ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УРОКА

«Мы поможем тебе стать самостоятельным»

для учеников средних и старших классов

(с вариантами заданий для обеих возрастных групп).

Длительность 45 минут

Цель:

- помочь подростку разобраться в вопросе о том, как стать самостоятельным

Задачи:

- актуализировать представления и знания учащихся о понятии самостоятельности.
- оказать помощь учащимся в раскрытии и актуализации собственных ресурсов и возможностей
- проинформировать учеников о телефоне доверия как о виде психологической помощи
- мотивировать учащихся обращаться за помощью на телефон доверия в трудных жизненных ситуациях

Х О Д У Р О К А

1. **Введение в тему** (2 минуты)

В начале встречи необходимо сообщить учащимся, что занятие проходит в рамках празднования Международного дня детского телефона доверия.

Возможное сообщение ведущего: «Вот уже шестой год, начиная с 17 мая 2009 года, как Россия присоединилась к его празднованию. В рамках Международного дня детского телефона доверия по всей стране проводятся всевозможные акции, уроки доверия, классные часы и родительские собрания, во время которых дети и родители узнают не только о телефоне доверия, но и могут обсудить актуальные для них психологические темы. В этом году тема встречи звучит так: «Как подростку стать самостоятельным». Во время сегодняшнего мероприятия речь пойдет о таком понятии как самостоятельность и о том, что делает человека самостоятельным.

2. **Мозговой штурм.** (5 минут) Учащихся необходимо поделить на 3 группы. Каждой группе дается задание на листке бумаги написать:

1 группа «Качества/основные черты самостоятельного человека»

2 группа «Качества/основные черты несамостоятельного человека»

3 группа «Почему тебе трудно быть самостоятельным/Что мешает тебе быть самостоятельным?»

Рекомендации ведущему: фиксировать результаты работы малых групп на доске, предварительно разделив ее на 3 столбца.

Возможные варианты ответов 1 группы: уверенность, решимость, настойчивость, целеустремленность (знаю, чего хочу, и как достичь), вера в себя, организованность, умение быстро соображать, работоспособность, способность принимать решения.

Возможные варианты ответов 2 группы: постоянная нужда в помощи, страх оказаться в неудобном положении, неуверенность, уступчивость, пассивность, неумение планировать свои дела, неопытность.

Возможные варианты ответов 3 группы: внешние факторы: родители (конфликты с родителями на почве того, куда идти учиться, как и с кем проводить свое свободное время, количество свободного времени и др.); мнение/давление других людей (друзей/сверстников/большинства); отсутствие достаточного количества денег для удовлетворения собственных потребностей и желаний (от покупки себе чего-то до похода в кино или кафе); внутренние факторы: страх с чем-то не справиться, лень.

3. ***Обсуждение результатов мозгового штурма, часть 1*** (10 минут). После выполнения работы в малых группах представители первых подгрупп по очереди (начиная с первой группы) зачитывают результаты своей работы. После представления результата работы первой группы, а затем второй, ведущий дает возможность представителям других групп добавить что-то к списку, задать уточняющие вопросы.

После представления итогов работы первых двух групп ведущий задает вопрос о том, как они понимают, что такое самостоятельность. В большинстве случаев для подростков ключевым в понятии самостоятельности будет идея о том, что самостоятельность — это «когда я сам решаю».

Важно продолжить начатый разговор о самостоятельности в следующем направлении: сам решаю, делаю выбор (моя свобода), а значит, несу ответственность за последствия своего выбора. Затем ведущий резюмирует все вышесказанное и подводит учащихся к пониманию самостоятельности — способность человека самому ставить свои цели и самому их достигать, способность решать свои проблемы и нести ответственность за последствия своих решений, поступков. Акцентируются две главные черты самостоятельности - это свобода собственного выбора и ответственность за последствия

своего выбора.

Следует признать и озвучить тот факт, что, порой, тема личной ответственности сложна и неоднозначна для подростков. Так как их в жизни могут возникать ситуации, когда, с одной стороны они (подростки) с энтузиазмом готовы взять ответственность, но только в тех случаях, когда это им в радость, а в других ситуациях они с готовностью отказываются от ответственности и передают ее другому (родителю, педагогу и пр.)

4. ***Обсуждение результатов мозгового штурма, часть 2*** (5 минут). После этого обсуждения результаты своей работы представляют участники 3 группы. В этой части занятия важно выделить внешние (например, родительский контроль, мнение окружающих) и внутренние факторы (лень, нерешительность, вранье и прочее), препятствующие самостоятельности.

5. ***Дискуссия «Факторы, препятствующие самостоятельности.*** (5 минут). Далее ведущий просит учащихся назвать, какие факторы чаще всего препятствуют им быть самостоятельными. Также можно порассуждать о том, от чего это зависит.

6. ***Работа в малых группах с проблемными ситуациями.*** (5 минут). Учащимся предлагается в тех же группах придумать варианты решения проблемы, иллюстрирующие один из вышеназванных факторов.

Группа 1 — «Родители запрещают пойти на дискотеку, погулять с друзьями в вечернее время». (Для учащихся 9-11 классов — «Родители настаивают на поступлении в определенный вуз/колледж, или на выборе профессии»).

Группа 2 — «Компания друзей настойчиво предлагает подростку пойти в малознакомый клуб/дискотеку» («Компания друзей предлагает подростку попробовать ПАВ»).

Группа 3 — “У подростка была договоренность провести время с родителями (помочь чем-то или просто провести время вместе), но внезапно друзья предлагают пойти на концерт, погулять и т.п.”

7. ***Обсуждение итогов работы в малых группах, часть 3*** (7 минут). После работы в малых группах каждая группа представляет свои варианты решения. Ведущий инициирует обсуждение вариантов решения, их реалистичность, а также предлагает участникам других групп предлагать свои варианты. Важно поощрять подростков делиться собственным опытом.

8. ***Поведение итогов обсуждения темы самостоятельности подростка*** (5 минут).

В завершение этого блока занятия ведущий обобщает все вышесказанное, отмечая, что подростку легче всего проявлять и отстаивать свою самостоятельность в тех случаях, когда это касается значимых для него идей, ценностей. И возможностей для этого в жизни подростка множество: какую музыку слушать, каким школьным предметам отдавать предпочтение, каким хобби увлекаться, с кем дружить, в кого влюбляться... В целом, закономерно (нормально) испытывать трудности в осваивании самостоятельности, так как это переходный момент от детской позиции к взрослению.

Также при этом в подростковом возрасте есть некая двойственность, которая порой смущает, пугает и мешает подростку: с одной стороны, подростку важно отстаивать свою самостоятельность и независимость, с другой стороны, в глубине души еще хочется порой быть «маленьким ребенком», когда родители за тебя многое решают. Ведущий должен отметить, что некоторых подростков такие противоречивые желания, стремления души очень изматывают. Но это нормально, так происходит практически у всех подростков в большей или меньшей степени. В такие моменты подростку непросто найти человека, с которым можно обсудить свои внутренние терзания так, чтобы «не уронить лицо» и быть понятым. Для таких случаев можно обращаться за помощью на Телефон доверия.

9. ***Информационный блок о Телефоне доверия*** (5 минут).

Рекомендации для ведущего. Спросить у учеников, что они знают о телефоне доверия. Ведущий рассказывает о телефоне доверия, поощряя знания учеников и дополняя информацией из приведенного материала. Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.

Важно в контексте темы урока акцентировать внимание ребят на том, что иногда у людей могут возникать «перекосы», когда человек считает, что, если он самостоятельный, то тогда только сам и должен решать все проблемы и принимать все решения, и тогда он не должен обращаться за помощью к кому-либо. Но Телефон доверия - эта такая служба, где за подростка никто ничего не будет решать и не будет отнимать у него право на самостоятельный выбор. Телефон доверия создан для того, чтобы у людей в запутанных, сложных, эмоциональных ситуациях была возможность обсудить мысли, переживания, идеи и т.д., что в большинстве своем позволяет более трезво взглянуть на вещи, обсудить сомнения, быть понятым и услышанным. Психологическая помощь по телефону доверия в настоящее время очень популярна во всем мире. Подростки звонят на телефон и советуются, как лучше поступить в какой-либо ситуации. Ведь не в каждой ситуации

хватает своего опыта, а решение нужно бывает принять быстро. На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи.

Телефон доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги. Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным, и получить помощь. Помощь по телефону доверия всегда анонимна. Если позвонивший не хочет, он может не называть своего имени. В этом смысле имя не важно - важно, что звонит человек, и ему нужна помощь. Каждый телефон доверия работает в своем режиме - круглосуточно или по расписанию. Помощь по телефону доверия оказывается анонимно и бесплатно.

Далее необходимо проинформировать детей о режиме работы местного и регионального телефона доверия.

Рекомендации для педагога. Разместите информацию о местном и региональном телефоне доверия в школе или кабинете, там, где она будет доступна для учащихся.