

Активная работа «Проблемы Артура»

Тема: Управление собой

Подтема: Умение справляться со слабостями конструктивным путем

Результаты обучения. Ученик:

- анализирует свои черты характера и качества, оценивая себя позитивно*;
- принимает свои слабости и ограничения;
- знает различные возможности справляться со своими проблемами, слабостями и ограничениями.

Необходимые материалы. Рабочие листы, листы бумаги формата А4, маркеры или фломастеры.

Проблематика урока. Детям часто приходится приспосабливаться к новым обстоятельствам своей жизни (например, смена места жительства или школы), чему может сопутствовать беспокойство, напряженность или ощущение, что он не справится на новом месте. Многие люди, будучи в напряженной ситуации, ищут выход в употреблении психоактивных веществ, но это не является здоровым способом решать проблемы. Хотя ПАВ, например, алкоголь, могут помочь на время забыть о затруднениях и успокоиться, но с их помощью невозможно найти решение проблем. Тренировка в поиске альтернативных решений проблем помогает снизить потребность учащихся в употреблении ПАВ.

Введение. Для начала можете поиграть в **игру с линией**. Договоритесь, где будет находиться «нет»-линия, и где «да»-линия. Для того, чтобы ответить на вопрос, ученик перемещается на подходящую для него линию. Вопрос таков: «Сможешь ли ты сегодня ...», и к этому учитель добавляет по одной конкретные ситуации (например, сделать шпагат, сориентироваться в незнакомом городе, сделать на 5 работу по природоведению и т. п.). Если Вы желаете сэкономить время, то можете организовать игру так, чтобы в знак ответа «да» ученик вставал, а в знак «нет» оставался сидеть. Делая это упражнение, ученики смогут настроиться на то, что это нормально, что мы умеем не все и не в состоянии в любой момент справиться с любым заданием. Разъясните ученикам, что и дни бывают разными – в один день все складывается хорошо, настроение радостное, в школе все получается и дома тоже все дела удаются. В то же время, бывают дни, когда все идет не так – ссорисься с друзьями, учитель тобой недоволен, в контрольной не можешь ответить на большую часть вопросов. У тебя падает настроение, ты переживаешь и не находишь сил пойти вечером на тренировку. Ты не знаешь, как выйти из этой ситуации, и никому не хочешь об этом говорить. Хотя разговор с кем-то как раз и может помочь. Человек не должен справляться со всеми трудностями в одиночку.

В проблемах может помочь также и твой собственный прежний опыт – сложные ситуации, с которыми тебе удалось справиться благодаря своим сильным сторонам. Кроме сложных ситуаций, нужно справляться также и со своими слабостями (например, с застенчивостью при общении) или ограничениями (например, с аллергией на кошек).

Основная деятельность

1. Попросите учеников привести примеры сложных ситуаций, где их настроение

падало ниже нуля, они были в отчаянии или никак не могли успокоиться.

2. Спросите, как они все-таки справились, какие свои сильные стороны для этого задействовали.
3. Приведите пример проблемной ситуации: на тренировке по легкой атлетике не удался толчок при прыжке в длину, причем несколько раз подряд. У тебя на душе тягостно, ты хочешь махнуть рукой и вообще уйти с тренировки. Заверьте учеников, что имеются и лучшие решения. Что это могут быть за решения?
4. Скажите ученикам, что кроме сложных ситуаций, приходится справляться также и со своими слабостями или ограничениями, например, с застенчивостью, которая мешает находить друзей, или с аллергией на какую-то пищу или шерсть домашних животных, или со страхом перед высотой. Такие ограничения их обладателю, скорее всего, не нравятся, но с ними приходится справляться.

Обсудите с учениками, что делать в следующих ситуациях:

- у тебя аллергия на кошачью шерсть, но ты хочешь пойти в гости к другу, у которого две кошки;
- ты боишься высоты, но хочешь посетить с семьей Таллиннскую телебашню.

Подчеркните, что у каждого человека есть свои слабости и ограничения, но важно признавать их и заниматься ими. В то же время бывают такие ограничения, с которыми невозможно ничего поделать (например, если кто-то из учеников значительно ниже ростом всех остальных). У каждого из нас есть свои сильные стороны, которые помогают справляться со слабостями.

5. Раздайте рабочие листы. Попросите учеников подумать о своих слабостях и сильных сторонах и заполнить первое задание на рабочем листе.
6. Дайте каждой паре одно предложение (с рабочего листа учителя), в котором они должны расставить слова в правильном порядке. Должна получиться рекомендация, как справиться со своими проблемами и слабостями. Попросите учеников зачитать получившиеся предложения. Попросите выписать это предложение на лист формата А4 и украсить его. Вывесите все рекомендации на стене класса.
7. Затем зачитайте историю Артура (задание № 2 на рабочем листе) или попросите зачитать ее кого-либо из учеников. Попросите учеников обсудить в парах и при желании записать рекомендации для Артура. Спросите учеников, что бы они пожелали Артуру. Отметьте содержательные пожелания.

Основная идея. Человеку приходится справляться в жизни со многими сложными ситуациями, которые доставляют ему беспокойство. В то же время необходимо принимать свои слабости и ограничения. Справляться со слабостями помогают наши сильные стороны и прежний опыт, а также участие и знания других людей.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (анализ поведения героя истории) и карьерным обучением (анализ своих сильных сторон).



Использованная литература

1. Unplugged. Handbook for the teacher. Prevention at school. Turin, 2007, EU-DAP trial.
2. Unplugged. Workbook. Prevention at school. Turin, 2007, EU-DAP trial.

Рабочий лист учителя

1. Поделись с кем-то, попроси помощи своей проблемой

.....

2. Слушай советы, доверяешь которым ты только тех людей действительно

.....

3. Взвесь, хорошо, а в этой ситуации что плохо что

.....

4. Достаточно отдыхай, правильно чтобы тренируйся, питайся и находчиво мыслить

.....

5. Вместо того, в чем причина чтобы просто признать, что тебе грустно, твоей печали понять, постарайся

.....

.....

6. Запиши, прочти это некоторое время вновь какая ситуация тебя беспокоит, и спустя

.....

7. Постарайся в которых ты желаешь тренировать стать лучше в тех областях, свои умения

.....

8. Постарайся себя неуверенно больше заниматься в которых теми учебными предметами, ты чувствуешь

.....

9. активным позитивным Будь и

.....

10. Люби ты таким, есть себя какой

.....

Рабочий лист

Задание 1. Подумай о своих слабых и сильных сторонах и запиши их.

Мои слабости, с которыми мне нужно справляться (например, застенчивость, неумение хорошо рисовать).	Мои сильные стороны (например, хорошо выгляжу, умею играть на гитаре, умею мирить друзей).
1.	1.
2.	2.

Задание 2. История Артура. Прочтите историю. Обсудите с напарником, какой совет вы бы дали Артуру.

Артур жил со своей семьей в маленьком эстонском городке. В их доме было четыре квартиры, и все соседи очень хорошо ладили между собой. В доме жили несколько мальчиков, которые ходили в ту же школу, что и Артур. Артуру очень нравился утренний путь в школу, потому что они сперва встречались с мальчиками, а потом все вместе шли в школу через парк. По дороге обычно много шутили.

На прошлой неделе Артур был весьма обеспокоен, потому что его отцу предложили очень хорошее место работы в Таллинне. Вскоре они должны были переезжать. И вот семья Артура поселилась в большом многоквартирном доме на таллиннской улице с большим движением. Артур пошел в новую школу. В школе все люди были ему незнакомы. Смена места жительства опечалила Артура, и некоторое время спустя он опубликовал на молодежном форуме письмо.

Эй, может ли кто-нибудь помочь?

Я живу теперь в новом месте, в 100 км от своего прежнего дома. И почему только отец принял это предложение работы? Все мои друзья теперь от меня далеко, я не знаю как у них дела, что происходит в моей баскетбольной команде. И вообще в новой школе все какие-то странные. Удастся ли мне снова найти таких же хороших друзей, как в старой школе?

Вообще-то я позитивный человек, но сейчас в этой новой обстановке не могу найти ничего позитивного. Может ли кто-нибудь дать мне хороший совет?

Артур

