятия:** дискуссия с использованием видеоматериалов, цитат, презентации.

**Комплект материалов:**

сценарий;  
методические рекомендации;  
презентация;  
видеоролики.

**Партнер:** Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования РФ ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

### **Методический комментарий**

Занятие состоит из трех этапов:

**Мотивационно-целевой этап:** просмотр приветственного видеоролика, беседа, работа с цитатами.

**Основной этап:** беседа, анализ результатов опроса, просмотр и обсуждение видеороликов, интервью с федеральным спикером.

**Заключительный этап:** беседа, мини-проект, просмотр короткометражного фильма, анкетирование, тестирование.

### **Общие рекомендации**

**Ценностно- смысловые установки занятия:**

1. Жизнь – самая большая ценность.
2. Гармония физического и духовного здоровья человека – основа здоровых взаимоотношений в семье и обществе.
3. Умение поддержать себя и своих близких – важная составляющая жизни в современном обществе.
4. Забота объединяет людей, укрепляет человеческие связи, закладывает фундамент будущего.

5. Проявление добрых чувств и заботы об окружающих – показатель духовно-нравственной и гражданской зрелости человека.

### **Планируемые результаты занятия:<sup>1</sup>**

1. Формирование у обучающихся внутренней мотивации к участию в социально значимой деятельности.
2. Актуализация у обучающихся понимания ценности человеческой жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей, установки на здоровый образ жизни.
3. Развитие у обучающихся навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

### **Мотивационно-целевой этап**

Задача мотивационно-целевого этапа в данном занятии – актуализировать у студентов представления о доброте и заботе как качествах, являющихся показателем духовно-нравственной и гражданской зрелости человека.

На данном этапе педагогу рекомендуется обратиться к высказываниям В.А. Сухомлинского и Д.С. Лихачева, инициировать разговор о том, что может рассматриваться как доброта и забота, в каких жизненных ситуациях можно проявить доброту и заботу или самим стать объектами чьей-то заботы.

### **Основной этап**

Первый смысловой блок основного этапа посвящен теме ценности человеческой жизни и необходимости бережного отношения к ней.

Основной этап предлагается начать с обсуждения вопроса о ценности жизни и ее связи с понятием «ответственность» (используя обращение к выводам, сделанным на предыдущих занятиях, например, по теме «Что значит быть взрослым»).

В качестве иллюстрации к разговору рекомендуется использовать тезисы Ибн Сины (Авиценны) «Семь факторов здоровья». В процессе обсуждения тезисов педагогу следует обратить внимание на актуальность идей философа и врача, жившего более 1000 лет назад, обсудить, какие из факторов относятся к духовному здоровью, а какие – к физическому, почему важно стремиться к достижению гармонии между физическим и духовным здоровьем. Акцент необходимо сделать на том, что забота о собственном здоровье и здоровье окружающих является основой здоровых взаимоотношений в семье и обществе.

---

<sup>1</sup> Г "тппуг жугуй"т"йог бсйбоуь нй"чжжгь нй"псйжуйс бнй"г птрийубойё"сбвпшж"рспдс бннь " г птрийубойё"емё"пвс бипг бужмэоь ц"псдбойибчйк."с жмйифя ь йц"рспдс бннь "тсжеождп" рспх жтйпобмэопдп"пвс бипг бойёО

После просмотра видеointервью с Ольгой Александровной Ульяниной, доктором психологических наук, руководителем Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации, можно обсудить советы психолога, сделав акцент на тех, которые студенты сочли наиболее для себя актуальными.

Говоря о «личных границах», педагогу необходимо понимать, что единой, закреплённой трактовки понятия «личная граница» в научной психологии не существует. Чаще всего, под личной границей понимают определенные барьеры, включающие в себя правила поведения, допустимые действия, вербальные обороты, которые человек воспринимает как приемлемые для себя. Переход этих барьеров, напротив, воспринимается как посягательство на эмоциональное, психическое, а иногда и физическое благополучие. То есть, это некая условная черта в отношениях с другими людьми, переход через которую без «дозволения» установившего ее человека приводит к выходу его из зоны комфорта. У каждого человека дистанция или размер личных границ сугубо индивидуален, это определяется национальными, культурными, социальными и личностными факторами. Кто-то допускает по отношению к себе любые действия и отношения и с успехом справляется с этим, кто-то имеет свой свод принципов, малейшее нарушение которых ведет к охлаждению или вообще к прекращению отношений с их «нарушителем». При этом границы в разных ситуациях могут быть разными – в отношениях с друзьями, родственниками, незнакомыми людьми, с коллегами по работе они могут существенно отличаться.

Сегодня можно столкнуться с тем, что люди, особенно молодежь, делают на личных границах излишне выраженный акцент, часто проводя их через сферу интересов других людей, фактически нарушая общепринятые нормы взаимодействия и социально укоренившиеся алгоритмы взаимодействия в различных сферах, а подчас и нарушая личные границы других людей. Поэтому, устанавливая собственные границы, нельзя забывать о границах других людей, нормах поведения в различных социальных группах и при взаимодействии с окружающими руководствоваться золотым правилом коммуникации – поступать с другими и в отношении других так, как хотелось бы, чтобы окружающие поступали по отношению к тебе.

Следующий блок посвящен просмотру и обсуждению видеоролика по фрагменту книги «Письма о добром и прекрасном» российского философа, исследователя культуры и искусства Дмитрия Сергеевича Лихачева. Особое внимание необходимо уделить понятиям «доброта», «забота» и «сострадание», к которым обращается автор текста. Работа со словосочетанием «этажи заботы» предполагает выявление закономерностей человеческого общежития, построенного на традиционных ценностях: забота о ребенке, забота о родителях, о своей семье, родном городе (селе, деревне и др.), родной стране.

Обращение к цитате Махатма Ганди позволяет затронуть еще одну важную тему – забота о животных, которые также нуждаются в бережном отношении со стороны человека.

Через утверждение «забота объединяет людей» педагог подводит студентов к анализу результатов опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), посвященного теме заботы (2022 г.). Важно заострить внимание на том, что наиболее распространенным способом проявления заботы среди россиян становится не живое общение и поддержка, а материальная помощь. В ходе беседы со студентами необходимо попытаться найти причины выявленной тенденции, дать ей оценку, а также наметить пути решения данной проблемы.

В завершение основного этапа рекомендуется обратиться к обзору мероприятия Добро.Конференция-2024 и посмотреть короткий видеоролик, в котором участники мероприятия отвечают на вопрос «что такое добро». Педагог может обсудить деятельность Добро.Центров региона, какие проекты реализуются в регионе для поддержки людей и животных и как они влияют на жизнь общества. Необходимо сделать акцент на тематику проектов финалистов 2024 года международной премии #МЫВМЕСТЕ, которые посвящены улучшению жизни новых территорий Российской Федерации и обсудить их значимость для формирования чувства ответственности за свою страну и ее будущее, за качество жизни сограждан.

Данный этап послужит связующим звеном между данным занятием и следующим – по теме «Миссия – милосердие (ко Дню волонтера)».

### **Заключительный этап**

На завершающем этапе педагог предлагает студентам проанализировать притчу «Все в твоих руках» и сформулировать «золотое правило нравственности», которое лежит в основе человеческих отношений (здесь можно вернуться к обсуждению темы «личных границ»).

В зависимости от того, сколько осталось времени, педагог может выбрать одну из предлагаемых в сценарии форм работы или использовать все:

- прохождение студентами тестирования от Московской службы психологической помощи населению;
- просмотр и обсуждение короткометражного фильма «Забота», снятого активистами Движения первых;
- выполнение практического задания – мини-проекта «Как проявлять заботу к себе и окружающим» по выбору: составление мудборда или проект сценария социальной рекламы.

Результаты выполнения практического задания можно будет использовать в ходе занятия по теме «Миссия – милосердие (ко Дню волонтера)». Также результаты могут стать основой пролонгированного социально ориентированного проекта: съемки видеоролика – социальной рекламы, написание цикла постов в соцсетях, создание плакатов и проч.

В качестве дополнительного материала к занятию или постразговору можно использовать материалы, подготовленные специалистами Федерального подросткового центра: «Эмоциональный интеллект» ([https://vk.com/wall-225078919\\_88](https://vk.com/wall-225078919_88)) и «Способы работы с эмоциями» ([https://vk.com/wall-225078919\\_120](https://vk.com/wall-225078919_120)).



Традиционно в конце занятия рекомендуется организовать участие студентов в опросе, проводимом Институтом изучения детства, семьи и воспитания. Принять участие в опросе можно, перейдя по QR-коду, размещенному в сценарии и презентации к занятию (QR-код можно предварительно вывести на экран или распечатать).