



РУКОВОДСТВО ПО СЦЕНАРИЮ ДЛЯ КЛУБА ОБСУЖДЕНИЙ 12 ПЛЮС



Национальный Центр по Предотвращению Насилия над Дети́ми (СНРАС)

неправительственная организация Республики Молдова, которая с 1997 года продвигает право детей на защиту от любых форм жестокого обращения, направляя свои действия на информирование, повышение осведомленности и мотивацию общества с целью прекращения жестокого обращения с детьми.

Миссия СНРАС

защита детей, находящихся в группе риска, и детей, ставших жертвами всех форм насилия, через профилактические меры и специализированные услуги, предоставляемые детям и их семьям.

Видение СНРАС

общество без насилия, в котором все дети имеют равные шансы для полного раскрытия своего потенциала.



Национальный Центр по Предотвращению Насилия над Дети́ми (СНРАС),
Кишинёв, MD-2012, ул. Триколорулуй 37/В
office@cnpac.md
www.cnpac.md

Copyright © 2024 Национальный Центр по Предотвращению Насилия над Дети́ми

АВТОРЫ:

Даниела Сымботяну

ДИЗАЙН:

INBOX Advertising

Полное или частичное воспроизведение текста данной публикации разрешается только с согласия Национального Центра по Предотвращению Насилия над Дети́ми (СНРАС).

Данный материал был создан Национальным Центром по Предотвращению Насилия над Дети́ми (СНРАС) в 2024 году в рамках проекта «Содействие доступу детей-беженцев из Украины к безопасной среде проживания и образования для безопасной социальной интеграции» при финансовой поддержке Управления Верховного комиссара ООН по делам беженцев (УВКБ ООН).

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ДИСКУССИОННОГО КЛУБА 12PLUS	6
СТРУКТУРА СЦЕНАРИЕВ	6
ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ	6
АВТОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ: ЗДОРОВЫЕ СТРАТЕГИИ ПРИНЯТИЯ ЭМОЦИЙ	7
ЭМПАТИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ	11
Ресурсный лист №1: «ситуации для ролевой игры»	16
Ресурсный лист №2: «описание роли теней»	17
Бонусный ресурс для участников: сообщения поддержки для человека, Который переживает трудную ситуацию	18
СИЛА СЛОВ: КАК УСТАНАВЛИВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ?	20
МИРНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ	24
Ресурсный лист №1: Пять шагов к решению проблем	28
Рабочий лист №1: Проблемные ситуации	29
Рабочий лист №2: Пять шагов к решению проблем	30
РАЗВИТИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ	31
Рабочий лист: Приложение 1. Формуляра	36

ВВЕДЕНИЕ

Эмоциональная регуляция и асертивное общение могут быть сложными для учащихся средних и старших классов. В этот период подростки переживают значительные когнитивные, эмоциональные и социальные изменения, которые могут вызывать сильные переживания. Эти изменения влияют на их способность управлять эмоциями, что сказывается на отношениях, учебных достижениях и общем благополучии.

Чтобы поддержать подростков, Национальный Центр по Предотвращению Насилия над Дети́ми (СНПАС) разработал серию занятий, посвящённых эмоциональной саморегуляции, асертивному общению, управлению конфликтами и другим важным навыкам. Эти занятия, объединённые под названием «**Дискуссионный клуб 12+**», могут быть интегрированы в уроки по личностному развитию, классные часы, гражданское воспитание или использоваться в рамках управления классом.

Дискуссионный клуб 12+

Клуб предоставляет подросткам безопасное пространство, где они могут получить ресурсы и информацию, способствующие развитию эмоциональной саморегуляции и устойчивости перед любыми формами насилия и жестокого обращения. Помимо специально разработанных занятий, участники клуба также смогут принять участие в традиционных программах 12PLUS. Все мероприятия клуба проводятся педагогами или психологами, прошедшими обучение у экспертов СНПАС.

Организация работы клуба

Для эффективного обучения рекомендуется формировать группы от 12 до 25 участников. Занятия проводятся в очном формате в рамках факультативных уроков (личностное развитие, классное руководство, гражданское воспитание и др.) или в рамках внеклассных мероприятий. В случае дистанционного обучения можно использовать платформы Zoom или Google Meet.

Создание безопасной среды для социально-эмоционального развития

Социально-эмоциональные навыки лучше всего развиваются в эмпатичной, безопасной и поддерживающей среде. В подростковом возрасте мнение окружающих играет важную роль, поэтому обсуждение уязвимостей и эмоциональных трудностей может быть непростым.

Позитивная и доброжелательная учебная атмосфера способствует формированию чувства принадлежности, эмоциональному благополучию, развитию эмоционального интеллекта и закладывает основу для здорового будущего. Рекомендации по созданию безопасной среды:

- Выберите удобное помещение – предпочтительно класс с мобильными стульями и столами. Если возможно, расставьте стулья в круг или полукруг, чтобы участникам было легче общаться. Оставьте между стульями достаточно пространства для комфорта.
- Создайте дружелюбную и открытую атмосферу – относитесь ко всем участникам с уважением, поддерживайте равные возможности и чувство принадлежности к группе.
- Обеспечьте комфортные условия – помещение должно быть хорошо освещено, проветрено, с комфортной температурой и без посторонних шумов.
- Совместно с участниками разработайте чёткие и справедливые правила – избегайте присутствия посторонних на занятиях, чтобы участники чувствовали себя свободнее.
- Информировуйте подростков о формате занятий – подчеркните, что участие в дискуссиях и упражнениях добровольное, никто не обязан делиться личным опытом.
- Предупреждайте риски буллинга и домогательств – установите чёткие правила взаимодействия в группе, согласованные со всеми участниками. Конфиденциальность – ключевой принцип: всё, что обсуждается в группе, остаётся внутри неё.
- Будьте готовы оказать дополнительную поддержку – если у кого-то из участников возникнут сильные эмоциональные реакции, предложите помощь и, при необходимости, направьте к специалисту.
- Полезные ресурсы:
 - Детский телефон доверия – 116111
 - Горячая линия для подростков (YK Support Line) – 080080022
 - Чат 12PLUS на сайте www.12plus.md (бесплатная психологическая поддержка).



- Облегчите обучение и обмен идеями, применяя подходящие методы работы с подростками. При необходимости вы можете обратиться к страницам 18-22 из Методического руководства программы 12PLUS для дополнительной информации.
- Давайте участникам время и пространство для рефлексии в конце каждого занятия. Это поможет им осмыслить полученную информацию и лучше усвоить материал.
- Поощряйте подростков исследовать свои эмоции и мысли по обсуждаемым темам. В конце каждой активности помогайте им анализировать свой опыт и извлекать уроки из обсуждения.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ДИСКУССИОННОГО КЛУБА 12PLUS

Занятия Дискуссионного клуба 12PLUS проводятся в очном формате (оффлайн) в рамках факультативных уроков (личностное развитие, классное руководство, гражданское воспитание и др.) или в виде внеклассных мероприятий.

В случае дистанционного обучения можно использовать платформы ZOOM, Google Meet или другие аналогичные сервисы. Подробные правила проведения онлайн-занятий изложены в ресурсном листе №2 под названием «Правила работы на онлайн-платформах».

СТРУКТУРА СЦЕНАРИЕВ

Каждый сценарий включает: название активности, цель, задачи, необходимые материалы, продолжительность, этапы проведения занятия.

Занятия интегрируются в факультативные школьные дисциплины, такие как личностное развитие, классное руководство, гражданское воспитание или управление классом.

Темы организованы по этапам с указанием методов работы, необходимого времени и материалов. Также предусмотрены комментарии для педагогов, обратная связь и инструкции для каждого этапа.

Эта структура представляет собой ценное руководство для педагогов и школьных психологов, работающих с детьми и подростками.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Методическое
руководство
12PLUS

Зона А:
тематические
статьи для
подростков

Влог: видео,
посвящённые
актуальным
темам для
подростков

Истории о мальчиках
и девочках:
видеоролики на
темы, интересующие
подростков

Пройди тест:
тесты для
подростков
на различные
темы



Этот Гид со сценариями для Дискуссионного клуба 12PLUS является дополнением к структурной программе «12PLUS», разработанной Национальным Центром по Предотвращению Насилия над Детьми (СНРАС) в 2017 году. Программа «12PLUS» предназначена для подростков и направлена на развитие их устойчивости к насилию и сексуальной эксплуатации через шесть тематических модулей: «Доказательство любви», «Секстинг», «Спонсорство», «Торговля людьми», «Онлайн-экспозиция», «Буллинг в онлайн и оффлайне» Этот Гид является рабочим инструментом для специалистов и ведущих, которые проводят занятия в рамках этой программы, и охватывает следующие темы: «Эмоциональная саморегуляция», «Эмпатическая коммуникация», «Сила слов: как устанавливать здоровые границы?», «Мирное решение конфликтов», «Развитие критического мышления у подростков»

Гид со сценариями для Дискуссионного клуба 12PLUS был разработан Национальным Центром по Предотвращению Насилия над Детьми (СНРАС) в 2024 году в рамках проекта «Обеспечение доступа детей-беженцев из Украины к безопасной среде для жизни и образования, способствующей их социальной интеграции» при поддержке Управления Верховного комиссара ООН по делам беженцев (UNHCR).



АВТОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ: ЗДОРОВЫЕ СТРАТЕГИИ ПРИНЯТИЯ ЭМОЦИЙ

Продолжительность: 45 минут



ЦЕЛЬ

Помочь учащимся понять роль эмоций, включая неприятные, а также обменяться опытом по использованию здоровых стратегий саморегуляции интенсивности эмоций. Эмоциональная грамотность и принятие эмоций – это первый шаг к развитию навыков авто-регуляции эмоций и поведения (выражение эмоций).



ЗАДАЧИ

- Определять и называть эмоции, которые они испытывают.
- Понимать связь между потребностями, эмоциями, мыслями и поведением.
- Исследовать здоровые стратегии управления эмоциями.
- Развивать навыки эмоциональной саморегуляции.



МАТЕРИАЛЫ/ИНСТРУМЕНТЫ

- Картонная коробка
- Листы флипчарта (примерно 3 листа) или доска
- Маркеры (набор из 4 цветов) или мел
- Бумажки для заметок



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ

- Личностное развитие
- Классные часы
- Гражданское воспитание
- Управление классом и др.



УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ДИСКУССИОННОМ КЛУБЕ 12PLUS

Для проведения занятия требуется класс или помещение со стульями и мобильными столами, расположенными по кругу, чтобы участники могли делать заметки и работать в группах.



Что такое эмоции и какова их роль?



Как управлять негативными эмоциями?



Эмоции на понятном подросткам языке



Как принять и понять свои эмоции?



ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

1-2 минуты

СОЗДАНИЕ РАБОЧЕЙ АТМОСФЕРЫ И ОБЪЯВЛЕНИЕ ТЕМЫ УРОКА

Приветствуйте учеников и предложите им выбрать место, где им удобно сесть. Сообщите, что сегодня вы планируете поговорить об эмоциях и стратегиях саморегуляции. Объясните, что учащиеся могут участвовать в уроке независимо от того, хотят ли они высказывать своё мнение или делиться личным опытом. Убедите их, что они могут задавать вопросы или обратиться за поддержкой, если обсуждаемые темы вызовут у них сильные эмоции.

2-5 минут

ОПРЕДЕЛЕНИЕ / НАПОМИНАНИЕ ПРАВИЛ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Сообщите ученикам, что предстоит обсуждать чувствительные темы, и для того чтобы каждый мог чувствовать себя в безопасности и свободно участвовать в беседе, необходимо установить некоторые правила взаимодействия. Спросите учеников, какие правила помогут им чувствовать себя комфортно. Ваша задача — убедиться, что правила сформулированы в позитивной форме, от первого лица и описывают ожидаемое поведение.

Запишите эти правила на доске или флипчарте сами либо предложите сделать это добровольцу. Если правила уже были установлены на предыдущем уроке, напомните их учащимся. Также спросите, нужны ли дополнительные правила, и предложите возможность их добавить. Если ученики предлагают дополнительные правила, запишите их на тот же флипчарт или доску.

ЗАДАНИЕ I.

15-17 минут

РАБОТА В ПАРАХ: «ЗЕРКАЛО ЭМОЦИЙ»

Сообщите учащимся, что в течение следующих 6 минут они будут работать в парах. Пригласите их выбрать одноклассника или одноклассницу, с которыми они знакомы меньше всего.



Примечание для преподавателя:

Вы можете выбрать и другие стратегии распределения учащихся по парам, например, случайное разделение или распределение по принципу физической близости (как они сидят за партами).

Объясните учащимся, что их задача — как можно выразительнее имитировать разные эмоции, словно в зеркале. Каждый участник получает 3 минуты, чтобы изобразить все эмоции, которые он испытывал за последний месяц. Пока один ученик изображает эмоцию, его напарник должен её распознать, назвать и записать на бумажке. Затем участники меняются ролями.

Попросите учащихся сложить все записанные эмоции в заранее подготовленную коробку.

Нарисуйте на доске две колонки (Т-диаграмму): «Приятные эмоции» / «Неприятные эмоции». Поочерёдно вытягивайте записки с эмоциями из коробки или предложите это сделать добровольцу. Спросите у класса: «Эта эмоция приятная или неприятная?», после чего разместите её в соответствующей колонке.



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Пример:

Радость

Счастье

Восторг

Гордость

Признательность

Надежда



НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ

Пример:

Грусть

Злость

Страх

Обида

Отвращение

Тревога



Проведите обсуждение упражнения. Вы можете использовать следующие вопросы для рефлексии:

- Какие эмоции преобладали в упражнении на мимику?
- Какие эмоции было легче выразить, а какие сложнее? А как насчёт распознавания?
- Какие эмоции легче принять?
- Что мы чаще всего слышим о выражении неприятных эмоций? А какие ожидания у нас есть по отношению к тому, как другие должны выражать свои эмоции?
- О чём нам говорят неприятные эмоции? В чём их польза (например, страх, гнев, отвращение, грусть и т. д.)?

Вывод:

Эмоции — это наш внутренний компас. Они сигнализируют нам о наших потребностях: о необходимости защититься от опасности (страх, отвращение); о потребности быть понятыми, добиться успеха, устранить препятствие (гнев); о желании, чтобы рядом был человек, который поддержит нас в трудные моменты (грусть); о потребности восстановить отношения или исправить ошибку (вина); о нехватке внутренних или внешних ресурсов для выживания, о необходимости сделать паузу и восстановиться (чувство перегруженности) и так далее.

ЗАДАНИЕ II.

15 минут

РАБОТА В ГРУППАХ: «МОЙ НАБОР СТРАТЕГИЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Спросите учащихся, в каких ситуациях нам нужны стратегии саморегуляции эмоций: когда мы испытываем эмоции? Какие именно? С какой интенсивностью?

Сообщите, что в течение следующих 5 минут они будут работать в группах и подумают о том, что помогает им самим или другим подросткам справляться с неприятными и/или сильными эмоциями. Их задача — записать как можно больше идей и стратегий саморегуляции. Каждый групп должен выбрать представителя, который представит результаты их работы.

- **Группа 1: здоровые и безопасные стратегии саморегуляции**
- **Группа 2: нездоровые стратегии саморегуляции**

Разделение на группы можно организовать разными способами, в зависимости от особенностей класса и пространства. Вы можете выбрать наиболее подходящий метод.

Пригласите представителя каждой группы представить выводы. На презентацию у каждой группы есть 5 минут.



Проведите обсуждение упражнения. Вы можете использовать следующие вопросы для рефлексии:

- Как вы себя чувствовали во время упражнения?
- Насколько сложно было решить, является ли предложенная стратегия здоровой или нездоровой?
- Чувствовали ли вы, что ваши одноклассники прислушались к вашему мнению, предложениям и аргументам?
- Почему мы считаем, что одни стратегии саморегуляции более здоровые, чем другие?

Вывод:

Как мы уже обсуждали, эмоции играют важную роль в нашем выживании, поэтому важно уметь распознавать, принимать и управлять ими. Как мы увидели, одни стратегии приносят нам больше пользы — как для нашего здоровья, так и для отношений с окружающими, в то время как другие могут наносить вред. Именно поэтому важно искать и практиковать как можно больше здоровых стратегий саморегуляции.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ / ОБСУЖДЕНИЕ

8-10 минут



Пригласите учащихся поразмышлять над тем, что они узнали на уроке. Можно использовать следующие вопросы для рефлексии:

- Как вы себя чувствуете в данный момент?
- Какие мысли у вас возникли в связи с сегодняшним занятием?
- Что нового вы узнали о себе и о своих одноклассниках?
- Что из сегодняшней дискуссии оказалось для вас наиболее полезным?

Заключение:

Иногда мы не можем справиться со своими эмоциями в одиночку, и даже взрослые не всегда умеют эффективно регулировать их. Вероятно, вам уже приходилось сталкиваться с подобными ситуациями. Важно помнить, что в таких случаях можно и нужно искать помощь.

Вы можете поговорить с человеком, которому доверяете, или обратиться к психологу. Также доступен анонимный и бесплатный чат на сайте www.12plus.md, где можно пообщаться с психологом.

Если ваша безопасность или жизнь находятся под угрозой, вы можете обратиться на бесплатную телефонную линию помощи для детей и молодежи – 116 111 или в экстренную службу 112.

Национальный Центр
по Предотвращению
Насилия над Детями



WWW.CNPAC.MD

Анонимный и
бесплатный
чат с психологом



WWW.12PLUS.MD



ЭМПАТИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ



ЦЕЛЬ

Способствовать развитию навыков слушания и эмпатического общения в школьных и внешкольных ситуациях.



ЗАДАЧИ

- Понять особенности эмпатического общения и определить ситуации, в которых оно необходимо.
- Осознать роль невербального и паравербального общения в передаче эмпатии.
- Размышлять о собственной потребности быть услышанным и получать эмпатическое общение.
- Практиковать эмпатические ответы при общении со сверстниками, находящимися в сложных или болезненных ситуациях.
- Быть более восприимчивыми к потребностям окружающих и ценить межличностные отношения.



МАТЕРИАЛЫ/ИНСТРУМЕНТЫ

- Доска или флипчарт (примерно 3 листа).
- Мел или маркеры (набор из 4 цветов).
- Ресурсный лист №1 «Ситуации для ролевой игры».
- Ресурсный лист №2 «Описание роли Тени».
- Бонус-лист «Поддерживающие фразы для человека, находящегося в трудной ситуации».



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ

- Личностное развитие.
- Классные часы.
- Гражданское воспитание.
- Управление классом и др.



УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ДИСКУССИОННОМ КЛУБЕ 12PLUS

Занятия проводятся в классе или помещении, оборудованном мобильными стульями и столами, расставленными по кругу, чтобы участники могли делать заметки и при необходимости разделяться на группы.



Три шага эмпатического общения



Как эмпатическое общение помогает в подростковом возрасте?



Эмпатическое общение – решение для кризисных ситуаций в общении



Как безопасно общаться с мальчиком?



ПРОЦЕСС И МЕТОДЫ РАБОТЫ

1 минута

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

Преподаватель приветствует учащихся и предлагает им выбрать удобное место. Сообщает, что сегодня они будут вместе исследовать, что такое эмпатическое общение и в каких ситуациях оно необходимо.

3-4 минуты

СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПРОСТРАНСТВА

- Преподаватель приглашает учащихся установить несколько правил взаимодействия в группе или вспомнить их, если они были определены ранее.
- Сообщает, что каждый может участвовать в обсуждении, независимо от того, хочет ли он высказывать своё мнение или делиться личным опытом.
- Уверяет участников, что они могут задавать вопросы или обратиться за поддержкой, если обсуждаемые темы вызовут у них сильные эмоции.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ЭМПАТИЯ И ЭМПАТИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ»

5 минут

— доска, мел или флипчарт и маркеры

- Преподаватель спрашивает учащихся, как они понимают понятие эмпатии, с какими словами они его ассоциируют.
- Записывает на доске слово «эмпатия» и, применяя метод мозгового штурма, фиксирует вокруг него идеи, предложенные учениками.
- Далее преподаватель подводит итог упражнению и дополняет определение эмпатии следующей информацией: Эмпатия — это наша способность понимать, что чувствует, думает и переживает другой человек, и соответствующим образом на это реагировать. Это значит принимать безусловно идеи, эмоции и убеждения другого человека, даже если они отличаются от наших. Эмпатия проявляется в трёх измерениях:
 - **Эмоциональное измерение** — мы чувствуем, что переживает другой человек, способны распознать его эмоции и дать ему пространство для их выражения. Это означает терпеливо слушать, не перенимая чужие эмоции на себя, не игнорировать их и не преуменьшать (например, если кто-то говорит, что он напуган или подавлен, значит, так оно и есть).
 - **Соматическое измерение** — мы физически ощущаем переживания другого человека, как будто чувствуем его боль (например, если друг ушиб ногу, нам тоже кажется, что болит). Это про «надеть чужую обувь». Также соматическая эмпатия помогает нам согласовывать невербальный язык с состоянием собеседника (например, плакать при грустной истории, менять тон голоса в зависимости от тона собеседника и т. д.).
 - **Когнитивное измерение** — мы понимаем психологическое состояние, тревоги и мысли другого человека, можем думать так, как думает он, но не вместо него.



Вопросы для обсуждения:

- Как эмпатия помогает нам в общении с другими?
- Какие примеры эмпатического общения вы знаете?
- Что каждому из нас необходимо, чтобы уметь общаться эмпатично?
- В каких ситуациях эмпатическое общение особенно важно?
- Исходя из вашего опыта, что способствует эмпатическому общению? А что его мешает?



Примечание для преподавателя:

*Преподаватель благодарит учащихся за их размышления и подводит итог: **«Всё, о чём мы говорили до сих пор, касается эмпатического общения. Оно помогает нам перейти от языка критики, обвинений и требований к языку сострадания, понимания и взаимного уважения. Такое общение означает, что мы выражаем свою точку зрения, не заставляя других принимать её, не навязывая им наши ценности, установки или мотивы. Это также означает искренность, ясность и прямоту в общении, но без критики и оскорблений.*

*Слова, которыми мы передаём свои мысли, идеи и переживания, имеют разное значение для каждого из нас. Поэтому важно выбирать их с осторожностью. Они несут эмоциональную нагрузку, отражают наши ценности, убеждения и жизненные приоритеты, а также те темы, которые волнуют нас в определённый период жизни.»***

РОЛЕВАЯ ИГРА: «МОЯ ТЕНЬ»

5-7 минут

- Ресурсный лист №1 «Ситуации для ролевой игры»
- Ресурсный лист №2 «Описание роли Тени»

▶ ИНСТРУКЦИИ:

- Преподаватель предлагает учащимся сыграть ролевую игру. В этом упражнении главные герои будут обсуждать актуальную ситуацию — это может быть совместное выполнение проекта по школьному предмету, обсуждение недавнего конфликта или разногласий. Учащиеся могут предложить примеры подобных ситуаций. Если идей нет, преподаватель может предоставить ресурсный лист с возможными ситуациями.
- Для игры требуется 4 добровольца и несколько наблюдателей. Два ученика исполняют роли друзей/одноклассников. Два других участника получают секретное задание, о котором остальные не знают (Ресурсный лист №2). Их роль будет раскрыта или объявлена в конце упражнения.
- Задача наблюдателей — внимательно следить за взаимодействием главных героев, обращая внимание на их слова, жесты, положение тела, мимику, тон голоса и интонацию. Они могут делать заметки.



Рекомендация:

Учитель применяет принцип добровольного выбора ролей, предупреждая учащихся-добровольцев, что ролевая игра может вызвать неприятные или сильные эмоции. Если это произойдет, ученик может попросить остановить игру или обсудить свои переживания с доверенным человеком после её завершения.

Если желающих участвовать больше, чем необходимо, учитель выбирает тех, кто лучше справляется со стрессовыми ситуациями.

Учитель может пригласить учеников, исполняющих «секретную» роль («тень»), в коридор, чтобы дать им индивидуальные инструкции, либо предоставить их в письменном виде.

Информация только для учителя и добровольцев, исполняющих роль «Тени» — их задача быть внутренним голосом главного героя. Они должны непрерывно говорить ему на ухо, не проявлять вежливости и использовать слова, которые демотируют, раздражают и подрывают уверенность. Тон речи должен чередоваться — то тихий и уговаривающий, то настойчивый и приказывающий.



Вопросы для обсуждения:

Рекомендуется сначала выслушать рефлексию добровольцев, исполнивших роль «друзей», затем тех, кто играл роль «теней», и в конце – наблюдателей.

Учитель может использовать следующие вопросы для размышления:

- Какие эмоции вы испытывали во время упражнения?
- Как проходил процесс общения?
- Чего вам хотелось или в чём вы нуждались от собеседника?
- Какие слова использовались в диалоге?
- Какой невербальный язык преобладал?
- Какие слова и невербальные сигналы вам хотелось бы услышать от собеседника?
- Какую роль, по вашему мнению, играли «тени»?
- Есть ли у нас собственные «тени»? Как они помогают или мешают нам в общении с другими?
- Что нам нужно, чтобы чувствовать себя услышанными, понятыми и принятыми?
- В каких ситуациях нам особенно важно больше эмпатии в общении?
- Какие фразы вам чаще всего говорили, когда вы сталкивались с трудной или болезненной ситуацией?
- А что бы вам хотелось услышать от собеседника (друга, одноклассника, родителя, учителя и т. д.)?
- Чему нас научило это упражнение?



Рекомендация:

Учитель может сообщить учащимся, что в конце урока им будет предложен бонусный лист с 8 фразами поддержки, которых следует избегать в общении с человеком, находящимся в сложной ситуации.



Примечание для учителя:

Учитель благодарит учащихся за их открытость и готовность говорить о своём опыте и подводит краткий итог упражнения: «Эмпатическое общение – это способность принимать любое сообщение с пониманием, не позволяя ему вызвать у нас раздражение, фрустрацию или злость, не воспринимать его на личный счёт и не стремиться немедленно избавить собеседника от его проблемы. Оно также заключается в умении слушать эмпатически.» Это означает:

- Выделять время и полное внимание собеседнику, убирая отвлекающие факторы (телефон, разговоры с другими).
- Устанавливать и поддерживать зрительный контакт без давления и запугивания.
- Расположиться на одном уровне с собеседником (желательно сидя), но соблюдать комфортную дистанцию (примерно 1 метр).
- «Слушать без желания и памяти», то есть не руководствоваться собственными предубеждениями и слушать собеседника без осуждения. Также не перебивать, не спешить заполнять паузы, не торопить собеседника и не вынуждать его делиться тем, к чему он ещё не готов.
- Внимательно следить не только за словами, но и за невербальными сигналами: 7% информации передаётся через слова, 38% — через интонацию, ритм и тембр голоса, 55% — через невербальные сигналы (жесты, мимику, позу).
- Использовать слова собеседника, подстраиваться под его темп речи и уровень восприятия.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ/ОБСУЖДЕНИЕ

5 минут



Учитель приглашает учащихся поразмышлять над тем, что они обсуждали на уроке. Можно использовать следующие вопросы для рефлексии:

- Как вы себя чувствуете в данный момент?
- Какие мысли у вас возникли в связи с темой сегодняшнего занятия?
- Что оказалось для вас наиболее полезным в ходе обсуждения?

Вывод:

Важно, чтобы учитель сообщил о необходимости обращаться за помощью, если ученики сталкиваются с сильными эмоциями или ситуациями, которые причиняют им страдания, и поощрил их найти человека, который сможет эмпатично с ними общаться. Они могут найти такого человека в кругу доверенных лиц или обратиться к психологу, воспользовавшись чатом на сайте www.12plus.md. А в случае, если их жизнь или безопасность находятся под угрозой, они могут обратиться на бесплатную телефонную линию помощи для детей и молодежи – 116 111 или позвонить в экстренную службу 112.

Национальный Центр
по Предотвращению
Насилия над Детями



WWW.CNPAC.MD

Анонимный и
бесплатный
чат с психологом



WWW.12PLUS.MD



РЕСУРСНЫЙ ЛИСТ №1 «СИТУАЦИИ ДЛЯ РОЛЕВОЙ ИГРЫ»

На уроке румынского языка и литературы вас разделили на пары, и вам было предложено выполнить проект (например, плакат, выставка, сценка и т. д.) для презентации на открытом уроке или мероприятии, которое состоится на следующей неделе. Ваша команда имеет разные мнения о том, каким должен быть итоговый проект и как его следует разрабатывать. Каждый пытается обосновать свою идею.

Вы были друзьями, но из-за недоразумения уже три месяца не разговариваете. До сих пор вам не удалось выяснить ситуацию из-за взаимной обиды. Через неделю у одного из вас день рождения, и вы хотите пригласить друга/подругу на праздник, надеясь восстановить отношения.

Вы узнали, что одноклассник/одноклассница распускает о вас неприятные слухи и говорит обидные вещи за вашей спиной. Вы хотите разобраться в ситуации и попросить его/её прекратить это поведение.

Вы молодой человек/девушка, который/которая слушает рок, носит свободную одежду, длинные волосы и маленькую серёжку в левом ухе. Некоторое время одноклассник/одноклассница насмехается над вами, делает злые шутки и высмеивает ваш стиль. Вы устали от этого и решаете серьёзно поговорить с этим человеком.

Вы играете в одной команде по футболу/волейболу/баскетболу. Вы упустили шанс забить гол, и команда проиграла. Теперь ваш товарищ по команде сильно злится и обвиняет вас в поражении.

РЕСУРСНЫЙ ЛИСТ №2 «ОПИСАНИЕ РОЛИ ТЕНЕЙ»

Роль «тени» – это быть внутренним голосом главного героя. Твоя задача – постоянно говорить ему на ухо, говорить слова, которые демотивируют, быть невежливым, раздражать, использовать оскорбления, меняя тон – то очень тихий, то более настойчивый и требовательный.

Ты можешь выбрать одну из следующих ролей:



ЗЛОСТЬ

это постоянное чувство несправедливости. Внутренний диалог может звучать так: «ты не прав», «как ты мог это сделать?», «я тебя уничтожу», «вот увидишь...» и т. д.



НЕУВЕРЕННОСТЬ

это трудность видеть себя компетентным, способным, привлекательным человеком. Внутренний диалог может быть таким: «я ничего не делаю хорошо», «я не имею права на ошибки», «я глупый/глупая и никогда не принимаю правильных решений», «я не думаю правильно», «я не знаю, что для меня хорошо», «то, что я делаю – неправильно», «я слишком многого требую от людей», «я не должен/должна доверять своим инстинктам и желаниям», «я уродливый/уродливая», «я выгляжу отвратительно» и т. д.



ТРЕВОЖНОСТЬ

это постоянное беспокойство, что случится что-то плохое. Ты предвидишь опасности, предательства, страдания, которых боишься и которые, как тебе кажется, могут тебя уничтожить. Внутренний диалог может звучать так: «точно случится что-то плохое», «если я не сделаю всё идеально, я кого-то разочарую», «если бы я не сделал(а) этого, было бы лучше», «я точно испорчу весь проект», «я потеряю всех друзей», «если я сейчас ошибусь, у меня всегда будут плохие оценки», «всё пойдёт наперекосяк», «а что если...» и т. д.



ДЕПРЕССИЯ

это навязчивые мысли о том, что ты – ничтожество, что у тебя ничего не получается, что ты причиняешь вред другим, что будущее безнадежно, а мир полон зла, и без тебя было бы лучше. Внутренний диалог может звучать так: «ничто не имеет смысла», «жизнь бессмысленна», «я отвратительный/отвратительная», «я ни на что не годен/не годна», «я неудачник/неудачница», «я никчёмен/никчёмна», «я же говорил(а), что никто не воспринимает меня всерьёз», «я хочу исчезнуть», «что со мной не так?», «что подумает учитель, если я...», «я всегда всё порчу», «если я не сделаю это, я разрушу других», «он/она прав(а), говоря, что я ничтожество», «я обуза для других», «мне не стоит появляться на людях», «это моя вина, что друг/одноклассник так со мной поступил», «если бы я сказал(а)/сделал(а) иначе, он/она бы так не поступил(а)», «лучше бы я сидел(а) дома», «я останусь один/одна, все друзья меня оставят», «я самозванец/самозванка и лжец/лгунья, и когда люди это поймут, они отвернутся от меня», «мои чувства неправильные», «никто меня не понимает», «никому нет дела до того, что я чувствую», «лучше бы меня не было», «лучше бы я не родился/не родилась» и т. д.

БОНУСНЫЙ РЕСУРС ДЛЯ УЧАСТНИКОВ: СООБЩЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ПЕРЕЖИВАЕТ ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ

Мы часто используем определённые фразы в общении с человеком, который страдает или переживает сложный период (например, разрыв отношений, потерю близкого человека, неудачу и т. д.). Хотя наши намерения хороши и мы хотим облегчить боль друга, коллеги или близкого человека, иногда наши слова только усиливают страдания.

В таблице ниже приведены примеры таких фраз, от которых лучше отказаться.

<p>Не говорим:</p> <p>Всё будет хорошо</p>	<p>Почему мы этого не говорим:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Такое «ободрение» показывает, что нам некомфортно видеть тревогу, боль и уязвимость другого человека, и мы хотим как можно скорее избавиться от этого состояния. Человек может почувствовать себя покинутым, что его переживания не важны и что он должен замкнуться в себе и скрывать свои чувства ради видимого спокойствия. • Это неправда и попытка убежать от эмоций и потребностей человека. Мы не можем знать, что будет для него лучше, и наши попытки заставить его «пережить это» не означают, что в будущем всё действительно изменится к лучшему. Человек может чувствовать разочарование, усталость и испытывать ещё большую боль от этих слов. • Процесс исцеления у каждого проходит по-разному и занимает столько времени, сколько нужно для переживания боли. Нет установленного срока, в который человек должен «успокоиться» или «принять утрату». Давление с нашей стороны заставит его притворяться, что он справляется, подавляя свои истинные чувства, что только замедлит процесс восстановления. 	<p>Говорим:</p> <p>Лучшее, что можно сделать для человека, переживающего боль, – это:</p> <ul style="list-style-type: none"> • внимательно его выслушать и услышать; • проявить сочувствие и эмпатию. Ему необходимо знать, что его чувства и мысли имеют смысл для нас; • не навязывать ожидания по поводу его состояния и не пытаться его сразу исправить; • не давать советы, не рассказывать свои истории на эту тему, не пытаться «исправить» или «вылечить», не судить и не давать оценку его чувствам; • не требовать ответов на личные переживания; • позволить ему самому решать, с кем он хочет поделиться и что он готов почувствовать; • понять, что мысли и чувства человека в этот момент не всегда рациональны – и это нормально. Боль может длиться дни, месяцы или даже годы; • уважать его темп переживания ситуации.
<p>Жизнь продолжается или нужно взять себя в руки и идти дальше</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Да, чаще всего жизнь действительно продолжается, даже если мы прошли через значительные потери. Но иногда боль настолько сильна, что у нас просто нет внутренних ресурсов, чтобы в данный момент справиться со стрессом или утратой здоровым способом. • То, что нам кажется незначительным событием или ситуацией, может быть огромным препятствием для человека, который переживает утрату или находится в сильном стрессе. Опыт каждого уникален, и наша устойчивость разная. Мы не можем знать, как другой человек ощущает то, что произошло. • Фразы, вроде «жизнь продолжается», «нужно быть сильным», «ты справишься», «нужно идти вперёд», «перестань жалеть себя», могут не помочь, а наоборот усугубить боль. 	<p>Поэтому важно быть рядом с человеком и действительно слушать его. Быть с ним так, как ему нужно, даже если это не так, как нам привычно. Не бояться тишины, если нечего сказать, но зная, когда предложить поддержку и направить к специализированной помощи.</p>

Не говорим:

Бог не даёт человеку больше, чем он может вынести или Что не убивает, делает нас сильнее

Почему мы этого не говорим:

- Фразы вроде «жизнь продолжается», «возьми себя в руки» могут усилить чувство уязвимости, несоответствия и вины.
- Если бы эти утверждения были правдой, никто никогда не страдал бы от эмоциональных или психических проблем.
- Научные исследования подтверждают, что преодоление небольших жизненных трудностей может помочь нам стать более устойчивыми и справляться с неудачами. Однако существуют ситуации и события, которые выходят за пределы наших возможностей, и нам бывает трудно найти в них смысл.
- Как уже говорилось выше, каждый человек индивидуален, и реакция на стрессовые события у всех разная. Возможно, нам в сложные моменты жизни говорили что-то подобное, и это нам помогло. Однако для другого человека эти слова могут усилить отчаяние, боль, чувство уязвимости и несоответствия.

Говорим:

МЫ МОГЛИ БЫ СКАЗАТЬ::

- Я здесь, чтобы тебя выслушать и поддержать.
- Скажи мне, чем я могу тебе помочь, чего ты ждёшь от меня.
- Нормально чувствовать то, что ты чувствуешь, и так, как ты это чувствуешь.
- Процесс восстановления требует времени, дай себе столько времени, сколько нужно.

Не говорим:

Могло быть и хуже или У других дела обстоят ещё хуже, чем у тебя

Почему мы этого не говорим:

Честно говоря, действительно могло быть хуже, если смотреть на ситуацию со стороны, объективно. Однако страдание переживается внутри каждого из нас. Кроме того, внутренние ресурсы, которыми мы обладаем в определенный период жизни, другие потери или трудности, с которыми нам приходится справляться в этот момент, а также эмоциональная связь с тем, что мы потеряли, могут заставить нас испытывать случившееся с разной интенсивностью. Таким образом, говоря подобные фразы, мы можем обесценить чужой опыт и боль. Может показаться, что упоминание о больших несчастьях, которые случались с другими, поможет человеку посмотреть на ситуацию по-другому. Однако на самом деле это может лишь усилить его страдание. Факт, что многие люди на планете сталкиваются с болью и потерями, сам по себе не является той поддержкой, в которой человек нуждается в данный момент.

Но у тебя есть... или Всегда есть за что быть благодарным

Да, в жизни человека, который переживает боль, может быть множество прекрасных вещей – друзья, близкие, любимый питомец, хобби, финансовое благополучие. Может показаться, что напоминание об этом способно уменьшить страдание и вернуть человека в позитивное состояние. К сожалению, даже самые значимые плюсы не могут отменить пережитую боль и заполнить пустоту утраты. Практически невозможно определить со стороны, с какой силой болезненная ситуация повлияла на человека. Подобные фразы могут еще больше усилить чувство вины у того, кто не может справиться с потерей и не в силах радоваться тому, что у него осталось в жизни.

Смотри на светлую сторону или Он/она сейчас в лучшем месте или Бог нуждался в нём/ней больше, чем ты

Иногда мы хотим поддержать человека, находящегося в страдании, ориентируя его внимание на положительные стороны. Хотя позитивное мышление имеет множество преимуществ, оно не всегда достаточно для того, чтобы исцелить скорбящего человека. Напротив, оно может усугубить страдание, по нескольким причинам: упрощает и минимизирует эмоции, которые может испытывать этот человек; обостряет чувство вины, потому что он не может чувствовать то же самое.

Всё происходит не просто так или Вселенной было нужно преподать тебе урок

Для кого-то из нас может быть важно знать, что всё, что с нами происходит, имеет определённую причину, имеет смысл. Однако человек, переживающий боль, может не разделять нашего оптимизма или убеждений. Возможно, он не захочет слышать, что его страдание — это «особый замысел». Такая поддержка может усилить чувство уязвимости и вины. Кроме того, она может укрепить сопротивление, переложив ответственность за исцеление на вселенную или Бога.



СИЛА СЛОВ: КАК УСТАНОВЛИВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ?

Продолжительность: 45 минут



ЦЕЛЬ

научить детей выражать свои желания и границы уважительно и ясно, отрабатывая навык говорить «Нет», когда это необходимо, без чувства вины или стыда.



ЗАДАЧИ

- определить ситуации, в которых они отказывали в просьбе или получали отказ, и исследовать
- эмоции, которые они при этом испытывали;
- изучить эффективные стратегии, позволяющие говорить «Нет» уважительно и ясно;
- развить навыки уверенного общения.



МАТЕРИАЛЫ/ИНСТРУМЕНТЫ

- флипчарт (доска);
- цветной маркер (мел);
- мягкий мяч.



ПРЕДМЕТЫ, В КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ / ИНТЕГРИРОВАТЬ

- личностное развитие
- классные часы
- образование для общества
- управление классом и т. д.



УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИСКУССИОННОГО КЛУБА 12 PLUS

Класс или комната со стульями и мобильными столами, расположенными в круг, чтобы участники/участницы могли делать заметки, а также разделяться на группы.



Как сказать «Нет»?



Чат 12plus – бесплатные онлайн-консультации психологов для подростков



Почему сложно сказать «нет»?



Дружба – между границами и взаимным уважением



1 минута

ПРИВЕТСТВИЕ. СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПРОСТРАНСТВА

Учитель/учительница поприветствует всех детей и объявит, что сегодня они будут обсуждать тему, которая одновременно чувствительна и актуальна. Презентация темы не является обязательной, ее можно постепенно раскрыть в процессе группового обсуждения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ/НАПОМИНАНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ/РАБОТЫ:

Учитель/учительница сошлется на правила безопасности в группе, которые были разработаны во время предыдущих встреч / занятий.

АКТИВНОСТЬ I: ИГРА «МЯЧ ЗНАКОМСТВА»

10 минут



ЦЕЛЬ

Эта игра помогает подросткам лучше узнать друг друга и создать непринужденную атмосферу с помощью интерактивного задания.

Дети будут сидеть в круге на стульях, без парт/столов.

▶ ИНСТРУКЦИИ:

Мяч будет передаваться от одного участника к другому. Тот, кто поймает мяч, отвечает на конкретный вопрос, а затем передает мяч следующему.



Замечание для учителя:

Перед началом игры можно подготовить список вопросов и записать их на доске или листе бумаги. Однако дети могут задавать и свои собственные вопросы. Поощряйте подростков придумывать разные вопросы, чтобы они не повторялись. Дети, которые не хотят участвовать, могут сказать: «Пас!»

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ:

- Какой твой любимый фильм?
- Если бы ты мог(ла) путешествовать куда угодно, куда бы ты отправился(ась)?
- Какое твоё любимое время года?
- Что ты больше всего ценишь в своих друзьях?
- Какую музыку ты предпочитаешь слушать?
- Какое твоё любимое животное?
- Какой школьный предмет тебе нравится больше всего?
- Как ты проводишь свободное время?
- Какое блюдо тебе нравится больше всего?
- Что делает тебя счастливым(ой)?
- Что заставляет тебя грустить?
- Какой твой любимый фрукт?
- Кем бы ты хотел(а) стать в будущем?
- Какой фильм, который ты смотрел(а) недавно, тебя впечатлил?
- Какое у тебя хобби?
- Если бы у тебя была суперсила, какая бы она была?

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:

- Как вы себя чувствуете?
- Что нового узнали о себе и о своих одноклассниках/одноклассницах?

ЗАДАНИЕ II: КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» АССЕРТИВНО?

25 минут



МАТЕРИАЛЫ/ИНСТРУМЕНТЫ

- доска/мел

▶ ИНСТРУКЦИИ/ПРОЦЕДУРА:

Учитель/учительница предлагает участникам вспомнить ситуацию, в которой они отказали в выполнении просьбы.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Представьте недавнюю ситуацию, когда к вам обратились с просьбой, ■ и вы отказались её выполнять. Необязательно рассказывать эту историю вслух, ■ просто вспомните этот опыт. ■ Какие моменты были для вас самыми сложными? ■ В каких случаях допустимо и нормально отказывать в просьбе? | <ul style="list-style-type: none"> ■ Как вы себя чувствовали в этот момент? ■ Каковы риски, когда мы соглашаемся на просьбу только из страха осуждения или отвержения? ■ Если бы у вас была возможность изменить что-то в своём отказе, что бы вы изменили? ■ Какие препятствия мешают вам говорить «Нет» на просьбы, которые в глубине души вы готовы отклонить? |
|---|---|

Затем участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда им отказали в просьбе.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Вспомните ситуацию, когда вам отказали в просьбе. ■ Что оказалось для вас сложнее: принять отказ или самому отказать? ■ Как можно отказать другому человеку, не испытывая неловкости и не обижая его? | <ul style="list-style-type: none"> ■ Как вы себя чувствовали в этот момент? ■ Насколько легко или сложно было принять отказ? ■ Какие слова можно использовать, чтобы сформулировать чёткое, открытое и честное сообщение, выразить свою позицию и чувства, не обвиняя собеседника? |
|---|---|

Учитель/учительница записывает идеи участников о том, как можно корректно отказать. Важно проанализировать эти идеи вместе с детьми с точки зрения потенциальной пользы и возможных рисков. После обсуждения выбираются наиболее конструктивные и асертивные способы отказа.



Примечание для учителя:

Ассертивное сообщение строится по алгоритму: Выражаем мысли и эмоции по поводу конкретной ситуации. Чётко формулируем, чего мы хотим / в чём нуждаемся. Ясно выражаем ожидания по поводу дальнейшего взаимодействия.

Пример:

Я чувствую себя перегруженным(ой) из-за количества активностей, в которых я участвую. Мне было бы полезно, если бы мы смогли чётко определить расписание для внеурочных занятий. Для меня важно участвовать в активности, но также иметь возможность выбирать из предложенных вариантов. Я готов(а) обсудить этот вопрос и найти способы лучше организовать наш процесс.

В конце можно объяснить, что такие сообщения, в которых мы выражаем свои мысли, описываем эмоции и потребности открыто, честно и уважительно, не нарушая прав других людей, называются асертивной коммуникацией.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ/ДЕБРИФИНГ



5 минут



Заключительное обсуждение/дебрифинг:

Учитель/учительница поощряет всех подростков принять участие в сессии обратной связи, но не настаивает на ответе каждого. Отвечают только те, кто чувствует себя комфортно.

- Как вы себя чувствовали во время этого занятия?
- Какие выводы / понимание вы вынесли из сегодняшнего занятия?

Учитель/учительница благодарит всех участников за участие в дискуссии и поощряет их применять конструктивные стратегии отказа в повседневной жизни.

Национальный Центр
по Предотвращению
Насилия над Детьми



WWW.CNPAC.MD

Анонимный и
бесплатный
чат с психологом



WWW.12PLUS.MD



МИРНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Продолжительность: 45 минут



ЦЕЛЬ

Научить детей понимать, что проблемы можно решать мирным путем, отработывая технику «Пять шагов к решению проблемы» и проявляя понимание по отношению к окружающим.



ЗАДАЧИ

- Распознавать проблемные ситуации;
- Изучить шаги решения проблемы;
- Овладеть техникой «Пять шагов к решению проблемы»;
- Определить навыки, необходимые для преодоления сложных ситуаций;
- Проявлять эмпатию к людям, вовлеченным в проблемные ситуации.



МАТЕРИАЛЫ/ИНСТРУМЕНТЫ

- доска или флипчарт (примерно 5 листов);
- мел или маркеры (примерно 2 набора по 4 цвета);
- стикеры для заметок;
- рабочий лист «Решаем проблемы»;
- рабочий лист «Пять шагов к решению проблем»;
- ресурсный лист «Пять шагов к решению проблем».



ПРЕДМЕТЫ, В КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ / ИНТЕГРИРОВАТЬ

- личностное развитие;
- классные часы;
- обществознание;
- управление классом и т. д.



УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИСКУССИОННОГО КЛУБА 12 PLUS

Класс или комната со стульями и мобильными столами, расположенными в круг, чтобы участники/участницы могли делать заметки, а также разделяться на группы.



5 шагов к позитивному решению проблем



Как остановить буллинг?



5 шагов к урегулированию любого конфликта



Мне тяжело переживать конфликты с окружающими. Что делать?



ЭТАПЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

2 минуты

ПРИВЕТСТВИЕ

Учитель/учительница поприветствует учеников и сделает краткое вступление. Он/она сообщит, что сегодняшняя тема – это проблемы в жизни подростков и способы их решения, а также проинформирует участников, что они могут задавать вопросы или обращаться за помощью, если обсуждаемые темы затронут их эмоционально.

3 минуты

СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПРОСТРАНСТВА

Учитель/учительница поприветствует всех детей и сообщит, что сегодня они будут обсуждать тему, которая одновременно чувствительна и актуальна. Презентация темы не является обязательной, так как она может быть постепенно раскрыта в процессе группового обсуждения.

ЗАДАНИЕ I. МОЗГОВОЙ ШТУРМ

10 минут

ШАГ 1. УЧИТЕЛЬ/УЧИТЕЛЬНИЦА ЗАДАСТ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ И ЗАПИШЕТ ОТВЕТЫ НА ДОСКЕ ИЛИ ЛИСТЕ ФЛИПЧАРТА В ТАБЛИЦУ (ПО ПРЕДЛОЖЕННОЙ МОДЕЛИ):



- С какими проблемами сталкиваются подростки?
- Какие эмоции испытывают подростки, когда сталкиваются с такими проблемами, и как они реагируют в этих ситуациях?
- Какие эмоции легче принять?

Проблемы подростков



Поведение, реакции



В случае, если ученикам сложно выразить свое мнение, учитель/учительница может предложить следующие примеры: смотрят друг на друга с недовольством, злятся, ссорятся, ругаются, выслушивают друг друга с терпением, лгут, обсуждают ситуацию спокойно, сотрудничают, обвиняют друг друга, находят компромисс, проявляют физическую агрессию, избегают разговора, обращаются за помощью к другим людям, угрожают, ищут решение.

ШАГ 2. ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:



- Как обычно разрешаются подобные ситуации?
- К какой стратегии можно отнести предложенные поведения и реакции: мирной или насильственной?
- Как решение может привести к мирному разрешению проблемы?
- Каковы преимущества мирного урегулирования конфликтов?
- Какое решение даётся легче, а какое сложнее? Почему?

▶ ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ РЕШЕНИЯ ПО СЛЕДУЮЩЕЙ СХЕМЕ:

Вовлечённые стороны	А. получает желаемое	А. не получает желаемое
В. получает желаемое	выигрыш-выигрыш	выигрыш-выигрыш
В. не получает желаемое	проигрыш-выигрыш	проигрыш-выигрыш

- Какая из этих стратегий кажется вам наиболее эффективной? Какая – наименее эффективной? Почему?
- Всегда ли возможно найти решение, которое удовлетворит обе стороны? Если да – как? Если нет – почему?



Примечание для учителя:

Учитель поблагодарит детей за их открытость в обсуждении проблем, с которыми они сталкиваются, и сделает краткий вывод о важности мирного разрешения проблемных ситуаций.

УЧИТЕЛЬ/УЧИТЕЛЬНИЦА МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЙ ВЫВОД:

«Чаще всего, говоря о проблеме, мы имеем в виду ситуацию, которая нас беспокоит, заставляет терять спокойствие и тревожиться. Проблемы возникают в разных сферах жизни и на всех её этапах. Одни требуют немедленного решения, другие разрешаются сами собой. Некоторые проблемы незначительны и их можно легко преодолеть, а другие сложнее, и для поиска подходящего решения требуется больше времени. Наиболее конструктивный стиль поведения в проблемных ситуациях — сотрудничество, то есть поиск вариантов решения, которые учитывают интересы обеих сторон в равной степени и способствуют улучшению отношений между ними. Если обе стороны выигрывают, они будут готовы соблюдать принятое решение. Очень важно разрешать проблемы мирным путем.»

ЗАДАНИЕ II.

20 минут

ЭТАПЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ

■ Шаг 1

Формируются группы по 3-4 участника. Раздается разрезанный вариант ресурсного листа «Пять шагов к решению проблем». Ученики анализируют предложенные этапы решения проблемы и располагают их в том порядке, который считают правильным.

■ Шаг 2

После этого учащиеся получают неразрезанный вариант ресурсного листа «Пять шагов к решению проблем». Совместно с фасилитатором анализируются этапы. Учитель/учительница читает вслух содержание листа вместе с учениками, объясняя каждый шаг стратегии разрешения конфликтов.

■ Шаг 3

Группы разделяются на пары и выбирают проблемную ситуацию, которую они пережили сами или кто-то из их знакомых. Если возникают сложности с выбором ситуации, раздается лист работы №2 «Проблемные ситуации». Учащимся предлагается подумать над этой ситуацией и заполнить лист «Пять шагов к решению проблем».

■ Шаг 4

Учитель/учительница предлагает учащимся обсудить решенные ситуации в общем кругу.

■ Шаг 5

Вопросы для обсуждения



Пригласите учеников обдумать и проанализировать содержание сегодняшнего занятия. Могут быть полезны следующие вопросы для размышления:

- Чем отличаются реакции на проблему?
- Что приобрели вовлеченные стороны?
- Какие навыки помогли вам решить эти проблемы?

(Примеры навыков, если ученики не понимают: переговоры, умение слушать, терпение, эмпатия, толерантность)



- Какие еще навыки/умения были бы полезны в таких ситуациях?
- Когда вы сталкиваетесь с проблемной ситуацией, естественно, что хотите удовлетворить свои потребности и добиться желаемого. Но почему важно учитывать также потребности другого человека?
- Чему каждый научился из этих ситуаций?
- Как складываются отношения между людьми в долгосрочной перспективе?



Заметка для учителя/учительницы:

Каждый человек имеет уникальный опыт и воспринимает мир по-своему. Это делает нашу жизнь интереснее, но в то же время сложнее. Эмпатия и асертивное поведение помогают подросткам развивать навыки мирного решения проблем. Формирование умений по разрешению сложных ситуаций имеет профилактический эффект: ученики берут на себя ответственность за поиск и обсуждение решений конфликтов.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ/ОБСУЖДЕНИЕ

5 минут



Учитель/учительница пригласит учеников поразмышлять о темах, обсуждавшихся в рамках занятия. Для размышления предлагаются следующие вопросы:

- Как вы себя чувствуете в данный момент? Какие ощущения у вас есть?
- Что было полезно для вас в сегодняшнем обсуждении?
- Какие мысли у вас остались после урока?

Заклучения

Очень важно, чтобы учитель говорил о необходимости просить помощь, когда дети сталкиваются с интенсивными эмоциями. Он может использовать следующую формулировку: «Иногда мы не можем справиться с нашими эмоциями и саморегулироваться. Даже взрослые часто не справляются. Вероятно, вы видели/столкнулись с такими ситуациями. Что мы можем сделать — это искать и просить помощь. Вы можете поговорить с человеком, которому доверяете, можете обратиться к психологу. Также, вы можете использовать чат на www.12plus.md, чтобы поговорить с психологом. И если ваша жизнь находится под угрозой, вы можете обратиться по бесплатному телефону для детей и подростков — 116 111, а также можете позвонить по номеру 112 — единая служба экстренных вызовов.»

Национальный Центр
по Предотвращению
Насилия над Детьми



WWW.CNPAC.MD

Анонимный и
бесплатный
чат с психологом



WWW.12PLUS.MD

РЕСУРСНЫЙ ЛИСТ №1 ПЯТЬ ШАГОВ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ

1

• ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Определение проблемы должно быть как можно более ясным и конкретным, при этом фокусируясь на поведении, а не на личности.

2

• КАКИЕ ИНТЕРЕСЫ?

Важно прояснить, что важно для каждого из участников ситуации, без обвинений и упреков. Это не всегда просто, особенно когда мы злы. Каждый участник конфликта должен ответить на этот вопрос.

3

• ПОИСК РЕШЕНИЙ

Этот этап начинается с вопросов: «Как мы можем решить эту проблему?» или «Что мы можем сделать?». Эффективным методом поиска решений является мозговой штурм. Постарайтесь предложить как можно больше идей, которые могут помочь решить проблему.

4

• ОЦЕНКА РЕШЕНИЙ

Оцените идеи. Какие из них могут решить проблему? Какие правильные и разумные? Подумайте о обеих сторонах. Как они будут себя чувствовать с этими решениями?

5

• ВЫБОР РЕШЕНИЯ И ЕГО ВНЕДРЕНИЕ

Можете ли вы выбрать наилучшее решение? Решение должно быть практичным и решать проблему, а также обеспечить удовлетворительное согласие для обеих сторон. Очень полезно запланировать конкретное время (например, от недели до месяца) для реализации выбранного решения, чтобы проверить, как идут дела и при необходимости внести коррективы. Когда и как вы проверите, решило ли выбранное решение проблему?

РАБОЧИЙ ЛИСТ №1 ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

Ты узнал(а), что твой друг/твоя подруга рассказывает «истории» о тебе своим одноклассникам.

Твой друг/твоя подруга сказал(а), что ему/ей нравится тот же человек, о котором ты думаешь.

Два твоих друга/твоих подруг поссорились, и оба просят тебя выбрать, с кем из них ты хочешь продолжать общение.

Твой друг/твоя подруга хочет проводить с тобой как можно больше времени. Ты ценишь его/её, но хочешь быть более свободным/свободной.

Некоторые твои друзья/подруги готовят розыгрыш для одного из одноклассников, и просят тебя принять участие.

Тебя пригласили на вечеринку, и ты знаешь, что твой друг/твоя подруга хочет заняться сексом, но ты чувствуешь, что не готов(а).

Завтра у тебя важный тест, и ты лег спать пораньше, чтобы выспаться. В соседней комнате твой папа и брат смотрят захватывающий футбольный матч. Как ты поступишь?

Ты вернулся(лась) с рынка и обнаружил(а), что пакет с яблоками весит 1,2 кг вместо 1,5 кг. Ты возвращаешься обратно на рынок и находишь продавца, у которого купил яблоки. Что ты сделаешь?

РАБОЧИЙ ЛИСТ №2 ПЯТЬ ШАГОВ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ

<p>Шаг 1</p> <p>ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ</p> <p>(ориентировано на поведение)</p>					
<p>Шаг 2</p> <p>УСТАНОВЛЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ</p> <p>(что важно для каждой из сторон, участвующих в ситуации)</p>	<p>А.</p>	<p>В.</p>			
<p>Шаг 3</p> <p>ГЕНЕРАЦИЯ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ РЕШЕНИЙ</p>	<p>Решение 1.</p>				
	<p>Решение 2.</p>				
	<p>Решение 3.</p>				
<p>Шаг 4</p> <p>ОЦЕНКА РЕШЕНИЙ: положительные и отрицательные последствия каждого выявленного решения</p>	<p>Участвующие стороны</p>	<p>А. олучает то, что хочет</p>	<p>А. не получает то, что хочет</p>		
	<p>В. получает то, что хочет</p>	<p>Выигрыш-выигрыш</p>	<p>Выигрыш-убыток</p>		
	<p>В. не получает то, что хочет</p>	<p>Убыток-выигрыш</p>	<p>Убыток-убыток</p>		
<p>РЕШЕНИЕ 1.</p>					
<p>РЕШЕНИЕ 2.</p>					
<p>РЕШЕНИЕ 3.</p>					
<p>Шаг 5</p> <p>ВЫБОР И РЕАЛИЗАЦИЯ РЕШЕНИЯ</p> <p>Обе стороны должны быть удовлетворены. Реализация намеченного плана.</p>					



РАЗВИТИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Продолжительность: 45 минут



ЦЕЛЬ

Развитие искусственного интеллекта и его использование для манипуляций и пропаганды, увеличение среди подростков распространенности и распространения deepfake-видео, ставит под угрозу физическую и психическую целостность подростков, которые становятся легкими для манипуляции и контроля. В результате участия в этой активности подростки научатся на практике методам анализа полученной информации.



ОБЪЕКТИВЫ

- Формировать понимание того, что такое критическое мышление и его преимущества
- Научиться формулировать вопросы и искать ответы
- Развить навыки поиска и анализа информации из различных источников
- Научиться строить собственную позицию по отношению к различным явлениям, основанную не на стереотипах и предвзятых мнениях, а на целостных аргументах



НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

- флипчарт (доска)
- цветные маркеры (цветные мелки)
- клей
- бланки (по желанию)
- листы бумаги
- блокноты
- ручки
- фломастеры
- рассказ или видео



ДИСЦИПЛИНЫ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРЕПОДАВАТЬ/ИНТЕГРИРОВАТЬ

- личностное развитие
- классные часы
- обществознание
- управление классом и т. д.



УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КЛУБА ОБСУЖДЕНИЙ 12 PLUS

Класс или комната с мобильными стульями и столами, расположенными по кругу, чтобы участники могли делать заметки, а также разделяться на группы.



Как принимаются решения в подростковом возрасте?!



Гражданская активность подростков



ЗАДАНИЕ I. СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПРОСТРАНСТВА

Учитель/учительница информирует группу, что данная активность посвящена развитию критического и аналитического мышления, и объяснит, что такое критическое мышление.

7 минут

Для учителя:

Привет всем!

Сегодня я хочу поговорить с вами о чём-то очень интересном и полезном, что может помочь вам в разных аспектах вашей жизни: **о критическом мышлении**. Возможно, вы слышали этот термин, но давайте определим, что это значит, простыми и понятными словами!

— Что такое критическое мышление?

Критическое мышление означает не верить всему, что вы слышите или читаете, не проверив это заранее. Это как быть детективом, который исследует информацию и не просто принимает то, что ему говорят, без вопросов типа: «Почему?» или «Как я знаю, что это правда?».

Представьте себе, что кто-то говорит вам, что эта видеоигра — «лучший в мире». Вместо того чтобы поверить на слово, вы захотите узнать:

- Что делает эту игру такой особенной?
- Это только мнение одного человека или есть и другие, кто так говорит?
- Что говорят другие об этой игре?

Критическое мышление заключается в том, чтобы задать эти вопросы и искать доказательства, прежде чем принять решение или во что-то поверить. А теперь давайте вместе практиковать различные способы развития критического мышления.

Учитель/учительница подчеркивает, что на следующем этапе будет работать в группе, и для того чтобы все участники чувствовали себя в безопасности, необходимо установить правила группы.

Он/она попросит участников помочь в разработке правил, которые каждый член группы должен соблюдать. С помощью группы тренер запишет на доске/флипчарте правила, которые будут предложены участниками. Несколько правил, которые тренер мог бы предложить группе, могут быть следующими:

- я слушаю, когда другие говорят,
- я не осуждаю других участников,
- я говорю только о себе,
- я активно участвую в деятельности,
- я сохраняю конфиденциальность,
- телефон на беззвучном режиме,
- возможность сказать „СТОП“, если не хочешь продолжать.



Примечание

Если правила группы были разработаны ранее, учитель/учительница выведет их на экран и зачитают их вслух, эти правила могут быть дополнены, если группа почувствует необходимость.

ЗАДАНИЕ II.

10 минут



МАТЕРИАЛЫ/ИНСТРУМЕНТЫ

- флипчарт / доска
- маркеры / фломастеры / мел

Профессор/профессорка просит каждого участника группы назвать ассоциацию, связанную с сочетанием слов «Критическое мышление». Участников просят называть их по очереди, а профессор/профессорка записывает их на флипчарте или доске, разделяя на две колонки по принципам: «Критическое мышление как позитивное явление» и «Критическое мышление как негативное явление». После того как ассоциации записаны, профессор/профессорка спрашивает участников, по каким критериям они разделили ассоциации на колонки и вместе с ними анализирует понятие критического мышления с позитивной и негативной стороны. В результате обсуждения профессор/профессорка вместе с участниками может прийти к следующему заключению: наличие критического и аналитического мышления — это личная выгода, которая дает человеку способность анализировать и воспринимать информацию извне через призму аргументов, основанных на научных данных, логике и независимости:

Такое мышление может защитить участников от манипуляций со стороны сверстников, взрослых, ложной информации в интернете и СМИ, делая их менее уязвимыми. Также оно дает возможность находить творческие и индивидуальные решения для решения различных проблем.

ЗАДАНИЕ III.

20 минут

Учитель/Учительница предлагает каждому участнику выбрать тему/феномен/произведение для исследования и анализа.



Примечание

Должен напомнить, что если участники сталкиваются с трудностью выбора темы, преподаватель может предложить следующие темы для исследования:

- Влияние рекламы на выбор продукта;
- Интернет и безопасность;
- Технологии и их влияние на повседневную жизнь;
- Разница между фактами и мнениями;
- Дружба и социальные взаимодействия;
- Здоровое питание и физическая активность;
- Разница между реальностью и вымыслом в СМИ;
- Влияние социальных сетей и их воздействие на повседневную жизнь;
- Реклама и маркетинг;
- Этическое поведение в интернете;
- Развитие эмпатии и понимание точек зрения;
- Экологические проблемы и устойчивое развитие;
- Фальшивые новости и дезинформация;
- Влияние технологий на межличностные отношения;
- Социальная ответственность и гражданское участие.

Преподаватель приглашает участников сформулировать как минимум 12 вопросов по теме исследования, обязательно используя следующие вопросы:

- Почему...?
- Для чего? Или Какие причины...?
- Как было бы по-другому, если...?
- Что было бы, если...?
- Представьте, что...?
- Что изменится, если...?
- Если бы мы знали...?
- Если бы мы не знали...?

После завершения преподаватель приглашает участников взглянуть на список сформулированных вопросов и отметить те, которые кажутся наиболее интересными. Преподаватель приглашает желающих обсудить самый интересный вопрос по их мнению, можно обсуждать несколько тем по очереди.

В конце упражнения преподаватель обращает внимание участников на то, как разнообразными могут быть точки анализа одной и той же темы; спрашивает, стал ли этот вопрос более понятным после того, как его проанализировали с разных точек зрения, и может ли кто-то изменить/укрепить свои убеждения; и поощряет участников использовать этот инструмент каждый раз, когда им представляется новая информация.



Примечание для преподавателя:

Цель этого упражнения не заключается в том, чтобы найти правильные или неправильные мнения по предложенным темам исследования, а в том, чтобы научить учащихся формулировать вопросы, которые помогают изучать любую информацию с разных точек зрения.

Вопросы могут быть написаны на флипчарте/доске или распечатаны (Приложение 1) и предоставлены каждому участнику/участнице для работы

ФИНАЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ/ОТЗЫВЫ

8 минут

Учитель/учительница предлагает участникам ответить на вопросы::

- Как вы себя чувствовали сегодня на занятии?
- Скажите в одном предложении, как критическое мышление может помочь вам в будущем?

В конце занятия учитель/учительница подводит итог, что:

Критическое мышление:

1. Помогает принимать более правильные решения;
2. Защищает от неверной информации;
3. Развивает навыки решения проблем;
4. Повышает уверенность в себе.

Обладать критическим мышлением означает::

- **Задавать вопрос «Почему?»**
Начинайте с того, чтобы задавать вопросы о том, что вы слышите и читаете.
- **Ищите доказательства**
Проверяйте источники информации и ищите факты перед тем, как принять их.
- **Слушайте разные точки зрения**
Обсуждайте с людьми, у которых есть другие мнения, и учитесь из их перспектив.
- **Размышляйте и анализируйте**
Подумайте о полученной информации и проанализируйте её, прежде чем делать выводы.

Заключение:

В следующий раз, когда вы столкнетесь с новой информацией или сложной ситуацией, вспомните о критическом мышлении и используйте его как суперспособность!

Национальный Центр
по Предотвращению
Насилия над Детьми



WWW.CNPAC.MD

Анонимный и
бесплатный
чат с психологом



WWW.12PLUS.MD



РАБОЧИЙ ЛИСТ ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ФОРМУЛЯР

ТЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ _____ ?

Почему?

_____ ?

Для чего? Или какие причины?

_____ ?

Как бы было иначе, если бы...

_____ ?

Что бы было, если бы...

_____ ?

Предположим, что...

_____ ?

Что изменится, если...

_____ ?

Если бы мы знали...

_____ ?

Если бы мы не знали...

_____ ?

ЮНОСТЬ ПРЕКРАСНА, КОГДА БЕЗОПАСНА!

Национальный Центр
по Предотвращению
Насилия над Дети



CNPAC



WWW.CNPAC.MD

Анонимный и
бесплатный
чат с психологом



WWW.12PLUS.MD