

Будь собой: зачем нужен этот модуль

Понимай себя, защищай границы,
уважай различия.



Почему это важно сейчас

В подростковом возрасте особенно заметны сравнения, сомнения и желание вписаться в группу. Этот модуль помогает понять себя, справиться с давлением и спокойно уважать чужие отличия.



Моя карта качеств



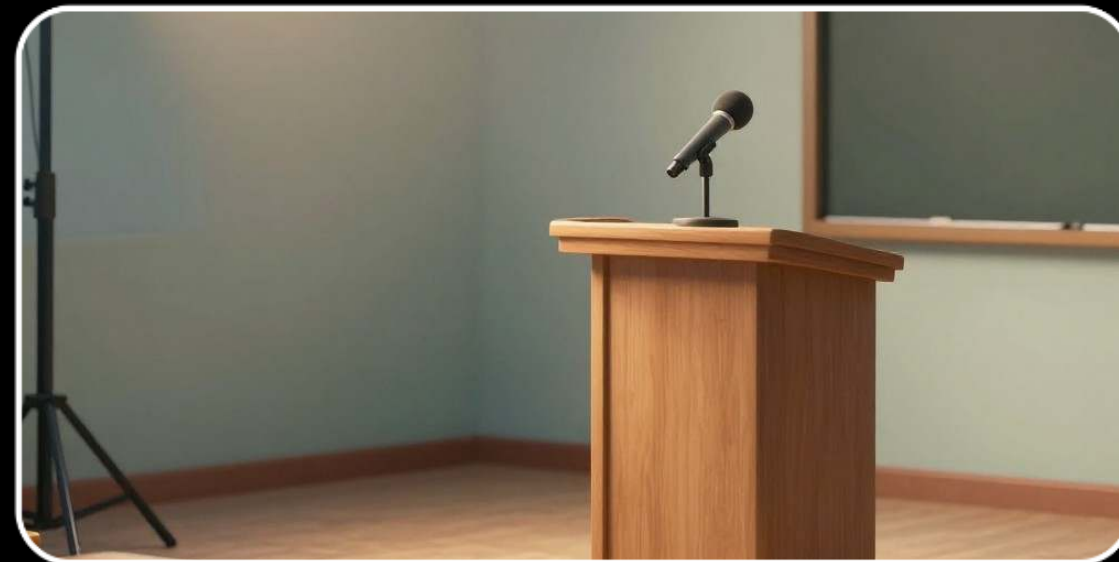
Три сильные стороны

У Саши есть тихая уверенность: он умеет слушать, быстро запоминает детали и не теряется в новых местах. В его карте качеств отмечены терпение, наблюдательность и честность.



Два любимых занятия

Маша любит рисовать, собирать музыку для прогулок и придумывать оформления для тетрадей. Эти привычки показывают, что интересы тоже рассказывают о человеке не меньше слов.



Одна новая цель

Денис пока только учится говорить о своих мыслях вслух. В карте он записал желание научиться выступать спокойнее и увереннее, чтобы отвечать в классе без лишнего напряжения.

Переживать нормально

Перед новым опытом

Перед ответом у доски или знакомством с новым классом многие чувствуют стеснение. Это обычная реакция, а не признак слабости или неуверенности в себе.

Когда страшно ошибиться

Сомнения появляются, когда хочется сделать всё правильно и не ошибиться. Они знакомы почти каждому школьнику и часто проходят, если начать с маленького шага.

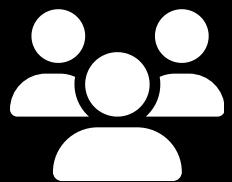
В кругу сверстников

Неловкость может возникать и в компании, особенно если кажется, что все смотрят только на тебя. В такие моменты помогает спокойное дыхание и пауза.

Это бывает у всех

Чувства меняются, но остаются понятными: можно волноваться, краснеть и всё равно справляться. Важно не прятать эмоции, а замечать их и двигаться дальше.

Как выглядит давление сверстников



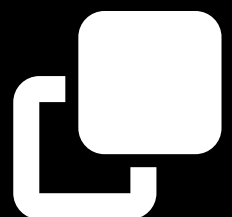
«Все так делают»

Фраза «все так делают» часто звучит как попытка подтолкнуть к чужому выбору. Если внутри есть напряжение, значит, решение уже перестаёт быть свободным.



Шутки за счёт другого

Шутки про внешность могут выглядеть безобидно, но оставляют неприятное чувство и заставляют человека стесняться себя. Это уже не дружеская поддержка.



Копировать других

Иногда просят повторить чужое поведение, чтобы не выделяться. Когда выбор навязывают, человек теряет право решать сам, даже если просьба звучит мягко.



Неприятная компания

Участие в неприятной шутке или унижении другого человека тоже может быть давлением. Если страшно отказаться, важно распознать ситуацию как небезопасную.

Дружба или давление

Ситуация	Признак	Ответ
Приглашение	Можно отказаться	«Спасибо, подумаю»
Давление	Торопят и стыдят	«Мне это не подходит»
Токсично	Смеются и принуждают	Уйти к взрослому

Сравнение показывает, как меняется ситуация в зависимости от отношения и свободы выбора.

Если рядом есть уважение и спокойный выбор, это дружба; если появляется стыд и принуждение, это давление.

Фразы, если на тебя давят

Скажи сразу

1

Начни с короткого и ясного отказа. Не нужно долго объяснять, оправдываться или спорить: спокойная фраза звучит увереннее и помогает удержать границу.

Повтори спокойно

2

Если давление продолжается, повтори свою позицию теми же словами. Повторение показывает, что решение не меняется, даже если собеседник недоволен.

Без лишних эмоций

3

Сохраняй нейтральный тон и не переходи на грубость. Так легче остановить конфликт и не дать разговору превратиться в ссору.

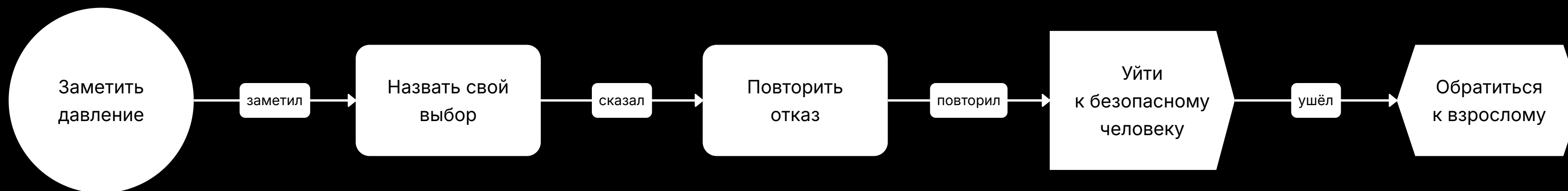
Уйди в безопасное место

4

Когда слова не работают, отойди к безопасному человеку или занятию. Уход — это не слабость, а способ защитить себя.

Как держать границы

Последовательность действий при давлении сверстников и поддержка взрослых



Три ситуации для разговора

Мини-кейсы помогают увидеть, где заканчивается обычный разговор и начинается давление группы.

Во всех трёх ситуациях безопасный вариант начинается с отказа от участия и уважительного ответа.

Кейс	Выбор	Ответ
Одежда	Не смеяться	«Мне это не смешно»
Списать	Отказаться	«Я сделаю сам»
Унижать младшего	Не участвовать	«Я не в этом»

Ситуации для обсуждения в модуле «Будь собой»

Уважение к различиям

Разные стили

Люди по-разному одеваются, говорят и выбирают занятия. Эти отличия не мешают, а помогают видеть больше идей и решений в общем деле.

Разные темпы

У каждого свой темп общения и свой характер. Кто-то говорит мало, кто-то быстро включается в разговор, и оба варианта могут быть сильной стороной.

Разные интересы

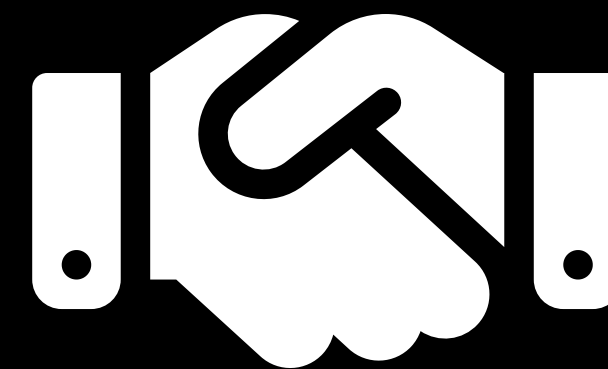
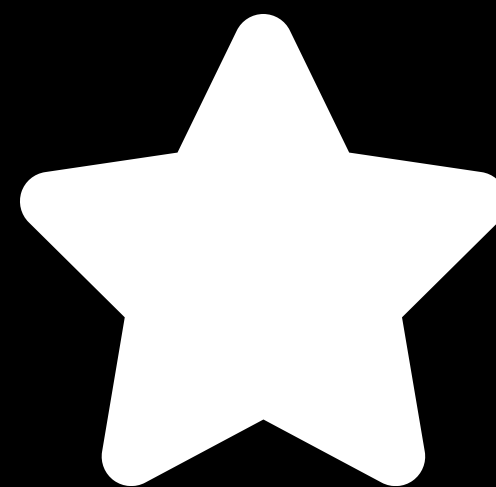
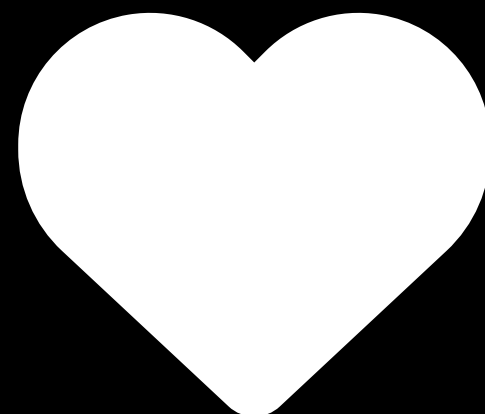
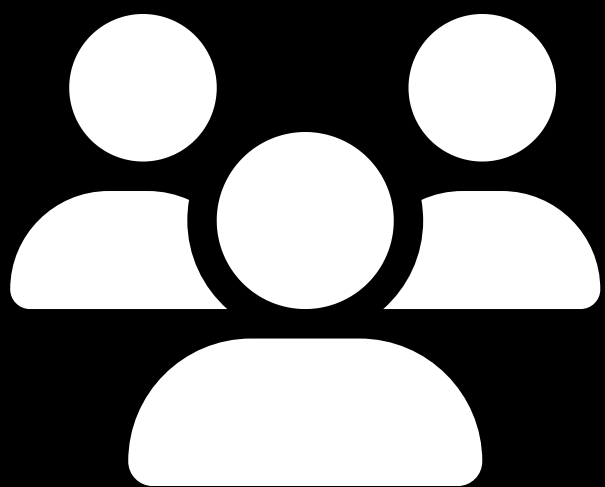
Интересы тоже бывают разными: спорт, музыка, чтение, рисование, техника. Когда в классе есть разнообразие, легче найти партнёров для учёбы и общения.

Сильнее вместе

Отличия дают классу устойчивость: один умеет слушать, другой — организовывать, третий — замечать детали. Вместе такие качества делают группу сильнее.



Что делает класс сильнее



Принятие без насмешек

Когда в классе ценят разные вкусы, никто не боится быть заметным. Разные стили, увлечения и манера говорить не мешают дружбе, а расширяют круг общения и идей.

Место для каждого

Инклюзивный класс не делит ребят на «правильных» и «неправильных». Здесь можно выбирать одежду, интересы и темп общения без страха оказаться лишним или непонятым.

Больше общих точек

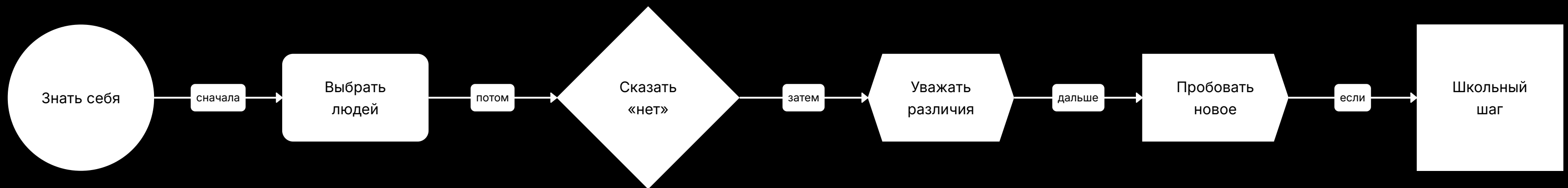
Разные хобби делают группу интереснее: кто-то любит спорт, кто-то рисование, кто-то настольные игры или музыку. Это помогает узнавать друг друга и находить общие темы.

Уважительный тон

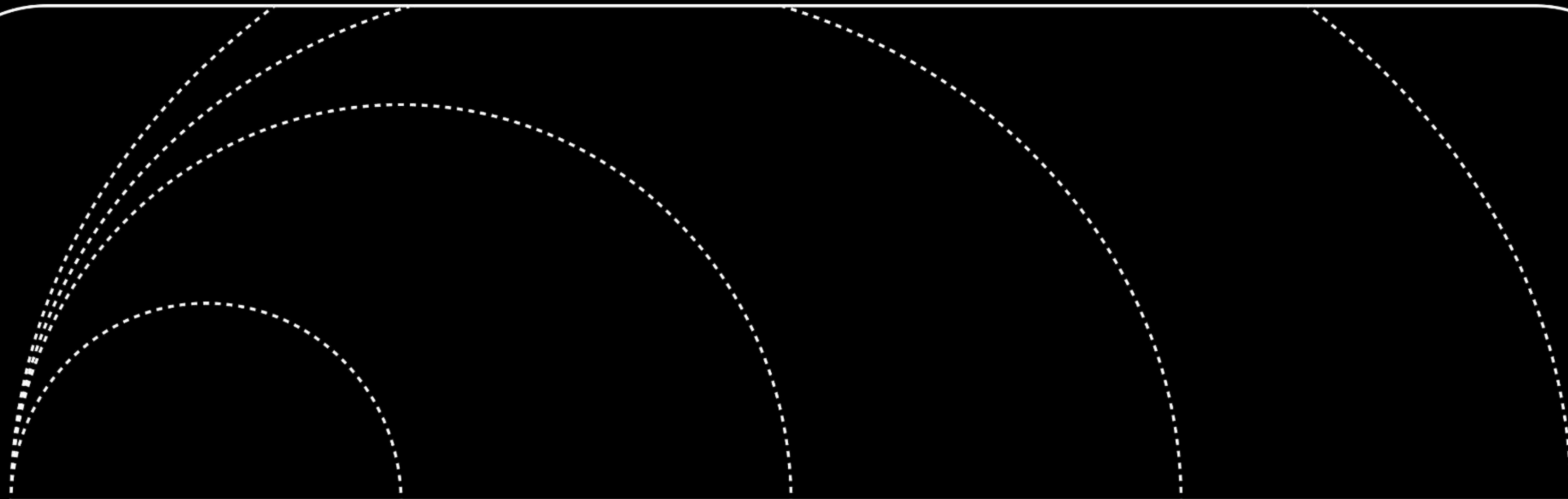
Дружелюбная атмосфера возникает там, где слушают, не сравнивают и не высмеивают. Тогда даже тихие или яркие ученики чувствуют себя спокойно и могут проявить сильные стороны.

Как быть собой шаг за шагом

Последовательность опирается на личные решения и безопасные действия в школьной среде.



Маленькие шаги к уверенности



1 удача в день

Заметьте одну свою маленькую удачу: ответ, помощь, удачную идею или смелый поступок. Запись помогает увидеть прогресс, который легко не заметить в обычный день.

Новый опыт

Выберите новое занятие или кружок, даже если пока есть сомнение. Первый пробный шаг важнее идеального результата: он показывает, что новое можно осваивать спокойно.

Своя мысль

Скажите одну короткую фразу о своём мнении в разговоре или на уроке. Так тренируется голос, а уверенность растёт через понятные и безопасные действия.

Свой прогресс

Вечером отметьте, что получилось без сравнения с другими. Когда внимание направлено на личный рост, спокойнее принимать себя и не обесценивать собственные успехи.

Короткие фразы, которые помогают

Говорим прямо

Короткая и спокойная фраза помогает не спорить и не оправдываться. Она ясно показывает выбор и звучит уважительно, поэтому собеседнику проще его принять.

Держим границу

Если ответ повторить без лишних объяснений, он становится увереннее. Такие слова удобны в школе, когда нужно быстро обозначить своё решение и сохранить спокойствие.

Фраза на память

Выберите одну фразу, которая звучит для вас естественно. Когда она запомнится, будет легче использовать её в момент давления, не теряя уверенности и уважения к другим.

Какой бывает дружба

Ситуация	Признак	Ответ
Поддержка	Уважают «нет»	Можно отказаться
Давление	Стыдят и торопят	Нужно насторожиться
Токсичность	Требуют подражать	Лучше уйти

Сравнение показывает, по каким признакам можно отличить поддержку от давления в дружбе. Важны не слова сами по себе, а то, как они влияют на выбор и чувство безопасности.

Поддерживающие отношения дают свободу выбора, а давящие нарушают личные границы и вызывают напряжение.

Поддерживающие мысли о себе

Я справлюсь

Когда внутри звучит спокойная поддержка, легче не застревать в стыде и тревоге. Такая мысль помогает сделать следующий шаг, даже если сначала немного страшно.

Ошибки учат

Ошибки не отменяют ценность человека. Они показывают, что можно попробовать иначе, исправить действие и научиться новому без самокритики, которая только мешает двигаться дальше.

Моя ценность больше внешности

Внешность, одежда и стиль не определяют, насколько человек интересен или достоин уважения. Важно напоминать себе об этом, особенно когда хочется сравнивать себя с другими.

Шаги для личной недели

1

1. День без сравнения

Начните с одного дня без сравнения: замечайте только свои действия и настроение. Это помогает увидеть личный ритм и снизить привычку оценивать себя через других.

2

2. Честное «нет»

Во второй шаг включите честный отказ в простой ситуации. Подумайте, где нужно сказать «нет» спокойно и без грубости, чтобы защитить своё решение.

3

3. Новое действие

Попробуйте одно новое действие: задать вопрос, прийти на кружок или выступить с короткой репликой. Небольшой риск делает уверенность более живой и реальной.

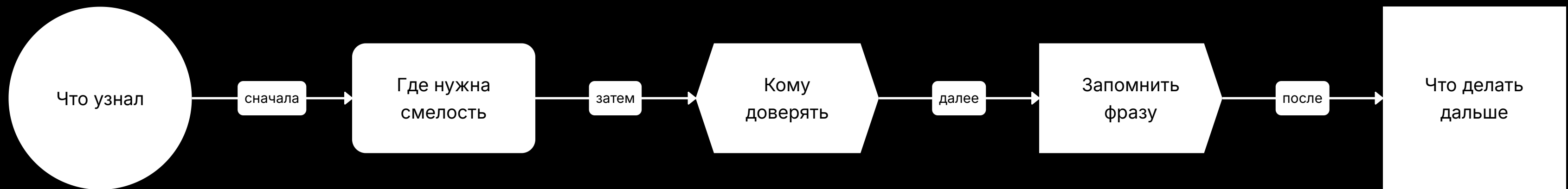
4

4. Доброе слово

Завершите неделю одним добрым словом себе за старание. Такой итог помогает заметить не только результат, но и собственную смелость в обычных делах.

Мой итог по модулю

Рефлексия собирает личные ответы по итогам работы с модулем.



Правила уважительного разговора

1 Слушаем до конца

1

Слушать внимательно — значит не перебивать и не превращать чужой ответ в повод для шутки. Так в классе появляется ощущение, что голос каждого действительно важен.

2 Без насмешек

2

Когда обсуждение идёт без комментариев о внешности, людям проще говорить честно и спокойно. Это правило особенно важно там, где сравнение и насмешки встречаются слишком легко.

3 Разные мнения

3

Разные мнения можно не совпадая уважать. Если говорить спокойно и по делу, спор остаётся разговором, а не ссорой, и никто не чувствует себя униженным.

4 Общее правило

4

Договор работает тогда, когда его соблюдают все. Даже маленькое правило, поддержанное классом, делает разговор безопаснее и помогает каждому чувствовать себя увереннее.

Быть собой — это навык

Быть собой — значит знать свои сильные стороны, спокойно отвечать на давление и уважать других. Если сделать один смелый шаг, одну границу и одно доброе действие, модуль станет личным опытом.