

Активная работа «Не хочу и не буду!»

Тема: Самоутверждающее поведение

Подтема: Отказ от действий, причиняющих вред

Результаты обучения. Ученик:

- демонстрирует в учебной ситуации, как отказаться от действий, причиняющих самому себе вред*.

Необходимые материалы. Карточки с описанием случаев, пустые карточки, рабочие листы.

Проблематика урока. Работа помогает ученикам в безопасной среде упражняться давать отказ. Это создает предпосылки к тому, чтобы они были в состоянии отказаться от действий, причиняющих вред им самим и окружающим, и в более сложных условиях реальной жизни, в том числе сказать «нет» психоактивным веществам.

Введение. Спросите учеников, с какими предложениями они обычно охотно соглашаются. После этого спросите, на какие предложения они хотели бы ответить «нет». В завершение спросите, когда нужно говорить «нет». Для всех вопросов приведите примеры из собственного опыта.

Основная деятельность

1. Разделите детей на маленькие группы и дайте каждой группе желтую карточку с описанием случая. Попросите, чтобы группы обсудили случаи и выбрали подходящие ответы (правильных и неправильных ответов нет). Хорошо, если один и тот же случай смогут рассмотреть две группы. Совместно обсудите случаи и ответы.
2. После этого раздайте каждой группе синие карточки с описанием случаев и попросите написать на карточке несколько вариантов того, как можно в данной ситуации сказать «нет». Совместно обсудите случаи и ответы.
3. Раздайте каждой группе пустые карточки. Попросите самостоятельно придумать случай, в котором нужно сказать «нет», и написать его на карточке. После этого попросите передать свою карточку следующей группе, которая подпишет к этому случаю один из способов сказать «нет». Затем карточку нужно передать еще дальше следующей группе, которая подпишет еще один способ сказать «нет». Карточки будут ходить по кругу до тех пор, пока каждая группа не напишет свой способ на каждой карточке. Обсудите все случаи и ответы вместе с классом.
4. Затем попросите, чтобы каждая группа проиграла один случай с желтой или синей карточки, по своему выбору. После ролевой игры обсудите все вместе, почему дети иногда не отказываются, тогда как в действительности хотят это сделать, и что из разыгранных примеров можно принять к использованию в повседневной жизни.
5. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите поделить разработанные способы сказать «нет» на подходящие и неподходящие для данной ситуации (эффективные и неэффективные). После выполнения задания обсудите все вместе, какие способы эффективны, а какие нет, и укажите причины. Это задание можно оставить и для домашней работы, но в этом случае совместно обсудите ответы на следующей неделе.

Основная идея. Порой необходимо отказываться от предложений как чужих людей, так и своих друзей. Умение в нужное время сказать «нет» и остаться верным своему слову помогает уберечься от действий, причиняющих вред собственному здоровью, и от подчинения чужим желаниям.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (формулирование отказа) и искусством (рисование комиксов на основе карточки с описанием случая).



Использованная литература

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.-3. klassile. Tallinn, Avita.

Карточки с описанием случаев (для копирования на желтой бумаге)

Ты с другом в магазине. Видишь, что он кладет в карман пакетик конфет. Друг говорит тебе, чтобы ты тоже положил в карман конфеты, потому что это так забавно, и вы все равно не попадетесь. Как ты поступишь?

- Скажу нет, потому что я не хочу воровать.
- Сделаю так, как говорит друг, потому что я не хочу быть трусом.
- Уйду и расскажу о случившемся родителям.
- Скажу: «Не делай так, это преступление».

Во время урока физкультуры вы с одноклассником находите на школьном стадионе использованный шприц. Товарищ предлагает взять шприц и пойти пугать им других. Как ты поступишь?

- Скажу: «Нет, я не буду его трогать, он может быть опасным». Пойду к учительнице и расскажу о находке.
- Скажу: «Клёвая мысль, давай пойдём!»
- Закричу: «Ты что, сдурел?»
- Убегу.

Ты идешь вместе со знакомым на тренировку. На дороге вы находите полупустую пачку сигарет. Знакомый говорит: «Давай подберем сигареты и пойдём за дом, попробуем покурить». Как ты поступишь?

- Возьмем пачку с собой.
- Спрошу: «Ты разве не знаешь, что курить вредно и детям нельзя делать такие вещи?»
- Скажу: «Нет, мы не возьмем ее с собой, потому что мы не знаем, чья она и что там внутри».
- Скажу: «Я не хочу, но если ты хочешь, то можешь взять ее и пойти за дом. А я пойду на тренировку»

Отец купил новый компьютер и просит тебя не пользоваться им, пока его нет дома. К тебе приходят два соседских приятеля и хотят поиграть в новую компьютерную игру. Как ты поступишь?

- Скажу: «Папа не разрешил мне пользоваться компьютером, когда его нет дома. Нам нужно его дожидаться, тогда сможем поиграть».
- Включу компьютер, потому что отец все равно не поймет, что я его включал, пока его не было дома.
- Скажу: «Я не хочу играть в комнате, пойдёмте лучше во двор».
- Скажу: «Мне нельзя включать компьютер самому, он новый. Если хотите поиграть на компьютере, то пойдёмте к вам».

Карточки с описанием случаев (для копирования на синей бумаге)

Ты пришел на день рождения к дяде. Взрослый сын дяди предлагает тебе шампанское. Твои родители не разрешали тебе вообще никогда пить алкогольные напитки.

Как ты скажешь «нет»?

Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

После дня рождения одноклассницы ты собираешься домой. Отец одноклассницы говорит, что может подвезти тебя на машине. Ты не хочешь с ним ехать, потому что он пил пиво.

Как ты скажешь «нет»? Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Друг показывает тебе петарды, которые он взял с собой в школу. Он зовет тебя после уроков пойти с ним в школьный двор их взрывать. Ты знаешь, что такое занятие без присутствия взрослых опасно.

Как ты скажешь «нет»?

Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Ты играешь с друзьями во дворе. Приходят старшие соседские ребята, которые курят. Они предлагают попробовать и тебе.

Как ты скажешь «нет»?

Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Карточки с описанием случаев (для копирования на синей бумаге)

Ты в гостях у своей подруги Эвелины. Вы вместе делаете уроки, а потом играете в настольные игры. У тебя начинает болеть голова, и ты жалуешься на это подруге. Эвелина приносит из кухни таблетки и предлагает их тебе.

Как ты скажешь «нет»? Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Ты находишься в библиотеке и хочешь вместе с другом взять домой одну книгу с открытой полки. Однако к библиотекарю длинная очередь. Друг говорит: «Давай просто возьмем книгу и пойдем, неохота стоять в очереди».

Как ты скажешь «нет»? Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Ты с классом идешь в поход. Вы останавливаетесь на ночлег в месте для установки палаток у берега моря. Неподалеку от вас останавливается группа незнакомых людей. Вечером один из них подходит к твоей палатке и предлагает тебе выпить напиток красного цвета.

Как ты скажешь «нет»? Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Ты забираешься на лазалку во дворе, и в этот момент к тебе подходит незнакомая женщина. Она зовет тебя с собой, потому что хочет подарить тебе одну интересную книжку.

Как ты скажешь «нет»? Предложи несколько вариантов!

-
-
-
-

Рабочий лист

Отказаться от неподходящих действий можно несколькими способами. Однако не все из них приносят желаемый результат, и даже могут вызвать новые конфликты. Прочти следующие примеры и закрась те кружочки, после которых стоит самый подходящий для тебя способ отказа. Подходящих результатов может быть несколько!

Вы с одноклассником едете в автобусе. Он начитает рвать обивку сиденья рядом с тобой, и говорит, чтобы и ты делал то же самое, чтобы выковырить содержимое сиденья.

- Скажу: «Я не хочу портить сиденье, это глупо».
- Не буду обращать на одноклассника внимания, буду тихо сидеть на своем месте и смотреть в сторону.
- Громко позову на помощь.
- Встану и выйду на следующей остановке, хотя это еще не моя остановка.
- Пойду скажу водителю, что один ребенок портит сиденье.
- Скажу: «Кончай это, ты сам разве хочешь сидеть на драном сиденье?!»
- Ударю одноклассника по руке и закричу: «Ты что, дурак?»
- Скажу: «Я не хочу попасть в неприятности. И ты не порти сиденье, за это могут наказывать».
- Пересяду на другое место.
- Скажу: «По-моему, это совсем не весело. Знаешь, вот у меня тут есть книжка с анекдотами про Вовочку, давай ее прочитаем и посмеемся».



3. РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА

Конфликтом принято называть столкновение интересов, потребностей или оценочных суждений. В конфликте задействованы две или более стороны, имеющие разные точки зрения, занимающие разные позиции, преследующие разные интересы и цели. Конфликтующие стороны стремятся победить друг друга в отношении отстаивания позиций и реализации целей.

Школьники в своих желаниях и потребностях отличаются друг от друга так же, как и взрослые. Детям и подросткам зачастую трудно поставить себя на место другого человека, и если нужды и интересы ребенка не совпадают с нуждами и интересами товарищей, то конфликт обычно разгорается очень легко. Детей необходимо учить тому, что конфликт является повседневной и неизбежной частью жизни и может иметь как негативные, так и позитивные последствия. Некоторые конфликты можно предотвратить, другие же следует разумно урегулировать, удовлетворив, по возможности, все участвующие стороны. Одни люди стремятся избегать конфликтов, другие отрицают конфликт, делая вид, что все хорошо. Третьи, во избежание неприятностей, предпочитают подчиниться, а кто-то стремится доминировать и настаивать на своем. Однако во многих случаях к разрешению конфликта следует приступать как можно раньше.

Конфликт не бывает статичным – он развивается, меняется и при отсутствии управления может выйти из-под контроля. Самый правильный метод разрешения конфликтов – это **общение**, хотя зачастую это бывает эмоционально тяжело. Стремление понять нужды и побуждения другой стороны и в пределах возможного принять их во внимание поможет не усугублять конфликт дальше.

Умение преодолевать конфликты – это своего рода искусство, позволяющее анализировать и оценивать различные модели поведения, выбирать подходящие и применять их. Для достижения этих целей используется в основном три способа: **избегание, противоборство и разрешение конфликта.**

Избегание – это попытка соблюдать во всех проблемах нейтралитет, чтобы предотвращать напряженные ситуации. Умение избегать конфликтов поможет в сложные моменты не обострять обстановку и даст участникам возможность успокоиться, однако в долгосрочной перспективе это вызывает фрустрацию и падение самооценки.

Противоборство – это противостояние устремлениям другой стороны. Противоположная сторона желает доминировать и демонстрировать свою власть над второй стороной конфликта. Свои интересы протиположная сторона считает единственно правильными и не подлежащими оспариванию, а интересы другой стороны стремится подавить, не вникая в них.

Разрешение конфликтов заключается в поиске решения, приемлемого для всех сторон. При этом обсуждаются причины разногласий. Обе стороны имеют возможность обосновать свою точку зрения и выслушать друг друга. К наилучшему выходу из конфликтной ситуации ведет поведение, ориентированное на сотрудничество. Успешное разрешение конфликта может послужить движущей силой для нахождения новых решений в сложившейся ситуации. Разрешение конфликта – это длительный процесс, так

как в напряженной ситуации человек может вести себя не так, как обычно. Этот процесс может пройти гораздо легче, если стороны будут стремиться понимать обстоятельства, чувства и потребности друг друга.

Еще одним из способов разрешения конфликтов является **компромисс**. Это открытые переговоры, направленные на поиски приемлемого для обеих сторон выхода из создавшейся ситуации, в ходе которых больший упор делается на то, чтобы решение понравилось, нежели на то, чтобы оно оказалось полезным. Для достижения компромисса стороны должны частично отказаться от своих требований, чтобы частично достигнуть цели. Компромисс приемлем в тех случаях, когда главная цель сторон – как можно быстрее договориться.

Решением может быть также **консенсус** (единое мнение). Он требует согласия всех участников и разрешения разногласий. Компромисс – это частичный консенсус.

Умение справляться с конфликтными ситуациями, будучи одной из сторон эффективного общения, весьма важно с точки зрения профилактики употребления психоактивных веществ, поскольку помогает избегать накопления тревоги и стресса, которые зачастую служат причиной употребления ПАВ. Это умение помогает также более осмотрительно вести себя в ситуациях, так или иначе связанных с ПАВ.



Использованная литература

1. Bolton, R 2007. Igaräevaoskused. Väike Vanker.
2. Vadi, M 1997. Organisatsioonikäitumine. Tartu Ülikooli kirjastus.