

## Активная работа «Проблемы»

**Тема:** Умение справляться со стрессом и тревогой

**Подтема:** Как рассказать о своих тревогах и искать помощь

**Результаты обучения.** Ученик:

- называет, к кому можно обратиться в случае различных проблем\*;
- понимает и может выразить чувства, сопутствующие различным проблемам;
- в зависимости от ситуации умеет принять решение, когда и какая помощь необходима и к кому за ней обратиться.

**Необходимые материалы.** Рабочие листы.

**Проблематика урока.** В жизни так или иначе случаются проблемы. Иногда небольшие, а время от времени и крупные. Порой проблема так велика, что своими силами не справиться. В таком случае будет разумно поговорить с тем, кто старше и умнее, потому что тогда быстрее найдется выход из положения. Ученику важно знать, что он не останется со своей проблемой один на один. Помимо членов семьи и школьного персонала, совет также могут дать специалисты.

Урок развивает умение учеников рассказывать о своих проблемах, выражать сопутствующие стрессу чувства и при необходимости просить о помощи. Этот навык является важным, поскольку владение им снижает вероятность того, что для освобождения от стресса и напряжения ребенок будет прибегать к помощи психоактивных веществ.

**Введение.** Зачитайте ученикам стихотворение Элен Нийт «Кувырок», Оливии Саар «Мир улыбок» (оба в переводе Марианны Пярн) или стихотворение какого-либо другого детского поэта о проблемах.

### **Кувырок**

В ярком пестром платье Алли  
Под деревьями скакала,  
Ловкость рук и ловкость ног:  
Славный вышел кувырок!

И, гордясь собою, Алли  
Домой быстро побежала:  
В школу собираться срок,  
Через полчаса – урок.

Ну, а бедный кувырок  
Грустный на траве прилег:  
Никому не рассказала  
О чудесном трюке Алли,

Позабытый, словно сон,  
Очень горько плачет он.

### **Мир улыбок**

И детей, и взрослых настроение  
Портят постоянно огорчения.  
В одиночку их не превозмочь,  
Не прогнать тоску и страхи прочь.

Посмотри, как приветствуют птицы  
Новый день, голосами звеня,  
В крыльях бабочек солнце искрится –  
Все желают счастливого дня.

Ветер нежно лицо овеивает,  
Тихо пряди волос теревит,  
Муравей, вековечный трудяга,  
По делам своим мирно спешит.

И отступят сомненья и беды,  
Расцветает улыбка твоя,  
Мир прекрасен, наполненный светом,  
Если есть с тобой рядом друзья.

**Основная деятельность**

1. Попросите учеников ответить на вопрос: «Что такое проблема?» и привести примеры проблем, которые их беспокоят. После этого спросите у учеников, как они ведут себя в случае проблем. В ходе обсуждения подчеркните, что проблемы бывают различными, и порой полезно поделиться ими с другом, родителем, специалистом или каком-либо иным заслуживающим доверия человеком.
2. Напишите на доске номера телефонов и объясните, с какими проблемами можно звонить по этим номерам. Разъясните, в чем разница между проблемой и экстренной ситуацией, и подчеркните, что в последнем случае нужно звонить по короткому номеру экстренной помощи 112.

Детский телефон доверия 6460 770 (с 10.00 до 18.00).

Телефон помощи детям 116 111.

Телефон доверия полиции 663 333.

3. Разделите класс на маленькие группы и дайте каждой группе для проработки описание одного случая с рабочего листа. Попросите, чтобы группа обсудила положение главного действующего лица и решила, к кому нужно обратиться с этой проблемой. Прежде чем приступать к анализу в группах, разберите в качестве примера один случай вместе, чтобы детям стало яснее, чего вы от них ожидаете.
4. Когда ученики закончат работу, попросите представителя каждой группы зачитать свой случай и предложенное решение. Начните обсуждение на тему, есть ли еще люди, которые могли бы помочь справиться с этой проблемой.
5. Когда ученики закончат говорить, все вместе сделайте заключение. Если ученики отметили на рабочих листах отличающиеся друг от друга чувства, которые испытывают действующие лица их случая, то подчеркните, что испытывать разные эмоции в одной и той же ситуации – это обычное явление, потому что все люди различаются по характеру, ожиданиям и опыту.

**Основная идея.** Объясните ученикам, что проблемы случаются у всех. Подчеркните, что иногда нужно рассказать о затруднении и обратиться за помощью, иначе может случиться, что проблема усугубится. Если ребенок не знает, как справиться с проблемой, то он может позвонить по номерам телефонов доверия. Там на звонки отвечают специалисты, которые могут дать совет о том, как поступить дальше.

**Возможности интеграции.** Данная работа включает в себя возможность интеграции с русским и эстонским языком (понимание текста и составление предложений).

## Рабочий лист. Случай для обсуждения.

### История Маргариты

Рита живет с бабушкой, так как ее мать работает за границей. У бабушки неважное здоровье, и временами она не встает с постели. Внучка старается ей всячески помогать, но очень переживает. Что будет, если бабушка так и не поправится?

Как ты думаешь, что чувствует Рита? К кому она могла бы обратиться со своей проблемой?

.....  
.....  
.....



### История Фомы

Фома знает, что его брат нередко покуривает. Брат обнаружил на полке пачки сигарет и иногда, когда родителей нет дома, курит возле окна. При этом он пригрозил, что если Фома посмеет рассказать родителям, ему несдобровать. Фома переживает за брата.

Как ты думаешь, что чувствует Фома? К кому он мог бы обратиться со своей проблемой?

.....  
.....  
.....



### История Лины

Родители Лины все время ругаются. Они постоянно кричат друг на друга и даже швыряются вещами. Лина даже не хочет больше возвращаться домой – постоянные ссоры родителей ее пугают. Она также боится, что родители разведутся.

Как ты думаешь, что чувствует Лина? К кому она могла бы обратиться со своей проблемой?

.....  
.....  
.....

### **История Олега**

Однажды Клара сказала Олегу, что получила вчера плохую оценку, а отец больно отшлепал ее за это. Клара пожаловалась, что дома ее часто наказывают за плохие оценки и замечания. Олег очень обеспокоен за Клару.

Что чувствует Олег? К кому он мог бы обратиться со своей проблемой?

.....  
.....  
.....

✂-----

### **История Константина**

Костя изрядно отстал от школьной программы по болезни. На уроках математики он теперь не понимает ровным счетом ничего. Он не в состоянии выполнять домашние задания, и дела его никак не поправляются. Костя не знает, что делать.

Что чувствует Костя? К кому он мог бы обратиться со своей проблемой?

.....  
.....  
.....

✂-----

### **История Анны**

Аня забыла в автобусе школьный портфель. В нем лежат дневник, тетради, учебники и книги, взятые в библиотеке. Аня очень опечалена – она не знает, как теперь вернуть потерянный портфель.

Что чувствует Аня? К кому она могла бы обратиться со своей проблемой?

.....  
.....  
.....