



Дидактическое пособие

**на тему обучения жизненным навыкам
учащихся средних школ (V–VII классов)**

Этот материал был разработан в рамках проекта «Образовательная и социально-психологическая инклюзия детей мигрантов», реализуемого Фондом развития Молдовы при финансовой поддержке Детского Фонда Песталоцци (Швейцария).

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Я, И МОИ ЛИЧНОСТНЫЕ ЦЕННОСТИ.

1. Я – ТОТ, КЕМ ХОЧУ БЫТЬ.
2. МОИ ЦЕННОСТИ.
3. ГДЕ РОЖДАЕТСЯ ДОБРОТА?
4. МОИ ЭМОЦИИ. КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ?
5. ИЗМЕНЕНИЕ И РАЗВИТИЕ.
6. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.
7. ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ДОМА.
8. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПУТИ. КАРЬЕРА И ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ.
9. САМОУВАЖЕНИЕ.

II. ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ, С КОТОРЫМИ СОТРУДНИЧАЕМ.

10. КРЕПКИЕ МЕЖЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ. ЛИЧНОЕ ДОСТОИНСТВО.
11. ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ. ВИДЫ ОБЩЕНИЯ.
12. ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.
13. СОЦИАЛЬНЫЕ ГРУППЫ. СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ.
14. ДАВЛЕНИЕ ГРУППЫ. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ?
15. ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ – ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ.
16. КОНФЛИКТЫ – ПРИЧИНЫ И РЕАКЦИИ. МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ.
17. УЧИМСЯ ДОГОВАРИВАТЬСЯ.

III. РАЗНООБРАЗИЕ И БОРЬБА С НЕКОТОРЫМИ ПОРОКАМИ.

18. ВРЕМЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ УСПЕХ.
19. ВРЕМЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ. КАК Я ПЛАНИРУЮ СВОИ ДЕЛА?
20. МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ - РАЗНЫЕ ИЛИ РАВНЫЕ?
21. КУРЕНИЕ – НЕ ПРОСТО ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА.
22. КУРЕНИЕ И РЕКЛАМА.
23. КАК ГОВОРИТЬ НЕТ.

І. Я, И МОИ ЛИЧНОСТНЫЕ ЦЕННОСТИ.

Занятие № 1. Я - ТОТ, КЕМ ХОЧУ БЫТЬ.

Автор: РУСУ ГАЛИНА
преподаватель иностранных языков
ТЛ «М.Эминеску», р-н Унгень

Специфическая компетенция:

- Польза адекватных инструментов самопознания и обеспечение эффективного взаимодействия с членами группы по интересам.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *Описание ценностей и намерений учеников в самоутверждении.*
- ✓ *Определение способов самоутверждения человека и группы;*

Рабочие задачи:

- объяснить понятие желание;
- мотивировать необходимость желаний;
- аргументировать соотношение *желание-необходимость, слово-поступок*;
- определить собственную систему желаний по отношению к потребностям общества.

Стратегии: эвристическая беседа, изложение; идейная атака, работа в группе и индивидуально, проблематизация.

Материалы: рабочие карточки, постеры, картинки, слайды.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий представится ученикам. Занятие начнется с размышления над утверждением: «Мне очень хотелось иметь пару туфель до тех пор, пока я не увидел рядом человека без ног». Участников просят выделить основную мысль текста.
- Объявляется тема урока. Ведущий представит учащимся ключевые понятия, с которыми будет вестись работа в ходе занятия: *желание, потребность, необходимость, ценность*. Отмечается, что у каждого человека есть путеводная звезда, и приводятся примеры. (Приложение № 1.)

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- Участникам занятия будет предложено написать на клейкой бумаге, вырезанной в виде звездочки свое самое заветное желание. С этого момента их класс становится **Классом желаний**. Звездочки будут приклеены на груди у ребят. Затем учащиеся дадут определение понятию «желание».
- Ведущий предложит классу прочитать текст «Мера желаний» (Приложение 2), призывая их сформулировать мораль прочитанной притчи.

- Далее ведущий предложит к просмотру картинки содержащие противоположные изображения, после чего попросит участников занятия высказать свои мнения по поводу увиденного и сформулировать собственные выводы:

- а) Бассейн с водой – жажда;
- б) Ужин в ресторане – краюха хлеба;
- в) Большая скорость (дорогой лимузин) – инвалид без ног.
- г) Счастливая семья – детский дом.

- Преподаватель предложит участникам занятия представить себе, что они выиграли в лотерею кругосветное путешествие на воздушном шаре. Они могут взять с собой радио и 8 коробочек с желаниями. Каждая коробочка будет содержать по одному желанию. Вот они:

- а) *Диплом бакалавра;*
- б) *Деньги;*
- в) *Семью, здоровых родителей;*
- г) *Роскошный автомобиль;*
- д) *Современный телефон;*
- е) *Хорошо оплачиваемую работу;*
- ж) *Уютный дом;*
- з) *Прочее.*

- Во время полета воздушный шар будет терять высоту. Чтобы не дать шару упасть его пассажир должен будет время от времени выбрасывать за борт по одной коробочке с желаниями пока не останутся всего две.

C. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- Преподаватель предложит участникам ответить на следующие вопросы:

- а) *Какой момент полета был самым сложным? Почему?*
- б) *Какие коробочки остались в конце?*
- в) *Помогут ли вам в будущем те желания, которые вы сохранили? Будете ли вы при этом чувствовать себя лучше?*
- г) *Модератор предложит сравнить оставшиеся желания с желанием, написанным на звездочке*

D. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Кем вы являетесь на самом деле?
2. С кем вы могли бы себя сравнить? Нужно ли сравнивать себя с кем-либо?
3. Почему мы должны сравнивать себя с самими собой, с собственными поступками и мыслями?

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1. Читать по утрам и по вечерам.

Тот, кого я люблю, сказал мне, что я ему нужен.

Поэтому я забочусь о себе и внимательно исследую свой путь.

Я не боюсь, что какая-то капля дождя, может сбить меня с ног.

Приложение № 2. Притча: Мера желаний.

Зен рассказывал о человеке, который блуждал по лесу, думая о своих многочисленных невзгодах. В какой-то момент он остановился отдохнуть и оперся о дерево. Это было волшебное дерево, способное выполнять желания каждого, кто до него дотронется.

Мужчина вдруг понял, что испытывает жажду, и ему захотелось что-то выпить. Тут же в его руке появилась чашка с холодной родниковой водой. Поразившись, он посмотрел на воду и, решив, что она пригодна к питью, уталил свою жажду.

Затем он понял, что голоден, и захотел чего-то поесть. И перед ним тут же появилась тарелка еды с манящим ароматом.

«Мои желания исполнились», - подумал он, еще не совсем уверенно. *«Ладно, в таком случае, пожелаю-ка я себе обрести собственный прекрасный дом».* И в одно мгновение перед ним на лугу вырос дом.

Его лицо озарила широкая улыбка, и он пожелал себе и слуг, которые бы заботились о доме. Когда они тоже появились, он понял, что каким-то образом наделен невероятной силой, и пожелал себе прекрасную, любящую и умную женщину, чтобы разделить с ней свое счастье.

После того, как такая женщина явилась прямо у него перед глазами, он сказал себе: *«Подожди-ка немного. Это смешно. Я не настолько везучий. Со мной подобное не может произойти!».*

Не успел он произнести до конца последние слова, как все, что вокруг него было, исчезло в одно мгновение... Он утвердительно кивнул головой и сказал себе: *«Я так и знал»*, и пошел дальше, размышляя о своих многочисленных невзгодах...

Занятие № 2. МОИ ЦЕННОСТИ.

Автор: ПАСЕЧНИК ЭЛЕОНОРА
школьный психолог, ТЛ «Карачобан», Комрат

Специфическая компетенция:

- навыки формирования активной жизненной позиции.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ применение на практике навыка осознания и анализа собственных чувств;
- ✓ осознание себя как полноценной личности.

Рабочие задачи:

- дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями;
- стимулирование группового процесса;
- осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

Стратегии: подведение итогов предыдущих занятий.

Материалы: листы бумаги формата А4, ручки, маркеры, бумага, фломастеры.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- **Упражнение «Некрасиво-красивый рисунок»:** участникам будет роздан по одному листу бумаги и по одному фломастеру.
- Предлагается нарисовать «красивый рисунок». После этого рисунок передаётся соседу справа, который в течение 30 секунд превратит полученный рисунок из красивого в некрасивый, после чего передаст его дальше. Следующий участник сделает рисунок опять красивым. Таким образом рисунок пройдет через всех присутствующих в классе. В последствии рисунок будет возвращен хозяину и начнется его обсуждение.
- Упражнение направлено на стимулирование групповых процессов и проявление агрессии.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- **Ведение в тему занятия.** Классу будет дано задание составить декларацию прав и обязанностей человека. Работа проводится в форме мозгового штурма. Результаты, полученные в итоге обсуждения, будут записаны на листе ватмана. В конце участники зачитают полученную декларацию.
- **Разминка: Упражнение «Поджигатель»:** Все участники возьмутся за руки цепочкой и закрутятся вокруг одного из участников в плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предложит группе «огонёк». Сначала все откажутся, а затем согласятся и когда «поджигатель» дотронется до крайнего участника, цепочка начнет раскручиваться для того, чтобы поймать в круг «поджигателя». Когда он будет пойман – участники издадут громкий крик. Тесный физический контакт внутри «клубка» может вызвать у некоторых участников напряжение.
- **Заметки для модератора:** упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями. Необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами.
- **Упражнение «Ценности»:** участникам раздадут по шесть листочков бумаги и предложат написать на каждом из них то, что для них является наиболее ценным. Затем листочки будут разложены таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на последнем листочке.
- Модератор предложит ребятам представить себе, что случилось страшное событие, и из их жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке (предлагается смять и отложить листочек в сторону) и подумать о том, как продолжать жить без этой ценности. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности.
- Затем модератор объявит, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из потерянных ценностей. И так шесть раз. Затем он предложит ученикам осознать, что произошло, добавить какие-то другие ценности, и проверить остался ли прежний порядок раскладки ценностей. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос модератора, произносимый текст должен быть простым и чётким.
- Упражнение стимулирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущий должен попрактиковаться в проведении этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его с группой.

С. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

- В конце упражнения будет проведено обсуждение. Данное упражнение даёт возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной шкалы ценностей.

D. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Каковы ваши основные ценности?
2. Какие ценности являются для вас личными?
3. Предложите список ценностей в порядке их убывания?
4. Без каких ценностей вы могли бы обойтись в определенных ситуациях, а без каких - нет? Почему? Обоснуйте свой ответ.

Занятие № 3. ГДЕ РОЖДАЕТСЯ ДОБРОТА?

Автор: РУСУ ГАЛИНА
преподаватель иностранных языков
ТЛ «М.Эминеску», р-н Унгень

Специфическая компетенция:

- Использование адекватных инструментов самопознания и обеспечения эффективного взаимодействия с членами группы по интересам.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *Определение способов самоутверждения человека и группы;*
- ✓ *Продвижение личных ценностей и ценностей группы/сообщества, показывая пример поведения и принятия ответственности.*

Рабочие задачи:

- объяснить понятие «доброта»;
- показать примеры хороших дел, направленных на благо людей;
- развивать собственные положительные качества и положительные качества членов группы.

Стратегии: мини-выступление, объяснение, диалог, подумай/ пары/ представь, работа в группе, беседа, аргументация, дидактическая игра

Материалы: рабочие карточки, доска, мел, цветные листы, ножницы, фломастер, клей, конверты.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

A. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий предлагает участникам прочитать небольшой рассказ: «*Любовь и доброта*». (*Приложение №1*) Затем, он объяснит значение слов «доброта», «хороший человек». На основе данных учащимися ответов ведущий объявит тему занятия - «*Где рождается доброта*»?
- Далее ученики попробуют вместе создать картину, но не обычную, а живую, полную доброты, на основе примеров хороших дел, взятых из повседневной жизни.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий предлагает **мини-выступление**: «Вы - счастливые дети, потому что у вас есть семья и дом, место, где вас любят и ждут. К сожалению, есть дети, которые не могут радоваться счастливой семейной жизни: некоторые живут в домах для сирот без любви близких. Предлагаю построить им новый дом, полный любви и добра. Построим его, как для себя: красивым, просторным, светлым, теплым... Начинаем строить дом: закладываем фундамент дома из кирпичей мудрости и доброжелательности...»
- Ведущий предлагает участникам разделиться на группы по 4–6 участников. Затем каждой группе будет выдан конверт, в котором вырезаны слова из разных пословиц о доброте. Группы должны узнать пословицу и прокомментировать ее (по возможности, на примерах).

«Зеленые окна приносят в дом упорство;

Красные – первенство;

Синие – покой;

Желтые – тепло».

- Как правило, во время строительства дома проектируется и сад. Попробуем и мы посадить фруктовые деревья.
- **Групповая работа**: Участники образуют группы и получают разноцветные листы бумаги, на которых написаны разные слова. Затем учащиеся должны выбрать те качества, которые на их взгляд характеризуют человека. Вырежут их в виде листочков и украсят ими фруктовые деревья.
- **Мини-беседа**: *Какие качества вы выбрали?*
- Вероятно, все вы выбрали, независимо от других групп, зеленые листочки для общего сада. Считаю, что это те качества, которыми должен обладать в жизни хороший человек.
- **Самостоятельное исследование**. Предлагается минута на размышление, затем будут обсуждены ответы на следующие вопросы: *Как бы выглядел сад без цветов? Где лучшее место для цветка доброты в нашем саду? Как бы изменились люди, если бы больше проявляли доброту?*
- Далее на красных листочках каждый участник напишет имя одноклассника (которого они считают лучшим в классе). Затем каждый покажет имя и объяснит свой выбор. Те, кого назвали, считаются цветочками в саду. Глядя на картину, видим, что у нас есть дом, сад, цветы, но чего-то не хватает (нужно вдохнуть жизнь в картину). Чего не достает? Детей подводят к ответу, что отсутствуют хорошие люди.
- Ведущий предлагает учащимся нарисовать на простом листе (в виде круга) любимых дорогих ему существ: маму, папу, дедушек/бабушек, братьев, возможно, даже кота...
- Мне кажется, что наши сердца стали биться чаще, потому что мы выучили, что такое доброта и вложили в картину много любви.
- **Идейная атака**. В каждом из нас есть лучик доброты. Как он выглядит?

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- **Выводы ведущего**: Делая доброе дело, человек сам становится лучше, чище, светлее. Если мы будем внимательнее к тем, кто нас окружают, то это будет проявлением доброты. Давайте не скупиться на комплименты, давайте быть терпимее. Ответим на главный вопрос: *«Где рождается*

доброта?» Вероятно, в любящих сердцах, в глазах дорогих людей, на губах – вместе с искренней улыбкой, теплыми объятьями в семье и т. д. (*Приложение № 2. Уметь быть хорошим человеком.*)

➤ Ведущий предлагает участникам небольшую историю: *«В одном старинном городке жил мудрец, к которому приходили за советом много людей. В том же городе жил злой человек, который завидовал мудрецу. Он хотел задать мудрецу такой вопрос, на который у того не нашлось бы ответа. Однажды, поймав бабочку между ладонями, он подумал: спрошу-ка я мудреца, жива ли бабочка? Если он ответит, что не жива, я раскрою ладони, и бабочка улетит, а если скажет, что она жива, тогда я сожму ладони, и бабочка умрет...»* Тогда все поймут, кто из нас умнее. Завистник так и сделал. Пришел к мудрецу и спросил у него: *«скажи пожалуйста, бабочка в моей руке жива или мертва? А мудрец ответил: Все зависит от тебя, все в твоих руках.»*

➤ **Самооценка:** Дети, у вас на столах есть по два человеческих следа (из бумаги). Выберите два качества, которые характеризуют вас как ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА и напишите их на бумажных следах. Желаю вам, чтобы они следовали за вами, куда бы вы ни шли, независимо от ситуации.



D. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Как можно определить добро? А зло?
2. В какой степени вы поддерживаете мнение о том, что люди видят добро и зло в других в соответствии со своими собственными качествами и недостатками:
3. Как можно приумножить добро? За счет каких поступков?
4. Как можно предотвратить зло?
5. Можем ли мы сотрудничать с так называемыми «плохими людьми»? Обоснуйте свое мнение.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1. Сказка «Любовь и доброта»:

*«В тридевятом царстве, в тридесятом государстве, жило когда-то существо по имени **Любовь**. Была она очень грустной, ведь не было у нее ни одной подруги. Поэтому пошла она к одному мудрецу за помощью:*

- Прошу тебя, мудрец, помоги мне выбрать себе подругу, которая будет со мной и в радости, и в печали. Старик подумал и ответил:
- Приходи завтра утром, когда раздастся первая птичья трель, с восходом солнца. На следующий день, когда солнце осветило землю, **Любовь** пришла в положенное место. Там стояли пять девушек, одна другой краше. Старик ей сказал:
- Выбери себе подругу: первую зовут **Радость**, вторую - **Красота**, третью – **Нежность**, четвертую - **Ревность**, а пятую - **Доброта**.
- Но кого мне выбрать, - спросила **Любовь**. Все они прекрасны...
- Ты права, - сказал старик, - все они прекрасны и со всеми ты встретишься в жизни, но надо выбрать только одну. Только одна будет тебе подругой на всю жизнь. **Любовь** еще раз подошла к девушкам, посмотрела каждой в глаза, подумала и протянула руку девушке по имени **Доброта...**

Приложение № 2. Умение быть Хорошим человеком.

Одним из великих удовольствий в жизни является знание, что ты хороший человек. Доброта – это красота в ее наилучшем состоянии. Я не признаю другого знака превосходства, кроме доброты. Доброта, которая рождается из усталости, вызванной страданием – это еще большая ошибка, чем страдание. Что такое доброта? Это красота, которую ты понимаешь напрямую, душой. Научи свое сердце творить добро. Учи его неустанно, и ты наполнишься радостью. Когда ты ищешь добро в других, ты раскрываешь все, что есть лучшего в тебе самом. Творить добро недостаточно – надо еще и творить его хорошо.

Занятие № 4. МОИ ЭМОЦИИ. КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ?

Автор: ШИШКАНУ МАРИЯ
учитель румынского языка и литературы
Т.Л. «Эминеску», р-н Унгень

Специфическая компетенция:

- Признание разнообразия эмоций, переживаемых по отношению к самому себе и к другим.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *определение эмоций, используя различные вспомогательные материалы: картинки, фотографии, сказки, театральные пьесы, отрывки из фильмов;*
- ✓ *участие в любимых занятиях, таких как: чтение, танцы, шахматы, катание на роликах и т.д., с целью развития в себе эмоций присущих детям.*

Рабочие задачи:

- определить различные типы эмоций на основе представленных картинок;
- проанализировать собственные эмоциональные выражения, исходя из своего состояния и поведения;
- описать эмоции, пережитые героем сказки: «Ребенок и эмоции» по Кларе Русе.

Стратегии: изложение, проблемная ситуация, аргументация, проблематизация, дедукция, открытие.

Материалы: рабочие карточки, картинки, фотографии, приложения.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий представит несколько картинок с изображением детских лиц в разных эмоциональных состояниях, и порекомендует учащимся связать картинки с соответствующими эмоциональными состояниями.
- Далее он задаст учащимся ряд вопросов, чтобы понять степень их удовлетворенности и их эмоциональное состояние в данный момент дня. (Приложение 1).
- На основе данных учениками ответов ведущий сообщит учащимся, тему урока: **МОИ ЭМОЦИИ. КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ?**

- Будет отмечено, что **ЭМОЦИЯ** – это аффективная реакция средней интенсивности, часто сопровождающаяся изменениями в деятельности организма, которая отражает отношение человека к действительности.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- **Ведущий** предлагает участникам выбрать слова, подходящие в качестве ответа на заданный вопрос: *Ты готовишься пойти на экскурсию. Какие эмоции ты выберешь из представленной таблицы, чтобы положить их в свой рюкзак и взять с собой?* (Ученики напишут свои ответы на листах бумаги формата А4, затем ведущий подвесит их на доске на листе А1).

Радость	Сочувствие	Счастье
Страх	Любовь	Разочарование
Энтузиазм	Чувство вины	Паника
Ярость	Признание	Благодарность
Отвращение	Стыд	Грусть
Сюрприз	Гордость	Надежда

Какие из этих ценностей ты положишь в свой рюкзак?

- Ведущий делает вывод, что эмоции естественны, а их проявление, как в школе, так и во внешкольных мероприятиях неизбежно, поэтому учащихся испытывают переживания разной силы и интенсивности. Исходя из темперамента каждого ученика, были выбраны разные типы эмоций, выделяющие его личность.

Эмоции помогают нам проживать жизнь, полную особых впечатлений, а также защищаться, принимать решения или определять свои границы. Эмоции приводят нас к гармонии с окружающей средой и с самими собой.

- Ведущий предлагает участникам **исследование конкретного случая:**

ИСТОРИЯ ИОНЕЛЫ

«Ионела - ученица VI класса местной школы. Ионела простая, скромная и альтруистичная девочка. Ее семья, скромная с материальной точки зрения, но при этом консервативная, научила ее ценить человека за то, какой он на самом деле, а не за то, кем он кажется. Так было до нынешнего года, когда она перевелась в другую школу, потому что поменяла место жительства. Раньше Ионела жила в селе, где все местные жители знали друг друга. Там окружающие ее люди были ей привычны, а здесь в первый школьный день она столкнулась с несколько другой ситуацией.

Когда классный руководитель представила ее, новые одноклассники отреагировали неожиданно: одни начали смеяться, а другие посмотрели на нее с сочувствием.



Крупные слезы потекли по ее щекам, но она ничего не сказала. Внимательно на них посмотрела и провела самоанализ. Контраст действительно был резким: Ионела была одета в тот день в белую рубашку, синюю, не совсем новую, но безупречную, в юбку, в черные поношенные туфли, которые носила еще ее старшая сестра. Ее волосы были заплетены в две озорные косички, перевязанные белыми

бантиками. По сравнению с теми, кто ее рассматривал, она казалась из другого времени. Ее новые одноклассники были одеты в широкие батники, джинсы, спортивную обувь, их волосы были собраны в вихрь или модно взлохмачены. Они носили портфели причудливых форм...».

- Почему Ионела отличалась от своих одноклассников?
- Что вы думаете о реакции ее одноклассников?
- Как чувствовала себя Ионела?

Вывод: Эмоции – это кратковременные душевные переживания. Они бывают трех видов:

Положительные:	Отрицательные:	Нейтральные:
✓ радость, восхищение, признательность, доверие, уверенность, удовлетворенность и т. д.	✓ грусть, зависть, ярость, разочарование, растроенность, обида, отчаяние, сожаление и т. д.	✓ удивление, любопытство, равнодушие, беспокойство, задумчивость и т. д.

- **Ведущий** предлагает учащимся сыграть в игру: Он показывает игровые карточки, на которых изображены основные виды эмоций с помощью **смайликов** (это изучение происхождения слов и изменений их формы и значения). Далее ведущий разделит учащихся на две команды, передав им «Радостные» и «Смелые» жетоны.
- Объясняются правила игры. «Учитель держит в руке игровые карточки. Ученик из первой команды достанет одну карточку, на которой нарисован смайлик, определит эмоцию и изобразит ее с помощью мимики. Учащиеся другой команды должны определить изображаемую коллегой эмоцию. Если они угадывают с первой попытки, то получают три горошины, если со второй – две горошины, а если с третьей попытки – получают одну горошину. Угадавший ученик достает карточку, и игра продолжается. Игра завершается тогда, когда каждая команда достанет по четыре карточки. По одному ученику из каждой команды сложат горошины, и посчитают их. Выиграла та команда, у которой больше всего горошин.»
- Проводится пробная игра, затем переходят к самой игре.

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- Ведущий предлагает участникам **исследование конкретного случая:** «Ребенок и эмоции» описанного Кларой Русе. Приложение № 2.

Герои текста — это...	Пережитые этим им эмоции — это...
Почему ребенок пережил эти эмоции?	Нарисуйте одно из душевных состояний героя?

- Если в течение более длительного времени мы переживаем одну и ту же эмоцию по отношению к кому-либо или чему-либо, мы отмечаем, что испытываем чувство. Слова, которые описывают эмоции и чувства, очень полезны, они помогают нам выражать то, что происходит у нас внутри.
- Слушайте свои эмоции! Они управляют вашим поведением. Эмоции заставляют вас плакать, если вы расстроены, смеяться, если вы довольны, заставляют кричать, если вы чувствуете ярость, или прыгать вверх от радости.

- У всех нас есть эмоции и чувства, даже если иногда мы их скрываем. Если кто-то, кто вам очень дорог, тяжело заболел, если в семье происходит что-то плохое, если очень хороший друг уехал жить в другую местность, вы, естественно, расстроитесь.
- Каждый человек несет ответственность за свои эмоции, ведь то, о чем мы решаем думать, влияет на наше душевное состояние.
- Мы можем влиять на свои эмоции, потому что можем изменять свои мысли, связанные с определенными событиями.
- Мы можем научиться быть друзьями своих эмоций. Это – искусство.

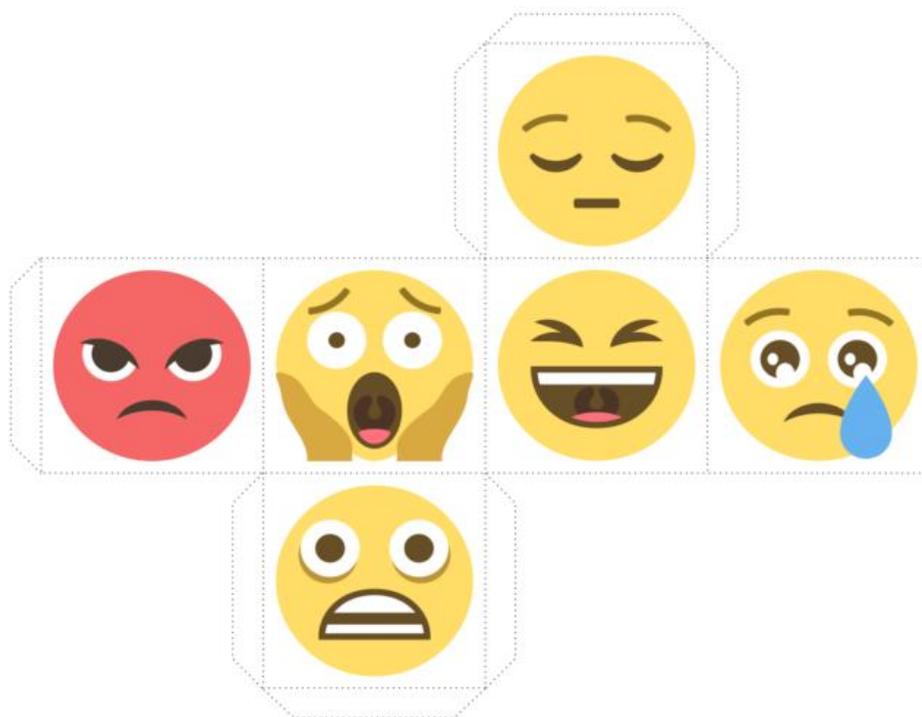
В конце занятия ведущий предложит участникам угадать 6 слов скрытых в таблице представленной ниже и узнать, какими они сегодня были на уроке: *внимательными, находчивыми, умницами, активными, изобретательными, счастливыми* и т.д.

а	ы	р	в	н	и	м	а	т	е	л	ь	н	ы	е	л
ы	м	н	а	х	о	д	ч	и	в	ы	е	о	л	в	ы
и	о	ж	ю	а	к	т	и	в	н	ы	е	в	с	е	о
с	о	о	б	р	а	з	и	т	е	л	ь	н	ы	е	л
ч	ь	е	а	к	т	и	в	н	ы	е	н	д	ь	к	п
ч	в	е	о	б	с	ч	а	с	т	л	и	в	ы	е	х

D. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Как вы себя чувствуете сегодня?
2. Что вам понравилось больше всего?
3. А что меньше всего?
4. Что нового вы узнали на сегодняшнем уроке?
5. Какие приемы в работе вы использовали?
6. Какой из них, на ваш взгляд, был наиболее эффективным. Почему вы так считаете?

Приложение № 1



Приложение № 2. «Ребенок и эмоции» Клары Русе

Жил-был ребенок, который хотел всегда быть счастливым. Между тем, с ним происходили вещи, которые то его расстраивали, то пугали, а то и сердили.

Такие эмоции ему не нравились, поэтому он попросил одну фею избавить его от неприятных чувств. Добрая фея ответила на призыв, но вместо того, чтобы избавить его от них, поразила его, сказав, что без них он стал бы намного беднее.

Поэтому, когда он стоял у глубокой воды, в которую уронил мяч, фея возникла из тени и сказала ему:

- Страх помогает тебе научиться защищаться от того, что опасно!

Также, когда он был расстроен из-за того, что не получил хорошую оценку за контрольную работу, фея появилась снова, чтобы ему объяснить:

- Сейчас ты расстроен. Грусть помогает тебе лучше понять жизнь и искать счастья и хороших вещей, больше учиться, чтобы получить желаемый результат. Как иначе ты мог бы ценить что-то на свете, если не знаешь, что значит потеря?

Занятие № 5. ИЗМЕНЕНИЕ И РАЗВИТИЕ.

Автор: СТИБЕЛЬСКИ НАТАЛЬЯ
учитель химии и биологии
ТЛ «М.Эминеску», р-н Чимишлия

Специфическая компетенция:

- Анализ жизненных моментов с точки зрения изменения и развития.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *Определение важности изменений в жизни на определенных этапах;*
- ✓ *Анализ последствий изменения для развития человеческой личности и общества.*

Рабочие задачи:

- объяснить, почему изменения являются естественной частью жизни человека;
- поразмышлять над собственным будущим;
- наметить личные краткосрочные и долгосрочные цели.

Стратегии: работа в парах, работа в группе, совет; направляемое обсуждение, объяснение.

Материалы: рабочие карточки, карандаши, фломастер, бумага формата А4.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий предлагает участникам выбрать себе по одной конфетке из вазы. В вазе должны быть конфеты двух видов, на основе видавыбранных конфет учащихся распределяют по парам.

- Учащимся предлагается образовать пары. Их просят вспомнить и описать тот момент из своей жизни, в котором произошло относительно большое и важное изменение. По желанию, учащиеся могут поделиться с группой тем, что обсуждали с партнером по паре.
- Ведется общая беседа с помощью следующих вопросов: *Какой была ваша реакция на произошедшее изменение? Как бы вам хотелось отреагировать на произошедшее изменение? Каким образом произошедшее изменение повлияло на вашу жизнь и др.*
- Организуется идейная атака, после чего участников просят назвать как можно больше изменений, которые могут произойти в жизни каждого молодого человека. Далее группе предлагается разделить список на две части: контролируемые – планируемые изменения и те, которые не поддаются контролю – неизбежные. Обсуждается, почему одни изменения можно контролировать, а другие – нет.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- **Ведущий** предлагает участникам самостоятельно написать или нарисовать 4 желания, исполнения которых им хотелось бы в будущем, и представить их в виде 4 категорий:
 - *Изменения физического характера, внешности;*
 - *Изменения личности;*
 - *Изменения статуса, социального положения;*
 - *Изменения образа жизни*
- Ученикам предоставляется возможность обсудить то, что они записали с коллегами по паре. Также, с остальными членами группы они обсудят что следует предпринять, чтобы желания стали реальностью. Организуется беседа о краткосрочных и долгосрочных целях, учащихся просят привести конкретные примеры.
- Ученикам предлагается заполнить карточку «*Мои цели*». Преподаватель даст учащимся возможность поделиться мыслями, которые они записали, и поговорить о том, как они себя чувствовали в процессе выполнения задания.

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- Ведущий предложит участникам беседу попросив их ответить на следующие вопросы:
 1. Что служит для вас стимулом к изменению?
 2. Почему важно анализировать, какие изменения происходят в нашей жизни?
 3. Кто/что влияет на изменения, которые происходят с нами и в нашей жизни?
 4. Какими способностями необходимо обладать человеку, чтобы достичь намеченных целей?
 5. Какие выводы вы сделаете после занятия?
 6. Какие изменения произошли с вами сегодня?

Карточка «Мои цели»

Личные краткосрочные цели

1. _____
2. _____
3. _____

Долгосрочные цели

1. _____

2. _____
3. _____

Выберите цель и укажите, какие действия вы предпримете для ее осуществления.

Моя цель: _____

Я предприму следующие шаги:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

D. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии?
2. Как активно вы принимали участие в выполнении заданий и в обсуждениях?
3. Кто из ваших коллег был самым активным?
4. Как бы вы оценили участие ваших коллег? А ваше собственное? Обоснуйте свой ответ.

E. РАСШИРЕНИЕ:

● Краткосрочные задания:

1. Попросите учащихся более тщательно проанализировать одну из своих целей сквозь призму следующих вопросов:
 - *Какие факторы могли бы им помешать осуществить свою цель?*
 - *Какие ресурсы и средства (время, навыки, поддержка) им необходимы для достижения своей цели?*
 - *К каким последствиям приведет осуществление цели? Что они выиграют и что потеряют, осуществив свою цель?*
2. Посоветуйте учащимся спросить у других людей о том, как те намечают свои жизненные цели и следуют им.

Занятие № 6. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

Автор: ГОДОРОЖА АЛЕНА
школьный психолог, ТЛ Мэгдэчешть

Специфическая компетенция:

- Продвижение здорового образа жизни.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *Поиск оптимальной альтернативы для решения личной проблемы, исходя из собственных ресурсов и интересов;*
- ✓ *Анализ отрицательного поведения, вытекающего из пренебрежения нормами гигиены.*

Рабочие задачи:

- определить виды личной гигиены;
- представить 2–3 различных подхода к личной гигиене;
- определить ценность предметов личного пользования.

Стратегии: беседа, анализ конкретного случая, мозговой штурм.

Материалы: рабочие карточки, стихотворение, картинки с изображением предметов личной гигиены (расческа, зубная паста, зубная щетка, салфетки, мочалка, мыло, шампунь, кусачки для ногтей), карточки для самооценивания.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий читает стихотворение «Не забывайте», С.Михня (Приложение 1), затем, в формате РРТ, будут показаны картинки с изображением предметов личной гигиены, о которых говорится в стихотворении.
- Будет проведен анализ представленных предметов и их необходимости. Учащихся попросят высказать свои мысли относительно призыва поэта, содержащегося в стихотворении.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- **Ведущий** объявит учащимся тему урока: «Личная гигиена» и запишет ее на доске.
- Учащихся просят высказать мысли, которые им приходят в голову в связи с данной темой. Затем они свяжут линией исходную тему с мыслями, указанными учащимися (Приложение 2).
- Учащиеся будут вовлечены в беседу о важности ухаживания за собой, в то же время их попросят представить правила гигиены для каждой части тела.
- Несколько учащихся получают задание достать из мешочка по одному предмету личной гигиены, например, зубную пасту. Учитель попросит учащегося определить предмет гигиены и соотнести его с конкретным видом гигиены. Например, зубную пасту используют для гигиены полости рта и т.д.

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- Ведущий предлагает участникам провести анализ конкретного случая (Приложение 3), и определить каковы правильные нормы гигиены. Выслушивается несколько мнений учащихся, при необходимости, задаются вопросы.

Д. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Как вы себя сегодня чувствуете?
2. Как бы вы могли представить это состояние?
3. Что нового мы узнали на сегодняшнем уроке?

Е. РАСШИРЕНИЕ:

- Учащиеся получают карточки для самооценивания, на основании которых будет составлена картина личной гигиены каждого ученика.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1.

Не забывайте! (С.Михня)

Чтобы зубы не болели
И сверкали белизной,
Ты их чисти ежедневно
Своей щеточкою зубной.

Коль ешь грязными руками,
То болезнь не за горами;
Мой их чаще, будь красивым,
Потом скажешь нам спасибо!

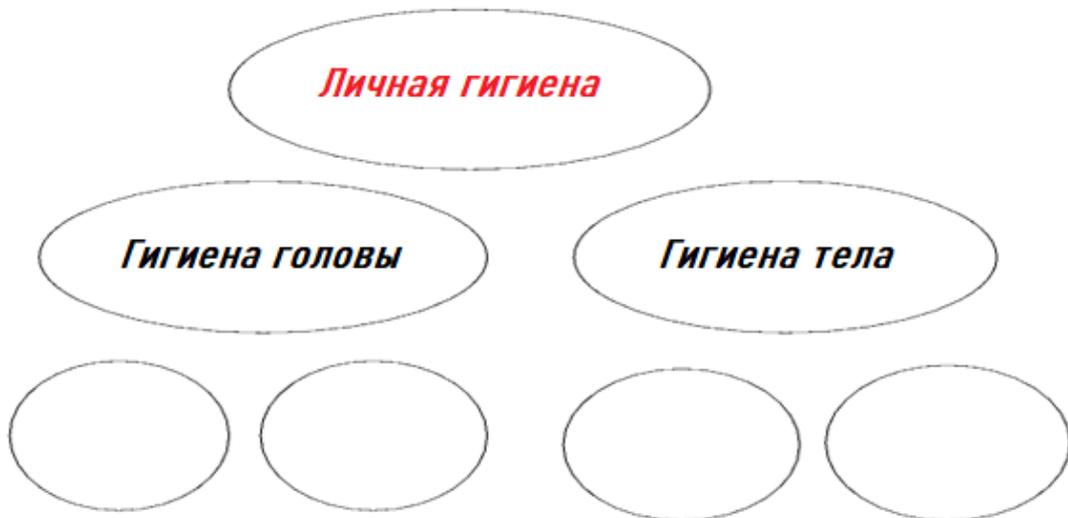
Вечером, ложась в кровать,
Широко открой окошко;
Чистый воздух пусть зайдет,
И снов сладких принесет!

Пока мал – резвись, играй,
Гимнастику не оставляй,
Если хочешь быть счастливым,
И расти красивым, сильным!

Больше ешь ты свежих - фруктов,
Овощей, других продуктов;
Все они полезны, сытны
И, конечно, аппетитны.

А еще, чтобы взбодриться,
Не забудь ты в ванне мыться,
Раз в неделю или чаще,
Чтоб чистым быть и краше!

Приложение № 2.



Приложение № 3. АНАЛИЗ КОНКРЕТНОГО СЛУЧАЯ:

«Каждый раз, когда Ионел идет в школу, он просыпается за 10 минут до начала школьных уроков. Он предпочитает быстро одеваться, не учитывает того, что должен умыться водой с мылом, берет свой ранец и бежит в школу. Понимая, что не добежит вовремя, он перепрыгивает через забор и тем самым сокращает путь.

На переменах ему нравится играть в футбол и перекусывать на ходу после того, как еще раз ударит мяч. Ногти у него слишком длинные, но у него нет времени за ними ухаживать. Придя домой после школьных уроков, он садится перед зеркалом, смазывает свои волосы гелем и делает себе вихрь, потому что так модно. Он идет играть с друзьями и возвращается поздно вечером. Быстро ест, не умывая руки, потом чувствует что хочет спать, и он ложится».

Приложение № 4. КАРТА ДЛЯ САМООЦЕНИВАНИЯ

I. Внимательно прочтите следующие утверждения. Если утверждение верное, обведите букву В; если же вы считаете, что утверждение не верное, обведите букву Н.

В. Н. Я чищу зубы утром и вечером.

В. Н. Я умываюсь раз в месяц.

В. Н. Я использую одно и то же полотенце для лица и для ног.

В. Н. Я мою руки перед едой.

4 балла

II. Столбик А содержит предметы личного пользования, а столбик В – области тела. Запишите в свободном месте напротив букв столбика А соответствующую цифру из столбика В.

(3 балла)

А	В
a) зубная паста	1.волосы
b) мочалка	2.зубы
c) шампунь	3.кожа

III. Обведите утверждения, с которыми вы согласны:

ДА / НЕТ После игры я мою руки.

ДА / НЕТ Я ем грязными руками.

ДА / НЕТ За волосами ухаживают путем мытья и расчесывания.

ДА / НЕТ Зубную щетку можно давать взаймы.

(2 балла)

1 балл присуждается по умолчанию.

Занятие № 7. ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ДОМА.

Автор: **СТИБЕЛЬСКИ НАТАЛЬЯ**
учитель химии и биологии
ТЛ «М.Эминеску», р-н Чимишлия

Специфическая компетенция:

- *Соблюдение правил личной гигиены.*

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *изучение норм и правил поведения в семье и в обществе;*

- ✓ *определение преимуществ и пределов в соблюдении и несоблюдении правил гигиены.*

Рабочие задачи:

- *определить правила гигиены дома;*
- *описать предметы, используемые для поддержания чистоты дома;*
- *определить различия между комнатой, где есть порядок, от комнаты, где беспорядок, на основе данных картинок;*
- *проанализировать повседневные действия по поддержанию гигиены дома и их важность;*
- *проявить интерес к принятию здорового образа жизни.*

Стратегии: направляемое обсуждение, беседа; объяснение; направляемое наблюдение; упражнение; гроздь винограда;

Материалы: рабочие карточки, картинки, материал РРТ, видеоклипы.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ:

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий проверит рабочие материалы и инструменты для проведения урока.
- Затем представит участникам специального гостя – пчелку Фифи. Далее проводится обсуждение самой важной отличительной черты этих насекомых – трудолюбия и того, как они участвуют в уборке собственного жилища - улья.
- Участники запишут в вырезанных ячейках по одной мысли, связанной с гигиеной жилища. Все идеи представляются классу и подвергаются оценке.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий объявит тему урока «Правила гигиены дома».
- В ходе занятия Участники узнают, почему полезно поддерживать чистоту дома, какие предметы мы используем для уборки, а также кто отвечает за гигиену дома и ее поддержание.
- Участникам предлагают сравнить две картинки (Приложение 1): чистая комната, где порядок, и комната с беспорядком. Задания для индивидуальной работы:

1. *Рассмотрите эти две картинки. Как выглядит первая комната по сравнению со второй? Как вы думаете, что случилось во второй комнате? Как можно изменить ее внешний вид?*
2. *Какие предметы могут нам помочь произвести уборку?*
3. *Почему, в наших домах должно быть чисто?*

- Будет представлен материал в формате РРТ, из которого следует, насколько часто нужно проводить уборку в доме.
 - Участники, разделенные на 5 групп, заполняют схему урока – «Правила гигиены дома». Каждая группа получит по одному рабочему заданию.
1. *Кто отвечает за гигиену дома и ее поддержание? (Нарисуйте людей, отвечающих за гигиену жилища).*

- II. *Что вам следует делать, для того чтобы поддерживать чистоту в доме? (Запишите, что вы можете сделать ты для поддержания чистоты в доме)*
- III. *Какие предметы мы используем для поддержания чистоты в доме? (Вырежьте и наклейте на карточку только те предметы, которые мы используем для поддержания гигиены в доме).*
- IV. *Когда/как часто необходимо производить уборку в жилище? (Найдите соответствие между показанным действием и моментом/промежутком времени, когда оно выполняется) (Приложение 2)*
- V. *Почему мы должны соблюдать правила гигиены дома? (Определите главную причину, выполнив операции и поставив буквы напротив каждой цифры).*

- Каждая группа, по очереди, представит свои работы остальному классу. Задания фронтально обсуждаются и, при необходимости, дополняются.

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- Каждый участник получит по одной карточке с рабочим заданием – определить степень правдивости приведенных фраз. (Приложение 2)
- Все участники получают коллективную и индивидуальную оценку за участие в уроке и вознаграждение. В конце занятия участники прослушают песню «Волшебная метла» «Gaşa Zurli», и попробуют выполнить движения под ритм музыки или имитировать движения, показанные в видеоклипе.

Д. ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:

1. Почему сегодняшнее занятие было полезным для нашей жизни и безопасности?
2. Какие изменения вы бы хотели привнести в практику личной и коллективной гигиены? Почему?
3. С какими проблемами вы столкнулись?
4. Как их преодолеть?

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1. Рабочая карточка: Правила гигиены дома

1. Рассмотрите представленные две картинки. Как выглядит первая комната по сравнению со второй? Как вы думаете, что случилось во второй комнате? Как можно изменить ее внешний вид?
2. Какие предметы могут нам помочь произвести уборку?
3. Почему, в наших домах должно быть чисто?



Приложение № 2. Когда/как часто необходимо производить уборку в жилище? (Найдите соответствие между показанным действием и моментом/промежутком времени, когда оно выполняется)



ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

ЕЖЕДНЕВНО

ЕЖЕКВАРТАЛЬНО



Приложение № 3. Почему мы должны соблюдать правила гигиены дома? (Найди главную причину, выполнив операции и распределив буквы напротив каждой цифры)

51 67 66 86

54 + 12 = Ш

40 + 11 = Н

22 + 45 = А

72 + 14 = Е

31 52 49 58 49 16 50 86

79 - 21 = Р

99 - 50 = О

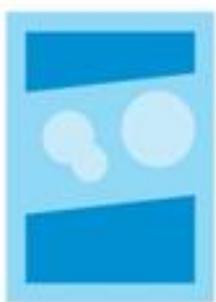
30 + 22 = Д

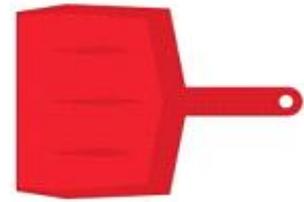
64 - 33 = З

36 - 20 = В

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ







Занятие № 8. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПУТИ. КАРЬЕРА И ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ.

Автор: ШИШКАНУ МАРИЯ
учитель румынского языка и литературы
Т.Л. «Эминеску», р-н Унгень

Специфическая компетенция:

- Представление поведения, сосредоточенного на личной автономности, в определении школьного и/или профессионального пути с точки зрения реализации личного потенциала и возможностей рынка труда.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *Определение востребованных в обществе профессий, для проектирования успешной карьеры и социально-профессиональной интеграции.*
- ✓ *Выдвижение личных инициатив, направленных на предпринимательскую деятельность, путем освоения собственного потенциала и самооценки.*

Рабочие задачи:

- объяснить понятие «профессиональный путь»;
- описать профессию, представляющую интерес для учащегося;
- определить шаги по реализации профессионального пути.

Стратегии: обсуждение, презентация, беседа, активатор, исследование конкретного случая, аргументация.

Материалы: доска, мел, пластилин, листы бумаги формата А4.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий **попросит** участников ответить на следующие вопросы:

- а) *Что необходимо предпринять, чтобы стать парикмахером ...*
- б) *Что необходимо предпринять, чтобы стать поваром ...*
- в) *Что необходимо предпринять, чтобы стать футболистом ...*
- г) *Что необходимо предпринять, чтобы стать врачом ...*

- На основе данных учениками ответов, ведущий предлагает участникам построиться в круг и начать беседу о том, какие мысли возникают обычно тогда, когда мы слышим слово «*профессиональный путь*».
- Обращается внимание на то, что профессиональный путь (карьера) – это профессиональный маршрут по достижению самой высокой ступени в профессии или в желаемой сфере деятельности.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий предлагает участникам **игру с миской:**

Угадайт профессию:

- *Направляет шаги школьника...*
- *Наводит страх на преступников*
- *Лечит и спасает жизни*
- *Готовит сладости и пирожные*
- *Управляет самолетом*
- *Изучает жизнь и культуру древних народов.*

- Ведущий предлагает участникам урока заполнить дерево профессий, которые им интересны, и просит их рассказать почему они выбрали именно данные профессии (Приложение №1)
- Ведущий вкратце прокомментирует каждую презентацию участников и сформулирует вывод, о том, что все профессии хороши, пока мы знаем, как их осваивать.
- Групповое занятие. Ведущий предлагает ученикам прочитав текст «Остров потерпевших кораблекрушение» и поразмышлять над предложенным заданием:

«На необитаемый остров выбросило группу из 7 потерпевших кораблекрушение человек, у каждого из которых были следующие занятия: врач, плотник, повар, священник, астроном, парикмахер, каменщик.

- Составьте список из представленных занятий, исходя из их необходимости для выживания всей группы, поставив оценки от 1 (самое важное) до 7 (наименее важное). Представьте результат своей работы всему классу.
- Ведущий прокомментирует некоторые ответы участников, и вместе с ними составит список занятий, исходя из их необходимости для выживания на необитаемом острове. Ведущий предлагает участникам исследование конкретного случая: (Приложение 2)
- *Какие шаги предприняла мама Дианы?*

- Ведущий сделает вывод, что для реализации профессионального пути, нам необходимо предпринять ряд шагов. На каждый сделанный шаг влияет ряд условий, связанных со знанием и приобретением некоторых умений и навыков, которые могут быть школьного или профессионального характера.

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- Ведущий предлагает участникам прочесть сказку «Глина в истории гончара»:

Жил-был гончар. Он владел своим гончарным делом очень хорошо, потому что заниматься им его научил его отец. Из его рук выходили очень красивые сосуды, а люди знали его как очень талантливого и искусного гончара. Когда его спросили, как ему удается производить такие прекрасные глиняные сосуды, он ответил, что секрет в глине, и чем глубже ты копаешь чтобы добыть ее, тем лучше».

- Дорогие мои, у меня есть для вас задание, глины у нас нет, но зато есть пластилин, и я предлагаю вам слепить из него по кофейной чашке ...



- Ведущий сделает вывод, что одни чашечки получились очень хорошо, а другие – похуже, почему же? Потому что любая работа, которую мы решаем сделать, предполагает много мастерства, усилий и труда. Точно также и для того, чтобы достичь профессионального успеха, нам нужно знать и развивать свой собственный потенциал.

Д. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Какая из идей, обсуждаемых на сегодняшнем занятии, кажется вам самой важной?
2. А какая наименее важной?
3. Как вы оцениваете активность своих коллег?
4. А как насчет вашей собственной активности?

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1 Дерево умений.



Приложение № 2 Исследование конкретного случая: Мама Дианы

Прочитайте приведенный ниже отрывок и запишите, какие шаги предприняла мама Дианы, чтобы стать нутриционистом:

Давид волновался при мысли о том, что подошла его очередь брать интервью. Оказавшись перед домом, он глубоко вдохнул грудью и позвонил в домофон. Его встретила Диана, которая пригласила его в сад, где ее мать поливала овощи перед тем, как пойти на работу.

- Я вас ждала с холодным лимонадом и фруктовым салатом! – сказала мама Дианы, улыбаясь. Она сняла перчатки, которые надевала, когда занималась садом, и села напротив своего интервьюера. Ну-ка скажите мне молодой человек, что вы хотите узнать о моей профессии?

- Прежде всего, нам хотелось бы узнать, как вы поняли, что хотите стать нутриционистом?

- О, сначала я этого не поняла. Когда я была такой, как вы, мне очень нравилась биология, я очень хорошо справлялась и однажды победила на районной олимпиаде. Я очень гордилась собой. Позже я поняла, насколько сильно мне нравится химия. Мне было очень любопытно понять все химические процессы, которые происходили в нашем теле, и я не могла решить, куда мне поступить после школы - на факультет химии или в медицинский институт. Я окончила лицей с медицинским уклоном и это повлияло на мое решение изучать медицину.

Когда мне нужно было выбрать специализацию, я решила заняться проблемами питания. Поработала некоторое время в больнице, но чувствовала, что это не дает мне того удовлетворения, которое мне было необходимо. Я расстраивалась, видя больных людей, и мне пришло в голову, что мне доставило бы гораздо большие удовольствия не лечить уже заболевших людей, а помогать им не заболеть, предотвращать расстройства из-за неправильного питания.

Я вспомнила о своей бабушке, у которой был большой сад, в котором она выращивала картофель и другие овощи, кукурузу и подсолнечник, и там было множество фруктовых деревьев, с которых я сама собирала очень вкусные фрукты. Я вспомнила, как она меня учила питаться, чтобы сохранять свое здоровье и спокойно жить, как она говорила.

У меня диплом магистра по вопросам питания и теперь я работаю нутриционистом в кабинете здорового питания. Недавно я выпустила свою первую книгу с советами о правильном питании!

- О, поздравляем! Вы образец, достойный подражания! У вас интересная карьера. Думаю, что люди вас очень ценят!

- Да, это занятие оставляет мне много времени на садоводство, на семью и писательство! А сейчас я должна вас оставить насладиться фруктовым салатом.

- До свидания. Мама Дианы произвела на Давида очень глубокое впечатление.

Приложение № 3. Любопытные факты для саморазвития.

- *Думали ли вы когда-нибудь, что нужны такие занятия, как профессиональный соня или дегустатор шоколада? За каждую из этих профессий люди получают зарплату, так же, как и за любое другое занятие.*
- *У одного китайского сайта по оценке гостиниц есть работник – профессиональный соня, который зарабатывает себе на жизнь тем, что спит в номерах всех гостиничных сетей Китая. Его цель состоит в проверке того, насколько удобны матрасы.*
- *Также существует школа по подготовке дегустаторов шоколада. Дегустаторы шоколада проходят курсы, где учатся нюхать шоколад и определять различные виды ароматов и текстур.*

Занятие № 9. САМОУВАЖЕНИЕ.

Автор: **СТИБЕЛЬСКИ НАТАЛЬЯ**
учитель химии и биологии
ТЛ «М.Эминеску», р-н Чимишлия

Специфическая компетенция:

- Воспитание самоуважения, веры в собственные силы и доверия к другим людям;
- Признание уникальности каждого человека, его неповторимости и ценности как личность.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ определение качеств самоуважения;
- ✓ анализ ценностей, укрепляющих уважение к самому себе и к другим.

Рабочие задачи:

- определить отличительные элементы собственной личности;
- сформировать позитивное представление о самом себе;
- научиться различать положительные и отрицательные качества личности;
- развивать чувство собственного достоинства.

Стратегии: беседа, изложение, работа в группе, проблематизация, упражнение по выбору.

Материалы: листы бумаги, пишущие инструменты, постер «Личный герб», флипчарт, рабочие листы, стикеры

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий предлагает участникам энергичную игру-разминку. Цель игры состоит в том, чтобы каждый участник написал по одному синониму к слову «Уважение».
- Участники пишут и аргументируют написанное:



- Ведущий предлагает учащимся проанализировать следующее изречение Овидия: «*Твое имя, есть мера твоих поступков*». Комментируя приведенную цитату, учащиеся высказывают свое мнение и выявляют междисциплинарную связь.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- Учитель объявляет тему урока. «*Самоуважение*».
- Ученикам предлагается провести анализ списка качеств и выбрать только те качества, которые их характеризуют (Приложение № 1). Далее они заполняют таблицу «Качества и действия» (Приложение № 2.)
- Учащимся будет предложено сыграть в следующую игру. Они напишут свое имя в углу листа и нарисуют посередине символ, который как им кажется представляет их более всего. Затем, они приклеят эти листочки на спину друг другу, а одноклассники продолжат их заполнение.
- Преподаватель объяснит непонятные высказывания.

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- Учащимся будет предложено заполнить рабочую карточку под названием: «Кто я такой?» (Приложение № 3).
- Затем учащихся попросят выполнить упражнение-разминку: «*Повышение самоуважения*», чтобы определить собственные качества и качества одноклассников.
- Далее участникам будет предложено подумать об одном качестве, которое они ценят в своем однокласснике, сидящем слева от них. (Приложение № 5). Оно должно касаться личностных качеств и свойств коллеги, а не его внешности: улыбки, цвета волос, глаз и т. д. Каждый учащийся сообщит однокласснику слева от себя то, что он в нем ценит. Одноклассник, которому был сделан комплимент, ответит просто - «Спасибо».

D. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Как вы себя сегодня чувствуете?
2. Что нового мы узнали на сегодняшнем уроке?
3. С какими трудностями мы столкнулись?
4. Как их преодолеть?

E. РАСШИРЕНИЕ:

- Участники самостоятельно заполняют карточку: «Звезда самоуважения» (Приложение № 4). После заполнения карточек будет проведено групповое обсуждение и анализ представленных в карточках тем и трудностей, с которыми столкнулись учащиеся во время их заполнения:

а) Какие моменты во время занятия были самыми яркими?

б) Какие моменты были самыми сложными? Почему?

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1. Качества самоуважения.

Симпатичный	Мудрый	Сильный
Смелый	Интересный	Замечательный
Ответственный	Впечатлительный	Благородный
Сообразительный	Серьезный	Уважительный
Интеллигентный	Заботливый	Отважный
Лидер	Умный	Высокий
Сентиментальный	Красивый	Чувствительный
Дружелюбный	Привлекательный	Щедрый
Внимательный	Остроумный	Сильный
Хитрый	Послушный	Образцовый

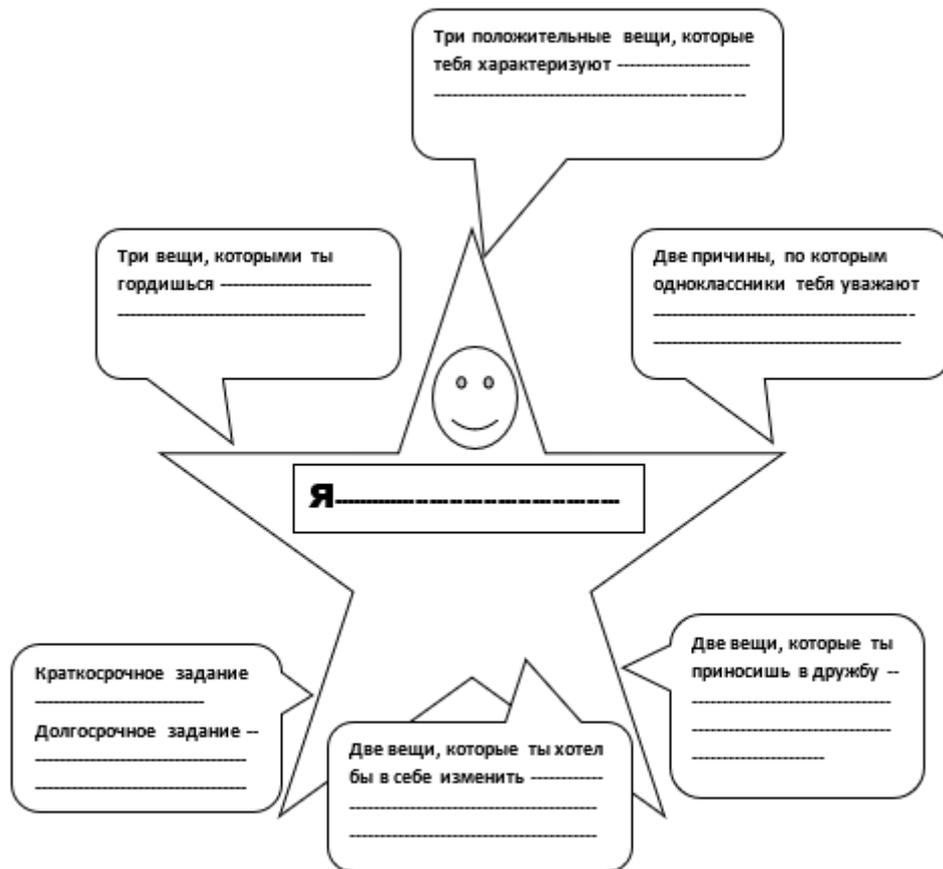
Приложение № 2. Качества и действия.

Когда я чувствую	Я веду себя.....	И думаю о себе.....
Радость	-----	-----
Грусть	-----	-----
Недовольство	-----	-----
Нервозность	-----	-----
Страх	-----	-----
Боязнь	-----	-----

Приложение № 3. КТО Я ТАКОЙ?

<i>Если бы я был животным, то был бы...</i>	<i>Если бы я был цветом, то был бы..</i>	<i>Если бы я был птицей, то был бы...</i>
<i>Если бы я был цветком, то был бы...</i>	<i>Если бы я был игрушкой, то был бы...</i>	<i>Если бы я был фруктом, то был бы...</i>
<i>Если бы я мог выбрать три желания, они были бы...</i>	<i>Если бы я был одеждой, то был бы...</i>	<i>Если бы я выбирал себе профессию, то стал бы...</i>

Приложение № 4. Звезда самоуважения.



Приложение № 5. Упражнение: Учащиеся достают из конверта записки, в которых указаны характеристики людей с высоким или низким самоуважением

У него карие глаза	Он блондин	Он в танцевальной группе	Он самый высокий в классе
Инициативный	Коротко пострижен	Хорошо играет в футбол	Пунктуальный
Внимателен к другим	Носит очки	Смелый	Дружелюбный
Живет в многоэтажном доме	Держит дома собаку	Любит петь	Любит много читать
У него есть брат	Дисциплинированный	Трудолюбивый, активный	Вежливый
Легко впадает в ярость	Младший в семье	Просыпается утром	Любит мороженое
У него есть часы	Смешной	Опаздывает	У него есть сестра
У него есть дома одно или несколько животных	Интересный, хочет как можно больше знать	Живет очень близко к школе	Любит математику
Порядочный, честный	Привязан к коллективу	Любит животных	Амбициозный
Упорный	Основательный (глубокий)	Скромный	Заслуживает доверия

Приложение № 6. Уровень самоуважения.

Заполните таблицу: Перечислите пять человек из вашего окружения, которые обладают **высокой или низкой самооценкой.**

Люди с высоким самоуважением	Люди с низким самоуважением
.....
.....
.....
.....
.....

II. ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ, С КОТОРЫМИ СОТРУДНИЧАЕМ.

Занятие №. 10. КРЕПКИЕ МЕЖЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ. ЛИЧНОЕ ДОСТОИНСТВО.

Автор: **ДОНИЧ ВИОРИКА**
учитель французского языка и общественного воспитания
ТЛ «Б.Дынга», р-н Криулень

Специфическая компетенция:

- Признание человеческого достоинства и прав человека;
- Приобретение знаний и критического восприятия собственной личности;
- Навыки анализа и критического мышления.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *Определение основных принципов, которые лежат в основе крепких отношений;*
- ✓ *Характеристика межчеловеческих отношений с точки зрения их пользы и результатов.*

Рабочие задачи:

- определить понятие «межчеловеческие отношения»;
- привести примеры межчеловеческих отношений из повседневной жизни;
- определить основные составляющие межчеловеческих отношений.

Стратегии: беседа, объяснение, пример, проблематизация, обсуждение, изложение, дидактическая игра;

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий **представит** учащимся следующее выражение: «*Людей делает общительными их неспособность переносить одиночество*» (Артур Шопенгауэр). Затем будут выслушаны мнения нескольких учащихся, но без их обсуждения.
- Ведущий предложит участникам сравнить одиночество с социальной группой, исходя из цитаты Артура Шопенгауэра.



- **Управляемая беседа:** Почему люди взаимодействуют друг с другом? (учащиеся выскажут свои мнения)
- **Мини-лекция:** Человек не может жить в одиночестве, изолированно, в отрыве от остальных людей. Напротив, он постоянно вступает в отношения с другими людьми, действует сообща с ними, налаживает отношения с окружающими. Эти отношения многочисленны, разнообразны и действуют в разных плоскостях. Они простираются от отношений симпатии между двумя людьми до родства или соседства.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

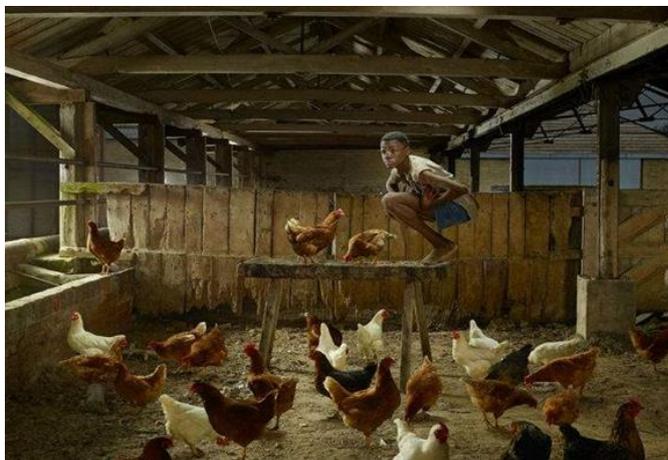
- Ведущий представит ученикам примеры деиндивидуализации (на примере двух детей, которые жили один в обществе собак, а другой – в обществе кур).

Исследование конкретного случая 1: «Оксану бросили родители-алкоголики, когда ей было 3 года. Она оказалась в крайне бедном месте, в окружении собак. в изолированном загоне, где взаимодействовала только с четвероногими. Связь с ними была настолько сильной, что, когда ее нашли, представителям органов власти пришлось отойти от собак и даже от девочки, которая начала лаять. В 2010 году, в 27 лет, Оксана могла разговаривать и взаимодействовать с людьми, но ее врачи заявили, что не верят, что она сможет адаптироваться и полноценно интегрироваться в общество.



Исследование конкретного случая 2.

«У Максима с детства было странное поведение. Поэтому, когда он был маленьким, родители заперли его в курятнике. Вскоре родители умерли, и Максим остался только с бабушкой, но и она его держала в курятнике. В возрасте 8 лет его нашли посреди дороги, он вел себя так же, как курица – хлопал руками, словно у него крылья, сидел на корточках, будто высиживал яйца, и издавал звуки, которые он слышал от птиц. Его пальцы были согнуты, как когти животных. Его отвезли в приют для стариков, но из-за своего агрессивного поведения, он был привязан к кровати и содержался так несколько лет. В данный момент молодой человек находится в социальном центре, где предпринимаются попытки его реабилитировать».



- Эти примеры показывают, что человек не рождается человеком, а становится им, живя в обществе (изучая язык, правила, человеческого поведения). Таким образом, мы определяем межчеловеческие отношения как психологические, сознательные и прямые связи между людьми, в основе которых лежат определенные ценности. У них есть одна отличительная черта – они основаны на уважении к другим, доверии, ответственности, уверенности в себе, разделяемых ценностях, позитивном мышлении, оценке действий по отношению к остальным людям. В то же время эти отношения основаны на желании человека создать и сохранить взаимосвязь с другими людьми.



- Приведите примеры крепких отношений и кратко их прокомментируйте (семейных, дружеских, коллегиальных и т. д.)

Дидактическая игра: «Путешествие на воздушном шаре». Ведущий объяснит учащимся: «Мы отправимся в воображаемое путешествие и возьмем с собой ценности нашей страны/народа в качестве багажа. В определенный момент наш шар выйдет из строя, и нам придется его «облегчить», выбрасывая за борт часть нашего багажа. Мы будем отказываться от некоторых ценностей, по очереди, до тех пор, пока пока не останутся те из них, которые учащиеся считают наиболее важными для страны: язык, история, гимн, традиции, обычаи и т.д. Также, вероятно, останутся те ценности, которые и составляют человеческое достоинство: взаимоуважение, понимание, соблюдение прав человека, соблюдение законов и другие».

- Поблагодарите учащихся за то, что они дорожат этими ценностями, и заботливо следуют им.
- Считается, что люди уважающие законы, нормы и правила морали, обладают достоинством. В свою очередь, люди, обладающие достоинством проявляют уважение к традициям, обычаям, языку и истории своего народа.
- **Достоинство** (из латыни *dignitas* – **достойный**) – это абстрактный термин, который указывает на качество реакции и поведения индивидуума, на его способность быть человеком, а также на его моральный авторитет и престиж.
- Каждый из нас имеет право, на уважение наших ценностей невзирая на национальность, этническую принадлежность, цвет кожи или расу, религию, пол, физические и умственные способности, возраст, социально-экономический статус и т. д.

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- Ведущий заключает: «Ценности – это основные ориентиры для создания и укрепления человеческих отношений и самоутверждения целостной личности и достоинства народа. Отношения становятся крепче, если они основаны на: ответственности, уважении, доверии. В таких отношениях партнеры будут чувствовать себя по-настоящему удовлетворенными».
- Затем, будет проведена управляемая беседа, в ходе которой учащимся будут заданы вопросы, ответы на которые будут использованы для завершения приведенных ниже предложений:

а) Человек честен тогда, когда ...

- б) Больше всего я ценю в людях то, что ...
- в) Там, где больше честных граждан, страна ...
- г) Мне бы хотелось, чтобы люди меня уважали, потому что ...

- Учащимся предлагается создать **Линию жизни**: На листе бумаги дети нарисуют линию жизни, основанную на событиях, которые произошли в прошлом и могут случиться в будущем. Линия жизни может быть прямой, восходящей или нисходящей. Символом «V» отмечается место, где каждый из них находится сейчас. Указываются важные события в жизни каждого. Учащимся предложат оставить больше места для того, чтобы добавить достижения, которых они добьются в будущем.

D. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Чем мы можем гордиться после сегодняшней работы?
2. Что нового мы узнали на сегодняшнем уроке?
3. Что осталось непонятным?

E. РАСШИРЕНИЕ:

- Определение барьеров, которые возникают при установлении крепких межличностных отношений.

Занятие № 11. ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ. ВИДЫ ОБЩЕНИЯ.

Автор: **БРАГАРЬ ЛИЛИЯ**
учитель музыки
гимназия № 19. Бэлць

Специфическая компетенция:

- ✓ Воспитание чувства уважения и доверия к себе и другим людям;
- ✓ Признание уникальности и ценности каждого человека.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *определение параметров самоуважения;*
- ✓ *анализ ценностей, укрепляющих уважение к самому себе и к другим.*

Рабочие задачи:

- определить отличительные качества собственной личности;
- сформировать позитивное представление о себе;
- научиться различать личные, положительные и отрицательные качества;
- Научиться развивать в себе чувство самоуважения.

Стратегии: беседа, изложение, работа в группе, проблематизация, упражнение по выбору.

Материалы: листы бумаги, пишущие инструменты, постер «Личный герб», флипчарт, рабочие карточки, стикеры.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий предлагает учащимся написать все слова, которые ассоциируются с термином «общение», затем проанализировать понятие «общение». Участники занятия запишут все свои идеи на доске или на постере.

Приложение № 1). Сначала, будет проведен анализ всех идей, записанных учениками, затем будет проведено обсуждение определений термина «общение», представленных в Толковом словаре.



- Ведущий предложит проанализировать следующее изречение Пифагора: «Не говори мало многими словами, а говори много немногими словами.». - Комментируя приведенную цитату, учащиеся выскажут свои мнения и установят междисциплинарную связь.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий объявит тему урока. «*Искусство общения. Виды общения*». Затем, будет проведен анализ каналов общения.



- Работая в группах, участники занятия проанализируют из чего состоит хорошее общение, приведя конкретные примеры из той среды в которой они общаются и в которой взаимодействуют с другими людьми: общение в классе, семье, сообществе.

ХОРОШЕЕ ОБЩЕНИЕ

Общение – это **дорога с двусторонним движением** – от «меня к тебе» и от «тебя ко мне». Это значит, что мы готовы слушать других, когда они хотят нам что-то сказать, и, в свою очередь, когда мы желаем что-то сообщить, то нам следует это сделать так, чтобы другому было легко принять наше сообщение.

Общение предполагает **беседу, диалог** – говорить друг с другом, а не только обращаться друг к другу, не придавая никакого значения реакции собеседника.



- Учащиеся ответят на вопрос: *Для чего люди общаются?*



Для чего мы общаемся?

Человек живет в обществе ... он окружен **людьми**, с **КОТОРЫМИ ВСТУПАЕТ В КОНТАКТ**, в семье, в школе, на рабочем месте, на улице, везде.

Врачи и психологи советуют нам быть в хороших отношениях с окружающими, прежде всего, для своего собственного благосостояния, **для нашего здоровья...** Мирный, альтруистичный человек, который думает и о благе других, заботится о благе других – является более веселым и здоровым человеком. Эгоизм, напротив, приводит к проблемам с сердцем, к стрессу и беспокойству.

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- Учащимся предлагается прокомментировать следующее изречение: Правда заключается не в том, что сказано, а в том, что услышано.

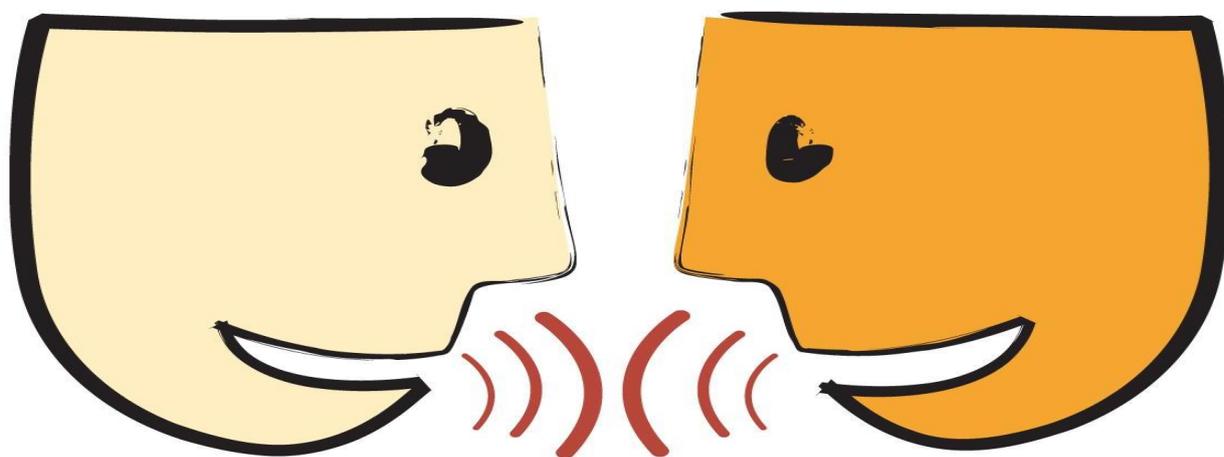


D. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Что есть общение? Каким должно быть эффективное общение?
2. Для чего люди общаются?
3. Как улучшить навыки общения с окружающими нас людьми?
4. Если бы вы могли создать телепрограмму на тему общения, какой бы она была?

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1. Общение



Приложение № 2. КОММУНИКАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

ФОРМЫ ОБЩЕНИЯ

- I. Человеческое общение использует стимулы и сигналы, которые относятся к следующим категориям:

Вербальное общение (посредством слов) – 7%;

Паравербальное общение (посредство стимулов и сигналов, передаваемых тональностью и громкостью голоса, а также темпом речи – 38%;

Невербальное общение (посредство стимулов и сигналов, передаваемых мимикой, жестами, позой) – 55%.

- II. Паравербальное и невербальное общение выполняют роль:

поддержания речевых сообщений: «Это смешно» - смех

подчеркивания речевых сообщений: «Выходите!» - рука вытянута в сторону выхода

замены речевых сообщений: «Помолчи, пожалуйста!» (без слов) заменяется приложением указательного пальца ко рту.

возражения на речевые сообщения: «Я на тебя обиделся» - широкая улыбка, смех.

Язык цветов

Цвета тоже влияют на общение. Они выделяют отношение человека к жизни и к окружающим. Цвет одежды, который используется менеджером, сообщает нам ряд вещей о нем.

Цвета и их значение:

Красный – сентиментальный человек.

Розовый – ему нравится любить, быть любимым и заботится о других.

Оранжевый – он организован и решительно настроен осуществить свой план.

Желтый – желает поговорить.

Зеленый – любит перемены.

Голубой, синий – изобретательный.

Лазурный – любит командовать и отдавать приказы.

Черный – очень хорошо знает, что ему делать.

Теплые цвета (красный, оранжевый, желтый) способствуют общению, а холодные (серый, зеленый, синий) – сковывают его. Общение протекает тяжело и в случае однотонности или чрезмерного разнообразия цветов.

В конечном итоге, каждый человек адаптирует эти невербальные формы общения к собственному стилю жизни.

БАРЬЕРЫ В ОБЩЕНИИ

Барьер – это препятствие на пути ведения эффективного общения. Они могут приводить к нежелательным последствиям или даже тормозить общение.

Барьерами могут быть: перерывы, усталость и стресс, предрассудки и личность.



Другими видами барьеров могут быть:

- стремление судить – «Ты поступил наивно, сделал...»
- давать решения – «Будь я на твоём месте, я бы наверняка ему отказал»
- отдавать приказы – «Выполни свое задание немедленно»
- угроза – «Ты это сделаешь, иначе...»
- морализация «Ты должен перед ним извиниться»
- уклонение – «Давай лучше поговорим о...»
- чрезмерное употребление вопросов.



АССЕРТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

- **ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ И УБЕЖДЕНИЙ БЕЗ НАПАДОК И УЩЕМЛЕНИЯ ПРАВ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**
- **ПРЯМОЕ, ОТКРЫТОЕ И ЧЕСТНОЕ ОБЩЕНИЕ**
- **НАЧАЛО, ПОДДЕРЖАНИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ БЕСЕДЫ В ПРИЯТНОЙ, ОТКРЫТОЙ И РАСПОЛАГАЮЩЕЙ МАНЕРЕ**
- **ДАРИТЬ И ПРИНИМАТЬ КОМПЛИМЕНТЫ**
- **ОТКАЗЫВАТЬ, НЕ ЧУВСТВУЯ СЕБЯ ПРИ ЭТОМ ВИНОВАТЫМ ИЛИ СМУЩЕННЫМ**
- **УВАЖЕНИЕ ПРАВ ДРУГИХ.**



Положение рук может дать множество указаний относительно психоэмоционального состояния нашего собеседника. Перечислим ниже несколько положений рук и их значение в контексте языка тела:



Занятие №. 12. ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.

**Автор: ГОДОРОЖА АЛЕНА
школьный психолог, ТЛ Мэгдэчешть**

Специфическая компетенция:

- Укрепление межличностного общения.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *Определение признаков эффективного собеседника;*
- ✓ *Разъяснение важности эффективного общения.*

Рабочие задачи:

- схематическое представление процесса общения;
- издавать разные виды невербальных сообщений.

Стратегии: беседа, упражнения на креативность, 6 разных ПОЧЕМУ? игра в пантомиму, письмо.

Материалы: рабочие карточки, стихотворение, картинки с изображением предметов личной гигиены (расчески, зубной пасты, зубной щетки, салфетки, мочалки, мыла, шампуня, кусачек для ногтей), карточки для самостоятельной оценки.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ:

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий приглашает учащихся завершить предложение: «*Общение – это...*». Будут заслушаны мнения нескольких ребят.
- Далее преподаватель покажет ученикам график на котором будет представлен пример эффективного общения: РАСКАЗЧИК-СЛУШАТЕЛЬ (Приложение № 1.)

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий перечислит те качества, которыми должен обладать хороший собеседник (внимательность, доброжелательность, толерантность...). (Приложение № 2.)
- Учащиеся попросят применить метод **6 разных почему?** Затем, будет организована управляемая беседа, в рамках которой ученикам будет задано несколько вопросов, например:
 - Почему людям необходимо общение?
 - Почему людям важно поддерживать хорошие отношения с окружающими?
- Учитель даст задание учащимся выразить жестами и мимикой свои личные сообщения. Каждый ученик изобразит ситуацию перед одноклассниками.

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- Ведущий представит учащимся утверждение Джефа Дэйли: «*Два монолога не составляют диалог*». Учащиеся попробуют прокомментировать его, и пояснить как они понимают данное утверждение.

Д. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

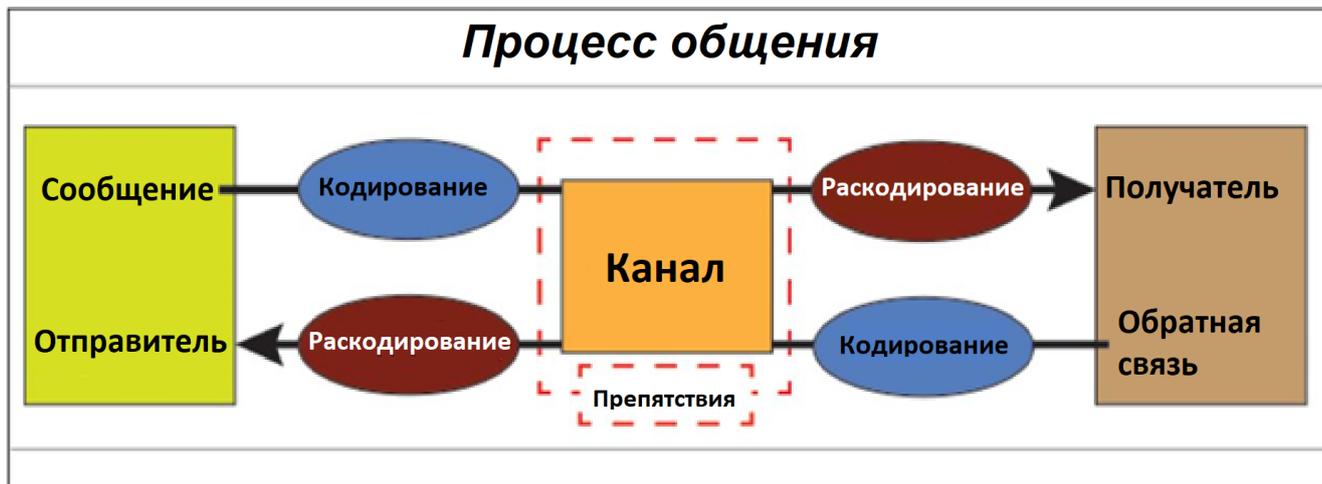
1. Как вы себя чувствуете сегодня?
2. Каким символом вы бы себя охарактеризовали?
3. Что нового вы узнали на сегодняшнем уроке?

Е. РАСШИРЕНИЕ

- Учащимся предлагается составить письмо благодарности, адресованное дорогим им людям. Письмо будет передано адресату с просьбой чтобы он/она высказали свое мнение о написанном. Эта работа станет составной частью портфолио группы.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1. Процесс общения.



Приложение № 2. Качества хорошего собеседника.

Успех хорошего общения зависит от рассказчика, слушателя, но главным образом, от отношения слушателя. Поэтому важно знать качества хорошего слушателя:

- готовность слушать;
- проявление интереса;
- отслеживание основных мыслей;
- критическое выслушивание;
- концентрация внимания;
- составление заметок;
- поддержка говорящего.

Виды слушания (по степени участия слушателя):

- активное слушание;
- пассивное слушание.

Занятие № 13. СОЦИАЛЬНЫЕ ГРУППЫ. СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ.

Автор: **ДОНИЧ ВИОРИКА**

учитель французского языка и общественного воспитания
ТЛ «Б.Дынга», р-н Криулень

Специфическая компетенция:

- Анализ места и роли индивидуума в различных социальных группах.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *Определение ценности культурного разнообразия;*
- ✓ *Развитие критического понимания собственной личности.*

Рабочие задачи:

- объяснить понятие «социальная группа»;
- представить виды социальных групп, на основе примеров из повседневной жизни;
- описать характеристики различных социальных групп, в которых состоят учащиеся;
- сформулировать выводы о том, какое влияние может оказать группа на своих членов.

Стратегии: мини-лекция, эвристическая беседа, мозговой штурм, объяснение, работа в группе, исследование конкретного случая.

Материалы: рабочие карточки, фломастер, листы бумаги формата А4.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий прочитает отрывок из сказки «Хайди, девочка гор» Йоханны Спири (приложение № 1), в котором представлена дружеская тесная связь между тремя детьми.

Далее ведущий организует управляемую беседу, во время которой учащиеся дадут ответ на вопрос: «Если те трое персонажей из прочитанной сказки являются друзьями, а вы все -одноклассники, то они образуют?»



что

- Ведущий дополнит изучаемый материал мини-лекцией: Помимо удовлетворения базовых жизненных потребностей людям необходимо общаться, организовывать досуг, решать определенные проблемы, которые можно легче преодолеть, если рядом окажется кто-то, кто может помочь – семья, друзья, соседи, коллеги. Таким образом, мы налаживаем отношения, объединяемся в группы, чтобы лучше узнать друг друга, чувствовать себя защищенными.
- Затем ученикам будет предложено провести анализ текста из приложения № 2. Заслушиваются выводы лидеров команд.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- Преподаватель сообщит ученикам, что на данном уроке они будут говорить о социальных группах.
- Мини-лекция: Социальные группы образуются спонтанно (на игровой площадке, во дворе и т.д.), создаются на короткое, определенное время для достижения ближайшей цели. Социальные группы, образующиеся в рамках учреждений (класс учащихся, кружки по интересам, клубы и т.д.) существуют более длительное время, иногда носят постоянный характер, имеют четко уточненные долгосрочные цели и задачи.
- Социальная группа – это совокупность лиц, которая характеризуется определенной собственной структурой и групповой культурой, где люди общаются, взаимодействуют, сотрудничают.

- Ведущий отметит, что не любое собрание лиц образует социальную группу. В обыденной речи мы часто употребляем слова, которые обозначают схожие вещи, такие как: толпа, команда, собрание, гурьба, клика, компания и т.д. Однако эти образования людей, выраженные приведенными словами, полностью отличаются от социальных групп.

- В зависимости от количества участников социальные группы могут быть разделены на:

- а) маленькие (семья, группа друзей) – численностью от 2 до 10 членов;*
- б) средние (класс учащихся, группа студентов) – численностью от 20 до 40 членов;*
- в) большие (политические партии) – насчитывающих сотни членов.*

- Преподаватель разделит учащихся на 5 малочисленных групп, и даст им задание проанализировать различные характеристики социальных групп:

- *Взаимное знакомство членов;*
- *Чувство принадлежности к группе;*
- *Наличие взаимодействия между членами группы;*
- *Наличие общих характеристик (ценностей, убеждений, устремлений, привычек);*
- *Наличие общих интересов и общей цели.*

- Лидеры групп приведут по одному примеру из повседневной жизни для каждой характеристики.

C. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- **Мини-резюме:** Преподаватель озвучит сделанный им вывод, который состоит в том, что для малых социальных групп характерно наличие социальных ролей, норм (правил), общих задач и ценностей. Социальная роль состоит из обязанностей, которые человек выполняет в соответствии со своим местом в группе. Это набор моделей поведения, которые другие участники группы/сообщества ожидают от него. У каждого из нас есть своя социальная роль в группе, к которой мы принадлежим. То, как мы выполняем свою роль, характеризует нашу личность, поэтому мы должны внимательно относиться к тому, к каким группам принадлежим. Если мы принадлежим не к неподходящей нам группе, то это мешает нам раскрыть себя как личность. Благодаря взаимодействию, происходящему в группе, люди позитивно или негативно меняют свое самовосприятие, отношение, чувства, а иногда даже интеллектуальные и профессиональные показатели. Каждый член группы должен иметь особое отношение к общим ценностям, внося свой вклад своим действием или бездействием, словами, поступками и проявленной ответственностью.

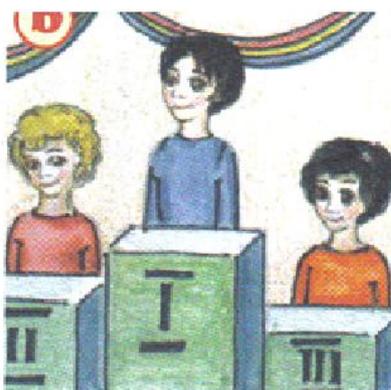
Выслушав представленные преподавателем выводы, участники урока сформулируют собственную точку зрения на данную тему.

D. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Как вы себя чувствуете сегодня?
2. Каким символом вы бы себя охарактеризовали?
3. Что нового вы узнали на сегодняшнем уроке?
4. С какими проблемами вы столкнулись?
5. Как их преодолеть?

Приложение № 1. Рабочая карточка: **Взаимоотношения в группе.**

I. Внимательно рассмотрите картинки. Напишите под каждой картинкой, какой тип взаимоотношений представлен на ней.



Расшифровка диалогов, представленных на рисунках выше

Я чувствую себя счастливой и защищенной, когда мы вместе		Я запишу данные задачи! Я буду судьей! Мы вместе найдем путь решения.
Дину сочиняет задачи. Анка их решает. Алекс готовит доску для показа. Ада показывает задачи перед классом. А ты что будешь делать, Нику? Я - главный. Я даю задания.	На помощь! Стой! Дину упал с крыши и не умеет плавать.	Вы примете и меня в свою группу? Я не такой изобретательный, как вы, но быстро приспособлюсь. Остальные мне сказали: Иди отсюда, толстяк! Давайте примем его! Он не силен в математике, но он честный, отзывчивый и веселый! Может быть, мы ему нужны по математике. Только если он будет соблюдать правила группы!

II. Бывают группы, в которые вам хотелось бы быть принятым, а бывают и такие, в которые не хочется вступать. Выберите из списка по одному примеру для каждого из двух вариантов. Аргументируйте свой выбор.

- Учебная группа, которая может вам помочь
- Группа подготовки к олимпиаде по математике
- Кружок живописи
- Группа преступников
- Футбольная команда
- Кружок народных танцев

- *Группа, в которой есть разногласия между руководителем и членами*

Мне хотелось бы, чтобы меня приняли

Мне не хотелось бы состоять в

III. Составьте предложения, используя слова: завистливый, вызывающий зависть, конфликт.

IV. Вы заявили своим друзьям, что выиграете состязание по бегу. Но на самом деле вы можете как выиграть, так и проиграть. Выберите из списка вариантов те, которые, по вашему мнению, соответствуют вашему поведению в каждом из двух положений, и запишите их в таблицу.

- я буду высокомерен с проигравшими
- я буду расстроен
- я буду хвастаться
- буду плакать
- мне будет стыдно
- я буду со смехом здороваться со зрителями
- я буду бегать по полю
- я спрячусь от остальных
- я изолируюсь
- я буду гордиться
- не буду больше кушать дома
- я буду винить себя
- я буду испытывать ярость к другим
- я буду тренироваться для следующего конкурса

Если я выиграю...

Если я проиграю....

V. Прочитайте приведенные ниже примеры, и представьте, как проявляется авторитет в группе:

- Учащиеся получают задание для выполнения. Учитель выйдет из класса, но по внутренней связи напоминает учащимся, время от времени, что у них есть работа.*
- Авторитетный человек, такой, как например, учитель, приказывает нам применить наказание к партнеру по учебе, когда тот ошибается. Партнер по учебе ошибается. Он нам не симпатичен.*
- Учащиеся из одного класса должны сами себе организовать план каникул. Они выбирают несколько координаторов. На чем может основываться их авторитет среди остальных одноклассников?*

Занятие № 14. ДАВЛЕНИЕ ГРУППЫ. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Автор: **БАЧУ ИНГА**
школьный психолог
ТЛ «М.Эминеску», Бэлць

Специфическая компетенция:

- Воспитание уважения и доверия к себе и другим;
- Признание убеждений других людей в качестве фактора, выражающего их уникальность и личностную ценность.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ Определение факторов стресса и степени их влияния на нас и на нашу семью;
- ✓ Описание физических и поведенческих симптомов стресса.

Рабочие задачи:

- *объяснить понятие «стресс»;*
- *объяснить, какими могут быть последствия стресса для организма человека;*
- *определить стратегии снижения уровня стресса в предподростковом возрасте;*
- *взаимодействовать с членами группы для выполнения поставленных задач.*

Стратегии: игра-разминка, свободные ассоциации, направляемая беседа, объяснение, работа в парах, работа в группе, проблематизация.

Материалы: плакаты с изображением занятий, рабочие карточки, приложение РРТ, план личного развития.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ:

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий создаст в классе приятную атмосферу. Предлагается **игра-разминка:**
- Ученики получают несколько заданий, которые следует выполнить за 1 минуту:
 - *найти и записать как можно больше предметов одного цвета находящихся в классе/помещении, в котором проходит занятие;*
 - *найти и записать как можно больше предметов, выполняющих определенную функцию, находящихся в классе/помещении, в котором проходит занятие;*
 - *найти и записать как можно больше предметов, название которых начинается с определенной буквы, находящихся в классе/помещении, в котором проходит занятие;*
- **Беседа:**
 - *Что вы чувствовали во время игры?*
 - *Что могло стать причиной вашего напряжения?*
 - *Как вы преодолели это состояние?*
 - *Вспомните, когда еще вы переживали такие эмоции?*
 - *Насколько они были сильными?*

- Сколько они длились?

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- **Свободные ассоциации.** Ведущий напишет посередине доски или постера слово «стресс». Учащиеся должны будут подойти к доске/постеру и написать все слова, которые ассоциируются с этим термином.
- Преподаватель даст определение понятию «стресс» - сложное психосоциальное состояние, вытекающее из столкновения человека с требованиями, обязанностями, ситуациями, которые воспринимаются как трудные, болезненные или очень важные для данного конкретного лица или группы лиц.
- **Направляемое обсуждение:** Ведущий организует управляемую беседу о том, что такое стресс, насколько часто он встречается в повседневной жизни и т. д.
- Будет отмечено, что источниками стресса могут стать не только существующие проблемы, с которыми мы сталкиваемся, но и то, как мы с ними справляемся. Так, на протяжении своей жизни, большинство людей сталкиваются с огромным разнообразием факторов, генерирующих стресс. Интересно и то, что некоторые люди находят в стрессе сильный энергетический и эмоциональный стимул позволяющий им быть максимально производительными во время работы, учебы, занятий спортом и т. д.
- С того момента, когда мы перестаем адекватно справляться с напряжением, начинают появляться симптомы стресса. Главным образом, следует обратить внимание на то, что стресс всегда вытекает из сочетания трех ключевых характеристик: а) *наличие факторов стресса*; б) *личные ресурсы для противостояния «стрессу»*; в) *тип реакции на стресс*.
- Канадский ученый и исследователь Ганс Селье, который посвятил себя изучению стресса, еще в 1956 году пришел к выводу, что стресс НЕ обязательно является чем-то отрицательным. До определенной границы стресс даже необходим для нашей деятельности, например, для самозащиты, в случае необходимых реакций для предотвращения дорожной аварии путем мобилизации всех ресурсов организма. В этом случае мы говорим о положительном стрессе, потому что речь идет о стрессовой ситуации, при которой отмечаются типичные реакции тела на стресс – сердце начинает биться сильнее, мозг получает больше кислорода, мышцы напрягаются и т. д.

Эустресс – это слово, состоящее из двух частей. Приставка происходит от греческого «eu», что значит хорошо, полезно. Вместе со словом стресс они будут означать буквально «хороший стресс».

Дистресс – намного чаще используется для вида стресса с отрицательными коннотациями.

- **Работа в группе:** Учеников, разделенных на команды по 4–6 человек, просят обсудить и определить:
 - факторы и причины стресса;
 - последствия стресса;
 - физические и поведенческие симптомы стресса.
- Ведущий задаст учащимся несколько вопросов:
 - Каковы основные факторы и причины стресса?

- *Какие из последствий вам кажутся наиболее серьезными?*
 - *Какие физические и поведенческие симптомы стресса вы заметили у себя или у окружающих вас людей, которые испытывали стресс?*
- Ведущий может добавить дополнительную информацию после того, как дети представят выполненное задание (Приложения 1-3).

С. ВЫВОДЫ:

- **Индивидуальное задание:** Каждый учащийся создаст собственный термометр, с помощью которого оценит свое эмоциональное состояние.
- На выбор: Оцените, как вы себя чувствуете в следующих ситуациях:
 - a) *во время экзаменов, контрольных работ, тестов и т. д.*
 - б) *в школе каждый день;*
 - в) *на вечернике с одноклассниками;*
 - г) *во время учебных занятий.*
- Запишите интенсивность своей эмоциональной температуры по каждому из перечисленных событий.

Д. РАСШИРЕНИЕ:

- **Краткосрочные задания:** *Учащимся предлагается подумать над пройденным материалом, и составить личный план по предупреждению и снижению уровня стресса в своей жизни.*
- **Долгосрочные задания:** *Учащимся предлагается составить и предложить список рекомендаций однокласснику/другу, чтобы помочь ему преодолеть сложную ситуацию, которая может вызвать стресс? Также, они должны будут следить и вести мониторинг данного процесса, записывая данные в журнал.*

Е. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Что было наиболее полезным на сегодняшнем занятии? Как вы себя чувствуете?
2. Что бы вы изменили в организации и проведении занятия, если бы могли?
3. С какими проблемами вы столкнулись во время выполнения заданий?
4. Как вы их преодолели?

ПРИЛОЖЕНИЕ:

Приложение № 1. ИСТОЧНИКИ СТРЕССА:

- внешние, стресс на рабочем месте/в школе, вызванный проблемами в отношениях и конфликтами, или определенными семейными обстоятельствами (брак, смерть, развод) или финансовыми трудностями;
- внутренние, их причина внутри нас. Некоторые из нас целыми днями думают о том, что произошло, даже после окончания неприятных событий, усиливая стрессовые состояния и переживания.

Приложение № 2. ПРИЧИНЫ СТРЕССА:

- Несоблюдение режима труда и отдыха.

- Отсутствие последовательности и ритмичности в подготовке к урокам.
- Отсутствие мотивации к учебе и другим занятиям.
- Отсутствие движения.
- Отсутствие расслабляющих занятий.
- Несоблюдение обеденных часов и надлежащего питания.
- Тяжелое финансовое положение.
- Отсутствие друзей.

Приложение № 3. ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА:

- Повышение артериального давления;
- Психологические заболевания;
- Сердечные заболевания;
- Заболевания пищеварительного тракта;
- Ухудшение памяти;
- Появление апатии, чувства бесполезности.

Занятие № 15. «ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ – ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ».

Автор: ПАСЕЧНИК ЭЛЕНОНОРА
школьный психолог, ТЛ «Карачобан», Комрат

Специфическая компетенция:

- Научить учеников использовать личностные ресурсы для определения травмирующих ситуаций;
- Сформировать у них позитивное отношение к окружающему миру.

Рабочие задачи:

- сформировать представление о психологическом здоровье и приёмах эффективного общения;
- помочь приобрести навыки телесного и эмоционального расслабления;
- научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя, получать от них поддержку в тяжёлой жизненной ситуации;
- научить технике раскрепощения для эффективного взаимодействия с ровесниками.

Материалы: листы бумаги формата А4, ручки, маркеры, монетка, волшебный мешочек.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ:

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- Знакомство «Имя + прилагательное». Все участники называют своё имя и прилагательное, которое характеризует качество их личности.
- Игра-активатор «Колечко». Все участники группы складывают ладони вместе. Ведущий, так же сложив руки, держит между ладонями маленький предмет (колечко, монетку и т.п.). Затем, проходя по кругу, проводит между ладонями каждого из участников. Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг, ведущий командует: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Тот, у кого оказался предмет, должен выскочить в центр круга, а его соседи должны попытаться его задержать. Если участнику удастся выскочить, он становится ведущим.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- **Ведение в тему занятия.** Анеподователь скажет: Да, чувствуется, какое напряжение вы все испытали, когда в ходе игры пытались выскочить в круг или задержать того, у кого находилось колечко. Подобное напряжение мы испытываем не только во время игры.
- В жизни каждого из нас возникают трудные жизненные ситуации, и все мы по-своему реагируем на неприятности и по-разному ищем выход из сложной ситуации. Одни мирятся и, приспособившись, «плывут по течению». Другие ищут выход из трудной жизненной ситуации с помощью действий, направленных на преодоление проблем и неприятностей. Кто-то замыкается в себе и вместо того, чтобы попытаться как-то преодолеть трудность предпочитает ее не замечать. Трудная ситуация выводит человека из равновесия. Для выхода из неё иногда бывает очень сложно найти решение. Это может быть связано с недостаточным количеством информации, которой располагает человек, или же, наоборот, с её избытком, что затрудняет поиск решения.
- Однако существуют люди, которых привлекают трудноразрешимые задачи, и к ним относятся шахматисты, учёные, изобретатели. Они сами активно ищут интеллектуальные и практические трудности, бросая вызов телу и мозгу.
- Трудности познавательного характера рассматриваются как условие или результат этих ситуаций.
- Есть несколько выходов, как поступить с той или иной трудностью:
 - Бороться
 - Ничего не предпринимать
 - Бежать
- Что выбрать?
 - Борьба - естественная реакция организма, но так человек попадает в водоворот агрессии, и, в конце концов, он ломается.
 - Ничего не делать - то, как обычно и поступаем все мы. Сдержанно выносим все удары, просто потому что боимся показать себя и дать отпор.
- Бегство бывает разным:
 - географическое бегство — смена декораций, но от себя и своих проблем не убежишь.
 - бегство артистическое — вот что самое интересное. С помощью него создаются величайшие предметы искусства, когда агрессия трансформируется в чистую энергию и даёт нам творить прекрасные вещи. Это выброс эмоций. Пример: Лермонтов М.Ю. узнал о гибели А.С. Пушкина и создал произведение, которое назвал «Смерть поэта».
- Поиск — вот что требуется при любой проблеме, ведь выходов всегда много. Направляйте агрессию и энергию трудностей в нужное вам русло.
- Упражнение «Жизненная прямая».

Задание: Нарисуйте линию и представьте, что это символический рисунок жизненного пути. Отметьте на ней главные, по вашему мнению, события, которые уже произошли с вами, и точку «сегодняшнего дня».

Необходимо подвести ребят к выводу, что в жизни кроме праздников, удач и хороших дней бывают и отрицательные события. Подросткам предлагается вспомнить, как они решали свои трудные жизненные ситуации, был ли положительный опыт решения, что изменилось в их жизни, характере после этих ситуаций. Плюсы и минусы трудных ситуаций.

Вывод: К каждому «препятствию» нужно подходить индивидуально, творчески; у каждого человека есть ресурсы для преодоления любого жизненного препятствия. Из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.

С. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

- **Упражнение «Позитивные качества».** Ведущий перечисляет позитивные качества, предлагая подросткам назвать возможные трудные ситуации, которые могут поспособствовать развитию их силы воли, эмпатии, смелости, честности и др. В конце упражнения ведущий подводит учащихся к выводу: из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.
- **Упражнение «Отгадай чувство».** Участники делятся на две группы. Каждой даются темы для инсценировки без слов. Возможные задания: идти против ветра; идти туда, куда не хочется; идти так, чтобы не разбудить; вы идёте и понимаете, что что-то забыли; вы узнаете, что на рукаве (колготках) дырка; вы видите человека, которому очень хотите понравиться и прочее.
- **Упражнение «Замороженный».** Участники делятся на две группы. Одни играют роль «замороженного», другие – «реаниматора». «Замороженный» принимает любую позу, нельзя зажмуриваться, закрывать лицо руками, смотреть вниз. «Реаниматор» в течение 1 минуты пытается вызвать у «замороженного» какую-то реакцию (смех, улыбку, шевеление рукой и т.д.). Запрещается кричать на ухо, дотрагиваться, брать вещи, оскорблять кого-то. Затем участники меняются ролями. Рефлексия: как пытались “разморозить” и удавалось ли это?

D. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Какие новые идеи вы узнали сегодня на уроке?
2. С кем из коллег вы сотрудничали больше всего?
3. Какие заметки вы сделали?
4. Если бы вам пришлось передать опыт, полученный на сегодняшнем уроке, кому-то из ваших близких, чтобы это было?

ПРИЛОЖЕНИЯ:



- «Интересное - полезное». Рекомендации:
 - «Как можно выйти из трудной ситуации?»
 - Не вините себя.
- Склонность винить себя во всех своих неудачах — это не выход, ведь вы можете быть ответственны за себя и свои поступки. А значит, только вы можете изменить свою жизнь, выбрать правильное решение, найти выход из ситуации.
 - Не торопитесь.
- Трудные жизненные обстоятельства способны вызвать тревогу, панику, раздражение, а эти факторы могут выбить из колеи и не помогут сделать правильный шаг в сторону решения проблемы. Не принимайте решений «на горячую голову», сделайте передышку.
 - Найдите источник собственных бед.
- Необходимо точно определить, какие чувства вы испытываете. При сильной обиде, злости, ревности разум не позволяет воспринимать действительность правильно. Необходимо помнить, что все пройдет и ваши трудности уже через некоторое время будут восприниматься как пустяки.
 - Поймите, в чем проблема.
- Не помешает тут и ручка с бумагой, ведь за мыслями часто не угонишься — а тут все будет структурировано. Вам нужно полностью описать сложившуюся трудность, а потом выяснить ее худший исход. Если вы уже знаете худший вариант — это лучше, чем неизвестность. Затем вам нужно написать лучший исход ситуации. В соответствии с ним уже напишите план действий, который поможет достичь этого благоприятного исхода.
- Если же вы не знаете каким будет исход проблемы, то придумайте его вероятные варианты, а затем по мере течения жизни у вас будут конкретизироваться факторы и может вы сможете повлиять на ситуацию. Не живите в подавленном состоянии, отвлекайтесь, займитесь тем, чем нравится, отдохните. Воспринимайте трудную ситуацию как важный жизненный опыт.

Занятие № 16. КОНФЛИКТЫ – ПРИЧИНЫ И РЕАКЦИИ. МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ.

Специфическая компетенция:

- Моделирование стилей выражения эмоций и чувств в соответствии с потребностями других.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *Определение причин и последствий возникновения напряженных ситуаций и конфликтов;*
- ✓ *Определение способов решения конфликтов мирным путем и путем поиска компромисса.*

Рабочие задачи:

- объяснить понятие «конфликт»;
- выразить и обосновать собственную точку зрения;
- определить источники конфликтов;
- предложить решения для конфликтов.

Стратегии: мозговой штурм, исследование конкретного случая, ролевая игра, метод циферблатов.

Материалы: рабочие карточки, картинки, видеопроектор, цветные мелки,

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий предлагает участникам внимательно прочитать текст «*Жизненная ситуация*». (*Приложение 1*) и высказать свое мнение, ответив на предлагаемые вопросы:
 - Как вы думаете, что обидело Штефэницу?*
 - По вашему мнению, она была права, когда обиделась? Аргументируйте!*
 - Могла ли она предотвратить конфликт между ней и одноклассниками? Если да, то как?*
 - Идея Штефэницы о том, чтобы не ходить больше в школу уместная? Объясните!*
- **Мини-лекция:** Конфликт – это состояние противодействия, полного или частичного несогласия с проблемами между двумя или несколькими людьми, которым не удается прийти к консенсусу (согласию).
 - Приходилось ли вам когда-нибудь обижаться на одноклассников или друзей? Как вы разрешили ситуацию?
 - Между детьми часто возникают конфликты. Какие у них могут быть причины?
 - Какое решение вы бы предложили, чтобы Штефэница и ее одноклассницы не вступали в конфликт?
 - Конфликты могут возникать между сторонами, которые преследуют одинаковую цель, или между сторонами, у которых очень разные интересы?

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- **Ведущий** предлагает участникам проанализировать характеристики конфликтов:



- Далее участники образуют группы, проанализируют источники конфликтов и предложат способы решения конфликтов, приняв за основу реальные ситуации из повседневной жизни.



- Ведущий выслушает мнения лидеров команд, затем разместит на доске постер: «СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ КОНФЛИКТОВ»:

- эффективно общаться путем активного слушания;
- быть правдивыми;
- анализировать идею или поступок, а не человека;
- эффективно сотрудничать;

- строить среду общения, основанную на доверии;
- отрегулировать свои эмоции перед тем, как вести важную беседу;
- находить общие точки с противоположной стороной конфликта;
- использовать язык, способный предотвратить конфликт;
- проанализировать варианты перед тем, как начать конфликт;
- проявлять эмпатию;
- быть восприимчивыми к мнению других.С.

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- **Ролевая игра:**

Ведущий предлагает участникам следующий сценарий: «Создалась напряженная ситуация между родителями одного ученика, учителем и учеником из-за того, что он не всегда выполняет свои домашние задания. Четверо учащихся исполняют роли (мать, отец, учитель, ученик), свободно выражают и строят свою роль на данный момент. Остальные учащиеся не пассивные зрители, а могут остановить инсценировку, хлопнув один раз в ладоши тогда, когда они хотят внести изменения в реплики одного из «актеров». Актеры останавливаются, а тот, кто объявил о своем вмешательстве, выходит на сцену, продолжая роль, которую хочет играть. В конце театральной пьесы учащиеся перечисляют как можно больше способов, используемых «актерами» для предотвращения конфликта.

Д. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Что нового мы узнали на сегодняшнем уроке?
2. Как вы себя чувствуете?
3. Что было наиболее полезным для вас?
4. Что вам было непонятно?
5. Если можно было бы что-то изменить в организации и проведении мероприятия, какие у вас есть предложения?

- **Задание для расширения:**

Выберите сказку/ фильм/ статью и т.д., в которой существует конфликт. Перепишите и измените конец так, чтобы конфликт был решен, используя максимально эффективный способ. Создайте показательный рисунок, из которого следовало бы, как был разрешен конфликт.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1. Жизненная ситуация.

«В первый школьный день я с волнением зашла в класс, где познакомилась с некоторыми новыми одноклассниками, которые мне очень понравились. Я с удивлением увидела и два знакомых лица - своих бывших одноклассниц по классу, в котором я училась раньше.

На протяжении следующих дней все было так, как я ожидала. Было замечательно! Я подружилась почти со всеми своими одноклассниками, учителя проявляли много понимания ко мне, и я проходила легкий, прекрасный процесс адаптации к школе. Я с радостью приходила в школу. До того дня, когда на уроке нам необходимо было разделиться на группы, чтобы поработать над одним проектом, а я решила создать команду с двумя новыми одноклассницами. Мои одноклассницы из бывшей школы обиделись из-за того, что мы работали не вместе. С тех пор я заметила, что некоторые одноклассники понемногу начинают меня избегать, и я была удивлена, ведь я думала, что между нами были очень хорошие отношения.

Позже я узнала, что мои бывшие одноклассницы рассказывали про меня много неправдивых вещей, а остальные одноклассники были растеряны, и не знали, кому верить. Я обиделась и упрекнула своих одноклассниц сказав, что они поступают некрасиво. Положение становилось все хуже и хуже, а конфликт между нами разрастался все сильнее и сильнее. Я чувствую себя оскорбленной, и мне уже совсем не нравится в школе. Вечером я сказала своим родителям, что не хочу идти в школу. Не знаю уже, что мне делать...».

/Штефэница, 13 лет/

Занятие № 17. УЧИМСЯ ДОГОВАРИВАТЬСЯ.

Автор: ТОМА ЮЛИЯ
Мэкэрешть, ТЛ «Elada»

Специфическая компетенция:

- Определение и укрепление эффективных отношений учащихся с людьми, с которыми они взаимодействуют.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ Определение путей улучшения отношений с окружающими людьми
- ✓ Аргументация необходимости поддержания хороших отношений с людьми для обеспечения лучшего будущего
- ✓ Проявление уважения к сверстникам и окружающим людям посредством слов и поступков.

Рабочие задачи:

- объяснить понятие «переговоры»;
- отработать процесс переговоров;
- попробовать себя в роли переговорщика.

Стратегии: идейная атака, игра-разминка, направляемое обсуждение, беседа, объяснение, работа в парах, работа в группе.

Материалы: рабочие карточки, приложение РРТ.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ:

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Участники занятия разделятся на пары (девочка-девочка, мальчик-мальчик, девочка-мальчик), и каждый из участников пары представит партнеру свои личные ценности. Задача пары – найти общие ценности. Затем будет нарисована «Звезда Ценностей» для данной пары.
- Преподаватель попросит учащихся дать определение понятию «переговоры». Будут заслушаны и приняты все идеи, высказанные учениками.

- Ведущий объяснит определение термина «**договариваться**» - это динамичный, активный процесс общения, согласования и приведения в соответствие позиций, с помощью которого две или более стороны, имеющие собственные интересы и цели, могут прийти к взаимоприемлемому соглашению. (Приложение № 1).

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- Пары объединяются в группы по 6 участников. В рамках группы ведется обсуждение и переговоры о трех звездах и возможности создания одной общей звезды, показательной для новой группы. (Приложение № 2).
- Будет выбран переговорщик, который проведет обсуждение с остальными участниками группы, по окончании которых будет создана новая звезда, затем переговорщик сообщит результаты переговоров остальным участникам занятия.

С. ВЫВОДЫ:

- Ведущий задаст участникам несколько вопросов:
 - Как вы себя чувствовали, когда договаривались с девочками? А с мальчиками?
 - В чем по вашему мнению заключается искусство договариваться?
 - Какими характеристиками должен обладать переговорщик для достижения успеха?
 - Как вы себя чувствовали, когда вам пришлось отказаться от своего выбора? Насколько сложно вам была принять другие ценности?

Д. ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ:

- **Краткосрочное задание:**
 - Представьте в виде символа звезду ценностей класса, объясните сделанный выбор.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1. ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ПЕРЕГОВОРЫ?

- **Переговоры** – это беседа между двумя или более партнерами, выстроенный процесс общения, через который стороны решают существующие между ними разногласия и конфликты, пытаются найти решения, приемлемые для всех участников. Это межличностное или межгрупповое общение, которое происходит потому, что определенное решение может затронуть интересы другой стороны, либо когда необходимо разрешить спор. Это сложный процесс, который требует освоения четко определенных приемов и навыков общения.
- Переговоры определяются как: проведение беседы между сторонами с целью решения спора, обмена мнениями относительно возникших проблем, заключения договоров или соглашений, урегулирования конфликтов, создания международных органов.
- **Переговорщики** должны обладать следующими качествами: понимать позиции и доводы противной стороны, обладать чувством момента и времени, проявлять сговорчивость и гибкость, знать проблему и уметь обозначить решение – решительно, понятно и четко.

Приложение № 2. КАРТИНКИ О ПЕРЕГОВОРАХ.



Что именно вам следует знать при ведении переговоров?

- Готовьтесь к переговорам, собирая информацию.
- Договариваться — значит решать проблемы и приходить к соглашению.
- Каждый может научиться искусству договариваться.
- «Выиграть» — значит достичь важнейших целей, а не победить противоположный лагерь.
- Старайтесь разрешать конфликты.
- Используйте стратегию сотрудничества, решения проблем.
- Не забудьте, что у возникшей в ходе переговоров проблемы может быть несколько решений.
- Как можно основательнее осведомитесь о своем клиенте, чтобы вы могли предусматривать и отвечать на его запросы.
- Задавайте вопросы, чтобы узнать, чего желает клиент на самом деле.

III. РАЗНООБРАЗИЕ И БОРЬБА С НЕКОТОРЫМИ ПОРОКАМИ

Занятие № 18. ВРЕМЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ УСПЕХ.

Автор: САМОИЛА ЛИЛИЯ
учитель истории и общественного воспитания
ТЛ «Хиперион», Гура-Галбеней

Специфическая компетенция:

- Представление эффективного управления временем и ресурсами.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *Анализ примеров успешной практики управления временем;*
- ✓ *Определение способов организации времени человека.*

Рабочие задачи:

- *определить роль времени в жизни школьника;*
- *составить программу организации времени, заполнив дневник;*
- *обосновать важность организации времени для построения успешной карьеры.*

Стратегии: метод «Аквариума», управляемая беседа, дидактическая игра, комментарий, постер.

Материалы: образовательный фильм, флипчарт, фломастер, рабочие карточки

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий предлагает участникам образовать 4 группы, например, исходя из того, в какое время года они родились.
- Участники проанализируют в группах несколько картинок (приложение № 1) и предложат способы организации времени ученика: как школьного, так и домашнего, включая свободное время.
- Лидеры команд представят свои выводы.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- Объявляется тема урока.
- Ведущий попросит участников высказать свое мнение, о том, есть ли связь между:
 - *организацией времени и здоровьем;*
 - *организацией времени и успехом, достигнутым в жизни.*

- Затем будет проведена управляемая беседа. Ученикам представят веселые часы и попросят каждого из них, на свое усмотрение, помочь им эффективнее организовать себя.
- Далее, образованным ранее группам будет предложено создать постер на одну из предложенных ниже тем:
 - а) Расписание обычного дня;
 - б) Расписание дня во время каникул;
 - в) Расписание выходного дня;
 - г) Расписание дня рождения.
- Учащиеся представят постеры, выявят общие занятия, которые были представлены во всех четырех дневниках. Объяснят, как можно спланировать и организовать общие занятия.
- Ведущий предложит учащимся представить себя звездой, которую обожают фанаты (в сфере спорта, кино, музыки, искусств и т.д.). Формулируются рекомендации по организации времени для поддержания своей красоты, здоровья и достижения успехов в жизни. Результаты будут представлены в виде ролевой игры.
- Предлагается посмотреть отрывок из фильма: *Время успешных людей*:
https://www.youtube.com/watch?v=Bl_8b22XkX4

C. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- Участникам предлагается прокомментировать выражение: *«Быть успешным, значит правильно управлять временем, организовывать свое время, помогая другим людям планировать свою деятельность, не тратя времени зря».*

D. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Каково значение времени? Что значит управление временем?
2. Можно ли остановить время?
3. Почему важно правильно распоряжаться временем.

E. РАСШИРЕНИЕ:

- Учащимся предлагается составить *Долгосрочный и Краткосрочный план личной жизни*, и выполнить один из пунктов краткосрочного плана.
- Также желающие могут разработать *План деятельности*, представив себя на один день бизнесменами, директором школы или менеджерами организаций или учреждений.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1. Управление временем.



Занятие № 19. ВРЕМЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ. КАК Я ПЛАНИРУЮ СВОИ ДЕЛА?

Автор: **СТИБЕЛЬСКИ НАТАЛЬЯ**
учитель химии и биологии
ТЛ «М.Эминеску», р-н Чимишлия

Специфическая компетенция:

- Определение чередования работы и отдыха и организация распорядка дня ученика.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *Определение фактора времени и его влияния на процесс организации деятельности человека;*
- ✓ *Определение конкретных действий по планированию и управлению временем.*

Рабочие задачи:

- определить дела, выполняемые в течение одного дня, составив распорядок дня;
- научиться проводить различие между учебной деятельностью и отдыхом или досугом;
- выбрать из имеющегося списка те дела, которые составляют личный распорядок ученика.

Стратегии: беседа, объяснение, упражнение, дидактическая игра, прием сновидения;

Материалы: плакаты с изображением видов деятельности, рабочие карточки, приложение РРТ, палитры, часы, дерево, кукла-талисман - Листочек;

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ:

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий **создает** в классе приятную атмосферу. Утренняя встреча начинается со слов:
 - *Доброе утро, Солнце лучистое,*
 - *Доброе утро, падающие Листья!*
 - *Доброе утро, Листья разноцветные!*

- *Доброе утро, дети приветливые!*

- Временное определение дня осуществляется путем указания даты. Главная мысль дня: «*Ни один лист – не кружится зря на ветру! Каждый лист куда-то долетает!*»

- Участников просят закрыть глаза и внимательно послушать следующий диалог:

- *Ой! Не хочу падать... не хочу падать...*

- *Нет, мы упадем, упадем и начнем изменяться!*

- *На помощь! Не хочу падать.*

- Они найдут подвешенный лист, дадут ему имя, затем разгадают предложенные загадки, для того чтобы помочь листику не быть сорванным ветром и остаться на дереве. (Приложение № 1)

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- Ученикам объявят теме занятия: *Как я планирую свои дела?*
- Участников попросят помочь Листку не быть сорванным ветром и остаться на дереве. Они должны будут проявить внимательность и выполнить необходимые требования. Участники занятия создадут комикс в стихах о деятельности школьника в течение учебного дня, расположив полученные изображения в хронологическом порядке соотнося их с соответствующим стихом. (Приложение № 2.)
- К каждой картинке будет подобрано правило для организованного распорядка, а часы будут настроены на время, проведения каждого конкретного занятия.
- Учащиеся должны будут определить занятия входящие в распорядок дня школьника и заполнить его соответствующими делами.
- Для того чтобы не навредить здоровью учащихся занятия, требующие усилий, следует чередовать с менее интенсивными занятиями (Приложение № 3).
- Предлагается прочитать несколько высказываний о правилах организации распорядка дня (Приложение № 4).
- Учащиеся получают таблички, в которых одна сторона окрашена в зеленый цвета и означает – **ДА**, а обратная сторона в красный и означает – **НЕТ**.
- В случае верных предложений они должны поднять табличку с зеленой стороной, а в случае ложных – с красной.
- Учащиеся заполняют карточку «100 баллов за соблюдение распорядка дня», для проверки степени организованности их собственного распорядка дня (Приложение № 5).

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- Ведущий предлагает участникам упражнение:
 - *Ветер лист срывает, дует,/Вертит мельницу большую,/В небо ласточка взлетела,/Ну а я бегу за змеем.*
 - *Мама пирожки печет/Бабушка тихо шерсть прядет/Папа за станком строгаает /Я в ладоши ударяю.*
 - *Дед дрова рубит для печки/А я собираю щепки/Кормит девочка цыплят,*
 - *Я на дереве и рад.*

- Организуется беседа, и даются устные оценки степени активности, проявленной учащимися во время урока.

D. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. С какими проблемами вы столкнулись?
2. Как их преодолеть?
3. Как вы себя чувствовали сегодня? Что нового вы узнали на сегодняшнем уроке?

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1. Загадки.

Незаметно так проходит,
Быстро-быстро, год за годом,
Не скачками, не бегом,
Очень важное оно.

(Время)

Ходят в доме, на стене.
Любопытно даже мне.
Им положено ходить,
И нас вовремя будить.

(Часы)

Они ходят, но стоят
Всем о времени твердят,
Когда спать, когда вставать,
Когда можно погулять.

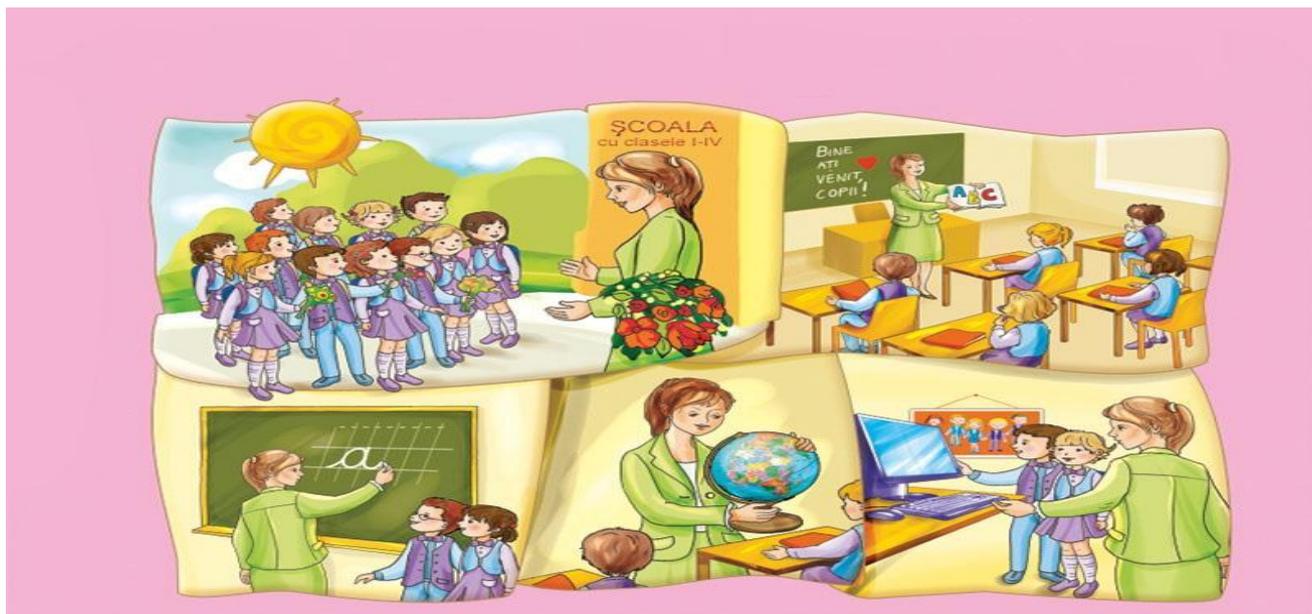
(Часы)

Приложение № 2. Распорядок дня учащихся



Коль послушный ты ребенок,
По утрам рано вставай,
Чисти зубы, лицо вымой,
Неприменно завтракай.

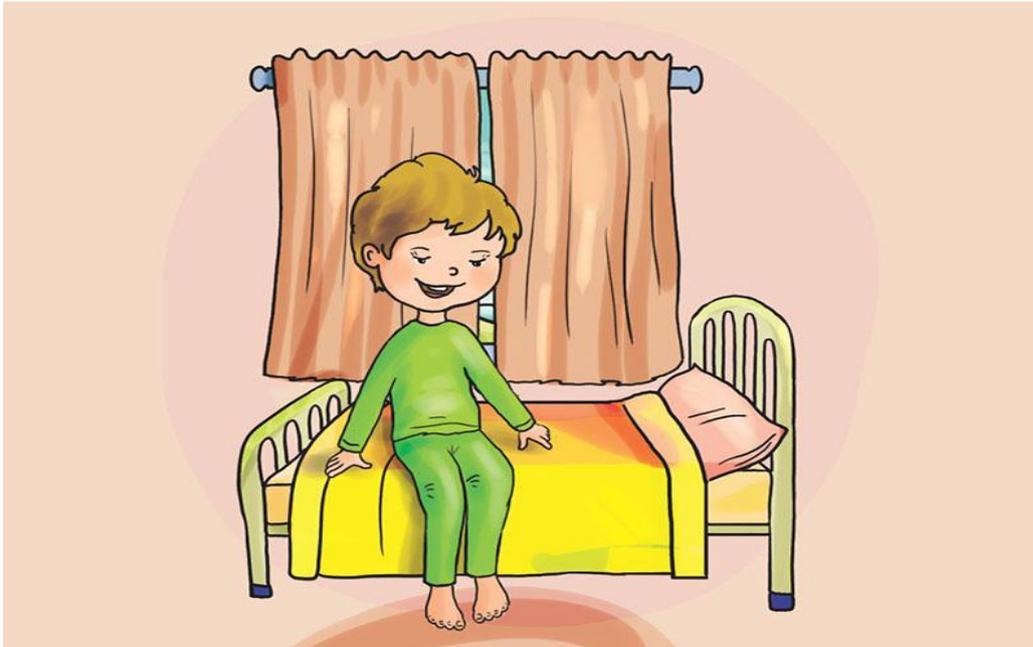




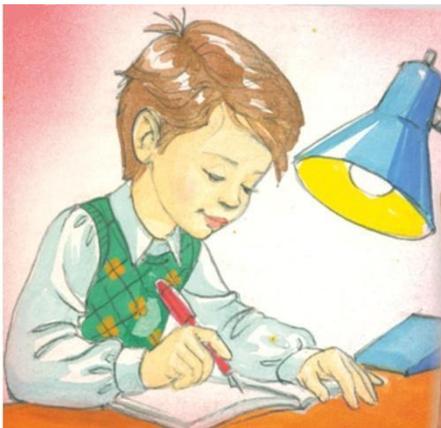
Ходи в школу, чтоб учиться!
Будь послушным, не вертись!
Знание в жизни пригодиться,
Будь послушным, не ленись!



А в обед, придя домой
Вещи школьные сними,
Руки и лицо умой.
И к обеду приступи.



Не забудь после обеда
Отдохнуть от всяких дел!
И заметишь, что стал бодрый,
Голос твой повеселел.

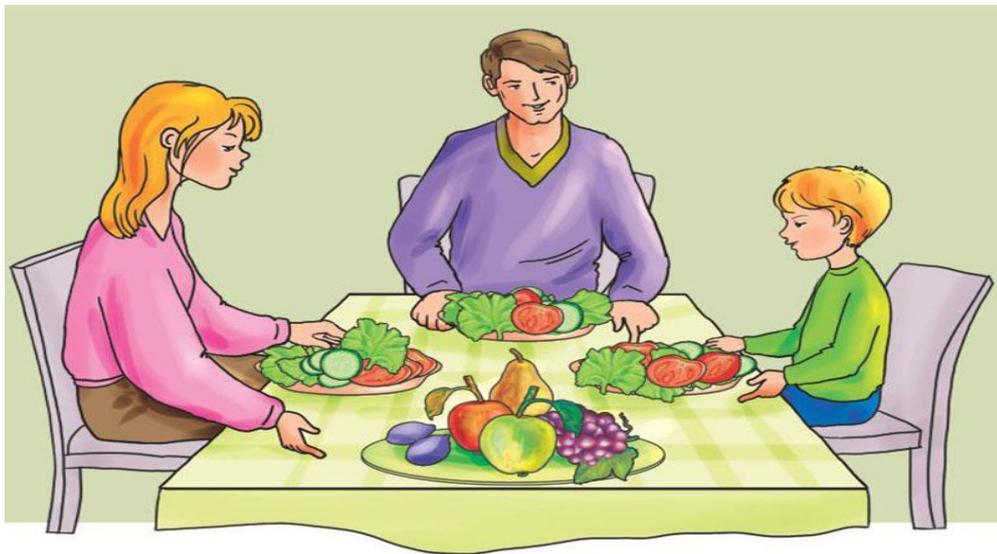


Все задания аккуратно,
Важно сделать самому!
Сложи книжки и тетрадки
В ранец к завтрашнему дню!





А теперь пора резвиться,
Время для прекрасных игр!
Бегать, прыгать, веселиться,
И здоровым быть, как тигр!



После игр, шума, веселья,
Вечером пойдем домой.
Вымоем, конечно, руки,
Сядем все за стол большой.



А когда совсем стемнеет,
 Ночь окутает дома,
 Прилетит добрая фея,
 Пожелать крепкого сна.

Приложение №3. Карточка: Отметь знаком X те картинки, которые изображают расслабляющие занятия.















Если у вас достаточно времени – раскрасьте их!

Приложение № 4. Для того, чтобы создать хорошо составленный распорядок дня, тебе следует...?

- ложиться спать и вставать в одно и то же время;
- есть в кровати или на ходу;
- уделять время личной гигиене и утром, и вечером;
- иметь три основных приема пищи и по два перекуса в день;
- спать ночью не более семи часов;
- пообедав, следует немного отдохнуть;
- выполнять задания после того, как отдохнул;
- проводить время перед телевизором, чтобы лучше развиваться физически;
- планировать свои дела и исходя из распорядка семьи.

Приложение № 5. «100 баллов за соблюдение распорядка дня».

- Дайте оценку каждому виду занятий из прилагаемого списка.
 - Поставьте 10 баллов, если вы занимаетесь этим ежедневно, и 0 – если делаете это иногда или никогда.
 - Запишите в таблицу баллы для каждого вида занятий и подсчитайте общее количество баллов. Сколько баллов у вас получилось? Можно ли вас назвать чемпионами по соблюдению распорядка дня и правил?

	Занятия и правила гигиены в распорядке школьника	Баллы
	Каждый день ты просыпаешься в 7 ⁰⁰ часов и ложишься в 21 ³⁰	
	Ты идешь в ванную, чтобы провести утреннюю гигиену тела, одеваешься и проверяешь свой портфель;	
	Ты завтракаешь;	
	Ты отправляешься в школу и убеждаешься, что дойдешь вовремя;	
	Ты посещаешь 5-6 уроков;	
	Ты возвращаешься домой, моешь руки, переодеваешься и обедаешь;	
	Ты отдыхаешь 2 часа;	
	Ты делаешь уроки до 17 ⁰⁰ часов;	
	Ты занимаешься любимыми делами (чтение, игры в помещении или на свежем воздухе);	
	Ты ужинаешь в 19 ⁰⁰ и выполняешь вечернюю гигиену тела.	
	ВСЕГО	

Более 90–100 баллов: **ВЫ МАСТЕР ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАСПОРЯДКА ДНЯ**

50–70 баллов: Вы хорошо справляетесь

Менее 60 баллов – Вам необходимо поработать над организацией распорядка.

Занятие № 20. МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ - РАЗНЫЕ ИЛИ РАВНЫЕ?

Автор: **ФИЛЬЧЕВА ТАТЬЯНА**
школьный психолог, ТЛ «Баурчи»

Специфическая компетенция:

- сбалансированный анализ чувствительных вопросов;
- сформировать позитивное отношение к окружающему миру.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ - описание понятия «гендерное равенство»;
- ✓ - сформировать установку на позитивное отношение к окружающему миру.

Рабочие задачи:

По завершении занятия дети должны будут продемонстрировать, что в состоянии:

- объяснить понятие гендер
- проявить взаимопонимание и сотрудничество с представителями противоположного пола;

Материалы: листы бумаги формата А4, ручки, маркеры, монетка.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ:

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- **Думай/представляй:** Участникам занятия будет предложено разделиться на две группы: мальчики отдельно от девочек. Мальчикам нужно будет определить наиболее привлекательные черты девочек, а девочкам, наоборот, необходимо описать портрет идеального мальчика. Мальчики запишут положительные качества девочек, а девочки – мальчиков. Затем участники занятия поделятся своими мнениями и обсудят их совместно.
- Модератор обратит внимание учеников на то, что в последнее время всё чаще говорят о равенстве лиц разного пола, то есть девочек и мальчиков или женщин и мужчин. Это равенство не означает, что мужчина и женщина должны быть одинаковыми, оно требует, чтобы права и возможности каждого соблюдались независимо от пола. Мы рождаемся мальчиками или девочками. Это наш пол. Но не существует одного, единственно правильного, способа быть женственной или мужественным.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- **Упражнение:** Модератор предлагает всем участникам подумать над следующими вопросами.

Почему некоторые мальчики...

- Очень охотно занимаются спортом и интересуются техникой, а не затрачивают ту же энергию на учёбу в школе?

- Заботливы и нежны в семье, а на людях, особенно среди ровесников, могут вступить в драку, ударить кого-то?
- Чувствуют, что проявление положительных эмоций и чувств или страха делает их менее «мужественными»?

Почему некоторые девочки...

- Предпочитают изучать искусство и гуманитарные науки вместо математики и точных наук?
- Имеют меньше шансов чем мальчики сделать карьеру, иметь одинаковую зарплату и/или возможности служебного роста несмотря на то, что они прилежно учились?
- Избегают физического труда и занятий спортом в школе?

- Учащиеся ответят на приведенные вопросы, затем послушают комментарии модератора.

- Модератор предложит учащимся:

1. Составить список занятий или работ:

- а) считающихся типичными для представителей их пола;
- б) которыми они занимаются с удовольствием;
- в) которые они не любят выполнять.

2. Составить список занятий или работ:

- а) считающихся нетрадиционными для представителей их пола;
- б) которыми им нравится заниматься;
- в) которыми они не хотели бы заниматься.

- Модератор объяснит учащимся, что означают понятия гендер и гендерные различия. Гендер – это социальный пол человека. Есть пол биологический – мужской или женский, а есть пол, который формируется под воздействием общества – родителей, телевидения, газет, сверстников, стереотипов. С помощью этих факторов человек начинает понимать, что представляют собой «женские» занятия, профессии, черты характера, а что – «мужские». Т.е. женщинам и мужчинам навязываются определённые роли, отклонение от которых вызывает неприятие их обществом. Например, считается, что директор – это в большей степени мужская профессия, а мягкость и чувствительность – женские черты характера. Хотя на самом деле это не так. На нас просто влияют гендерные стереотипы – представления о моральных, умственных и физических качествах, присущих представителям мужского или женского пола, схемы поведения, интересы, которые считаются свойственными одному полу и несвойственными другому.

- Представления о свойствах, присущих мужчинам, называются маскулинностью. А представления о свойствах, характерных для женщин, - фемининностью. Возможно, вы уже слышали эти понятия? Другими словами, маскулинность означает мужские черты, мужественность, а фемининность - женские черты, т.е. женственность.

- **Работа в парах:** Преподаватель предложит учащимся записать в две колонки признаки принадлежности к определённому полу и признаки, которые относятся к определённому гендеру (социальному полу). Например: женщины могут кормить детей грудью; мужчины могут кормить детей из бутылочки.

- Голос мальчиков грубеет с возрастом (в период полового созревания).
- Девочки нежные; мальчики суровые.
- У некоторых народов еду готовят только мужчины.

С. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

- **Направляемое обсуждение:** Биологическая и социальная принадлежность к определённому полу представляют собой разные вещи.
 - *Пол* относится к биологическим различиям между женщинами и мужчинами.
 - *Гендер* относится к социальным различиям, которые отличают женщину и мужчину в различных обществах и культурах, например, большинство работающих в сфере строительства – мужчины).
 - *Социальные роли*, отводимые разным полам, могут очень сильно отличаться в различных обществах и культурах.

Д. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Как вы думаете, каким был бы мир без разнообразия?
2. Почему разнообразие считается ценностью?
3. В каких контекстах мы можем использовать опыт, полученный на прошедших занятиях?
4. Какие стратегии работы вам понравились больше всего?

Занятие № 21. КУРЕНИЕ – НЕ ПРОСТО ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА.

Автор: **ФИЛЬЧЕВА ТАТЬЯНА**
школьный психолог, ТЛ «Баурчи»

Специфическая компетенция:

- научиться проводить сбалансированный анализ проблем человечества;
- сформировать позитивное отношение к окружающему миру.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ анализ причин курения и других негативных привычек;
- ✓ сформировать позитивную установку на отношение к окружающему миру.

Рабочие задачи:

По завершении занятия учащиеся должны будут продемонстрировать что в состоянии:

- *объяснить понятие «психоактивные вещества» и их влияние на человека*
- *выявить причины курения и отказа от курения в подростковом возрасте*
- *выработать негативное отношение к курению, ответственное отношение к своему здоровью.*

Материалы: листы бумаги формата А4, ручки, маркеры, монетка.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ:

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- **Упражнение-эксперимент:** Выберите участника для эксперимента. Его задача сложить руки ладонками друг к другу перед собой.

- Ведущий возьмет нитки (не толстые, шерстяные, чтобы при их разрыве не порезаться) и наматывает их на запястье участнику, предлагая остальным учащимся представить, что нитка – это привычка человека.
- Модератор: «Представьте человека, который попробовал первый раз выкурить сигарету из любопытства (делается один виток ниткой). Допустим, ему не понравилось, он решил больше не курить. Попробуйте, порвать нитку. Легко это сделать?». Ученик с лёгкостью разрывает один виток ниток.
- Выбирается ещё один участник эксперимента, который также складывает руки, модератор наматывает ему нитку на запястье, говоря: «Представьте человека, который попробовал первый раз выкурить сигарету из любопытства (делается один виток ниткой). У него есть компания друзей, в которой все курят. Ребята уговорили его выкурить ещё одну сигарету «за компанию» (делается ещё один виток ниткой).
- После этого человек выкурил ещё одну сигарету, так как ему внушили, что это поможет снять напряжение (делается ещё один виток ниткой). Потом ещё одну, так как он увидел рекламу, говорящую о том, что эти сигареты классные и «лёгкие» (делается ещё один виток ниткой).
- Потом получилось, что табачная компания объявила конкурс: кто пришлёт этикетки от 5 пачек сигарет, тот выиграет машину и так человек выкурил уже целый блок (делается ещё несколько витков ниткой).
- Человек думал, что можно в любой момент бросить курить, однажды, когда ему было особенно плохо, он решил сделать это, но...
- Прошу тебя, порви нитки. Легко? Смог порвать? Точно так же развивается и привычка, которая переходит в зависимость, в плен которой, как в плен этих ниток, попадает человек, начинающий курить. Всё начинается с баловства, помните – попробовал один раз из интереса, потом развивается... что? Человек привыкает к сигарете, а потом развивается зависимость, а это уже болезнь»
- Зависимость может развиваться от так называемых психоактивных веществ.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- **Свободные ассоциации:** Модератор напишет на доске следующий термин: «Психоактивные вещества (ПАВ)» и попросит учеников назвать все слова, связанные с этим термином. По очереди они называют и записывают ответы.
- Ученикам предлагается составить определение понятия «Психоактивные вещества (ПАВ)». Затем будет дано объяснение: ПАВ – *химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие. К ним относятся наркотики, алкоголь, токсичные вещества, табак и т.д.*
- Употребление ПАВ оказывает на организм человека специфическое воздействие, в результате чего изменяется его настроение, сознание, поведение, восприятие окружающей действительности.
- **Мозговой штурм «Курение: за и против»:** Участникам будет предложено обсудить причины, по которым человек может начать курить и причины, по которым люди не курят. Ответы необходимо записать в таблицу.

- Информация для модератора:

Возможные причины чтобы не курить:	Возможные причины чтобы курить:
<ul style="list-style-type: none"> - мне не нравится курить; - курение вредно для здоровья; - курить – не модно; - я не хочу иметь вредные привычки; - это неприятно выглядит; - это слишком дорого; - это вызов другим – показать, что я не курю; - никто из моих друзей не курит; - это может навредить моим спортивным достижениям; - мои родители не одобряют курение. 	<ul style="list-style-type: none"> - мне нравится курить; - курение снимает раздражение, расслабляет меня; - я привык курить; - все вокруг меня курят; - курение помогает выглядеть и чувствовать себя старше; - курение стимулирует меня, повышает тонус; - курение даёт мне шанс занять чем-то руки; - это поможет мне сбавить вес; - курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; - курение позволяет мне чувствовать себя независимым.

- **Обсуждение:** Предложите участникам подумать о последствиях курения и обсудить их. Предлагается на рассмотрение информация: активное курение – вредная привычка по вдыханию дыма горящих сигарет, сигар или папирос; пассивное курение – вдыхание некурящими людьми табачного дыма, содержащегося в воздухе.
- При курении образуются два потока дыма:
 - основной – дым попадает в лёгкие того, кто курит;
 - побочный – дым попадает в окружающий воздух.
- Пассивное курение также вредно для здоровья, как и активное – разница только в интенсивности воздействия.
- Участникам предлагается изучить состав сигареты (раздаём наглядный материал и обсуждаем состав).
- **Упражнение «Антиреклама»:** Участников необходимо разделить на 2–4 микрогруппы. Каждая микрогруппа, должна придумать социальную рекламу против курения в форме изображения и слогана. В завершение работы происходит представление и защита идей каждой из микрогрупп, обсуждение результатов.

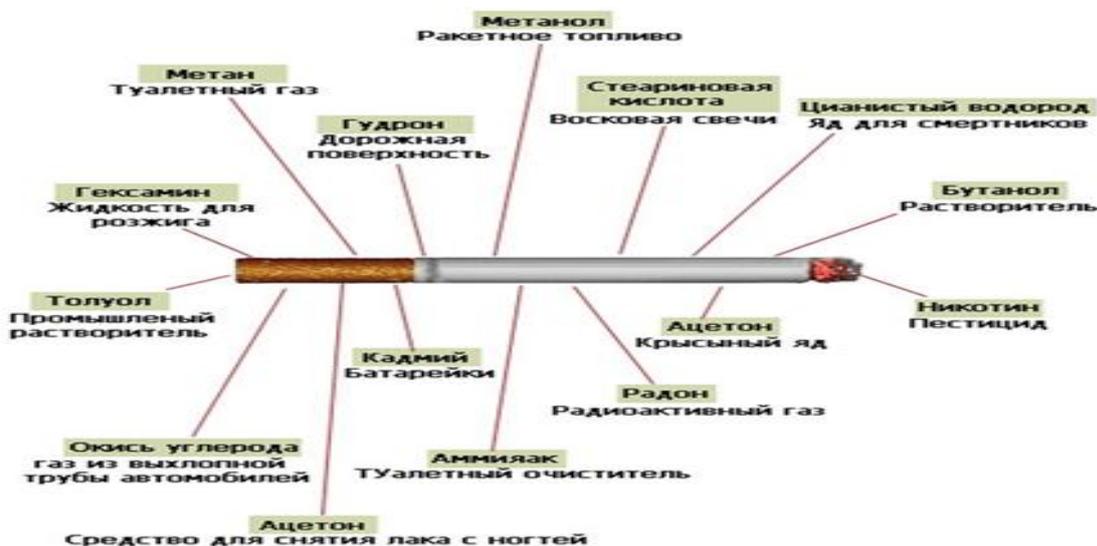
С. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

- **Обсуждение:**
 - а) Сигарета – это опасный враг нашего здоровья.
 - б) На самом деле курение сейчас не в моде, все больше людей бросают курить. Сегодня в моде спорт и здоровый образ жизни.
 - в) Сигареты не являются успокаивающим средством, они не помогают нам решать проблемы.

- г) Курильщик может не сразу ощутить вред от сигареты, но это не означает, что пагубных последствий не будет.
- д) Дым от сигарет вреден для некурящих.
- е) Нужно твердо отказывать тем, кто предлагает покурить.

Закрепление: Ученикам будет предложено продолжить фразу: «Я не буду курить, потому что...».

D. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:



1. Как вы себя

- чувствуете сегодня?
2. Какие идеи подсказало вам сегодняшнее занятие?
 3. С кем из своих коллег вы сотрудничали сегодня больше всего?
 4. Как вы оцениваете активность ваших коллег во время занятия?
 5. А как вы оцениваете свое собственное участие?

Занятие № 22. КУРЕНИЕ И РЕКЛАМА.

Автор: САМОИЛА ЛИЛИЯ
учитель истории и общественного воспитания
ТЛ «Хиперион», Гура-Галбеной

Специфическая компетенция:

- Продвижение здорового образа жизни, анализируя примеры из повседневной жизни.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ *Определение последствий нездорового образа жизни:*
- ✓ *Анализ отрицательных последствий курения для здоровья человека;*

Рабочие задачи:

- *определить 2–3 отрицательных последствия курения для здоровья людей;*
- *проанализировать основную мысль рекламы на основе предлагаемых картинок;*

- сформулировать 2 довода против курения.

Стратегии: свободное изложение, дидактическая игра, анализ картинок, алгоритм, письмо, постер, направляемая беседа.

Материалы: рабочие карточки, картинки с рекламой сигарет, картинки с последствиями курения.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий читает письмо, написанное 15-летним мальчиком, больным лейкемией (Приложение № 1), на фоне спокойной мелодии.
- Затем будет проведен анализ изображений отрицательных последствий курения, представленных на доске. (Приложения № 2–3).
- Далее учащиеся попросят в течение 2 минут высказать основную мысль письма и представленных картинок, используя прием **свободного изложения**.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий объявляет участникам тему урока. Учащиеся объясняют своими словами, что такое *РЕКЛАМА*, где они встречали, слышали или видели это слово.
- **Направляемая беседа.** На доске будет представлено определение понятия «реклама», выписанное из толкового словаря.
- У учащихся на рабочем столе находятся различные рекламы табачных изделий. В составе команд анализируются картинки, и объясняется тема рекламы. К фронтальным обсуждениям подключаются и учащиеся из другой команды.
- Далее учащимся будет представлена невидимая часть рекламы этих изделий. Затем будет проведен анализ картинки по предложенному алгоритму.

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

- Участникам предлагается написать письмо производителям табака о последствиях употребления табачных изделий.
- Заслушивается несколько писем учащихся. При необходимости задаются вопросы.

Д. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

1. Как вы себя чувствуете сегодня?
2. Какие новые идеи вы узнали сегодня на уроке?
3. С какими проблемами вы столкнулись?
4. Как их преодолеть?

Е. РАСШИРЕНИЕ:

- Учащиеся создадут рисунок или постер (Реклама против курения), образец предупреждения об отрицательных последствиях курения.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1. Письмо мальчика, больного лейкемией.

Мне 15 лет. Уже год как я болею раком. Знаю, что в этом моя вина, и я тихо умираю, никто не должен меня успокаивать. Мне хотелось быть самостоятельным, взрослым, хотелось выглядеть крутым.

Я выкурил первую сигарету, когда мне было 11 лет. Это было просто из любопытства, мне хотелось выглядеть, как звезды из американских фильмов.

Сначала мне было плохо, когда я не курил, и я считал, что курение – прекрасный путь, у меня были друзья, мы вместе прогуливали уроки, мы были свободными.

Сейчас я сожалею, если бы можно было повернуть время вспять, я радовался бы сладости детства. А сигареты украли у меня детство и, в итоге - жизнь. Мне ни от кого не хочется жалости, но прошу вас остановить тех, кто курит, тех, кто производит сигареты. Сигареты убивают нас, молодыми:

*Вчерашний день в прошлом,
Завтрашний день - загадка,
Сегодняшний день – дар,
Поэтому его называют настоящим.
С любовью,*

Приложение № 2. Картинки с рекламой курения.



Приложение № 3. Картинки с рекламой против курения.



Занятие № 23. КАК ГОВОРИТЬ НЕТ.

Автор: **БАЧУ ИНГА**
школьный психолог
ТЛ «М.Эминеску», Бэлць

Специфическая компетенция:

- Воспитание уважения и доверия к себе и другим;
- Признание уникальности каждого человека и ценности его личных убеждений.

Шаги по формированию компетенций:

- ✓ Разработка эффективных приемов отказа от неприемлемых предложений или просьб;
- ✓ Сотрудничество с другими членами группы с целью выполнения поставленных задач.

Рабочие задачи:

- объяснить, почему важно уметь отказывать и говорить **НЕТ**;
- определить трудности, которые возникают в процессе отказа;
- развить способность отказывать и говорить **НЕТ**.

Стратегии: выработка собственной позиции, исследование конкретного случая, круг идей, управляемое обсуждение, проблематизация.

Материалы: плакаты с изображением различных видов занятий, рабочие карточки, приложение РРТ, план личного развития.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ:

А. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

- Ведущий **создает** в классе приятную атмосферу. Предлагается применить прием: «**Выработай отношение**».
- Ведущий предлагает ученикам сформулировать мнение, исходя из выражения великого Уильяма Джеймса, основателя американской школы психологии, который говорил: «*Каждый раз, когда*

ты находишься в конфликте с кем-нибудь, ты на грани того, чтобы вызвать трещину в отношениях или укрепить их. Эта грань заключается в твоём отношении к происходящему».

- На основе высказанных детьми мнений, ведущий делает вывод о том, что в отношениях, независимо от их вида, крайне важно общение.
- Очень важно то, как мы формулируем свою позицию, каким тоном мы разговариваем и что передаём другому человеку своим видом, языком невербального общения, но также важна и свобода выражать то, что мы думаем и чувствуем. Вот почему важно научиться говорить НЕТ, а также усвоить самую подходящую форму отказа.

В. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- Участникам объявляется тема занятия: *Как говорить «НЕТ»?*
- **Исследование конкретного случая.** Ведущий предлагает детям образовать команды и в течение 5–7 минут обсудить несколько конкретных случаев, сквозь призму представленных вопросов:

Вопросы:

- *Насколько часто встречаются такие ситуации в повседневной жизни?*
- *Как вы реагируете и ведёте себя в подобных ситуациях?*
- *Как можно эффективно отказаться от предложений или просьб, которые вы не желаете принимать?*

Исследование конкретного случая № 1. *«Друг приглашает на вечеринку, на которую вам не хочется идти. Вы боитесь ему отказать, ведь это может его обидеть. В результате вы идёте на вечеринку, и чувствуете себя там неловко. Зато ваш друг счастлив и доволен, что на его вечеринку пришло много ребят».*

Исследование конкретного случая № 2. *«Некоторые одноклассники после уроков тайком курят или собираются в не совсем обычных местах. Это вам не нравится и вызывает чувство страха. Вам предлагается последовать их примеру. Если вы отказываетесь, вам говорят, что вы не КРУТОЙ».*

Исследование конкретного случая № 3. *«Ваши приятели часто просят вас об одолжении. Помочь им с домашним заданием, дать взаймы денег и другие вещи. Вы чувствуете, что отказать им было бы невежливо, но в то же время устали постоянно быть готовым помочь, когда им что-то понадобится».*

Исследование конкретного случая № 4. *«Ваши родители или родственники часто просят о том, что вам не нравится. Например, обязательно сходить к такой-то тете или позвонить такому-то дяде. В указанном положении, как и во многих других, вы словно вынуждены делать то, что нравится другим».*

- *Лидеры групп представляют результат обсуждений в группе. Ведущий задаст некоторые уточняющие вопросы, в основном, фокусируясь на эффективном процессе отказа от предложений или просьб, которые учащиеся не желают принимать.*

С. РАЗМЫШЛЕНИЯ:

Круг идей:

- Ведущий отметит следующее: на первый взгляд, сказать НЕТ кажется совсем не сложно, однако многие люди не могут это сделать, и только оказавшись в неприятной ситуации, они собираются с духом и сопротивляются.
- Участники занятия самостоятельно, в парах или группах сформулируют идеи, связанные с ситуациями, когда не знаешь, как кому-то отказать.
- Участники заполняют следующую карточку:
 1. *Что необходимо сделать перед тем, как сказать «да» или «нет»? Какова ваша мотивация?*
 2. *Что конкретно нужно сделать, чтобы сказать «да» себе самому, а не другим?*
 3. *Сказав то самое «нет», которое вы все время откладывали, что вы предпримете для того, чтобы ваш отказ оставался в силе, и чтобы уступить и не изменить свое решение?*
- Затем карточки передаются другим участникам. На них будет отмечено знаком «+» (поддержка идеи, она хорошая) или «-» (плохая идея). У авторов идей есть возможность подредактировать предлагаемые решения, чтобы они были полезными и действенными для других людей.
- Представление идей можно провести следующим способом:
 - а) сначала выслушиваются индивидуальные идеи и идеи, выработанные парами или небольшими группами;
 - б) ведущий проведет анализ и оценку представленных идей;
 - в) участники сформулируют выводы и идеи на будущее.

D. РАСШИРЕНИЕ:

- **Краткосрочные задания:**
 - Составьте список аргументов, которые вы высказывали в последнее время, когда кому-то отказывали.
 - Какие идеи приемы вы собираетесь применить в следующий раз, когда придется кому-то отказать?
- **Долгосрочные задания:**
 - Заполните **План личного развития**, в которой основным заданием будет развитие способности проводить черту и говорить «нет» остальным (и «да» - самому себе). Проанализируйте более слабые элементы плана и найдите способы его развития.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ:

I. Перед тем, как сказать кому-то «нет».

1. Осознайте свои текущие обязательства перед тем, как взять на себя новые. Посмотрите, в какой мере вы можете сказать «да» другим, тем самым, не нагружая себя новыми обязательствами.
2. Определите свои приоритеты, подумайте о своих ролях и ценностях. Насколько принятие обязательства, которого вы на самом деле не желаете, поможет или мешает вам?

3. Избегайте быть слишком доступным для других. Речь идет о проведении определенных границ, пределов. Если вы доступны для других на все 100%, не удивляйтесь, тому, что люди обращаются к вам с просьбами в любое время суток.

II. Как говорить НЕТ другим и ДА самому себе!

1. Если вам неудобно прямо сказать «нет», попросите время на размышление, не давайте ответа сразу. Так у вас будет время подумать о последствиях возможного «да» и изложить на бумаге стратегию того, как отказать.
2. Используйте самый удобный для себя способ общения, чтобы сказать «нет». вы можете это сделать по телефону, через сообщение по e-mail, на Facebook-е, лицом к лицу. Конечно, все зависит и от того, какие отношения сложились между вами и вашим просителем.
3. Начните с благодарности за обращение. Это может быть просто «спасибо тебе, что подумал обо мне, в связи с этим проектом...». Немного признательности смягчит возможную отрицательную реакцию, которая может последовать, когда вы скажете «нет».
4. Сделайте все максимально просто и по теме. Дайте максимально простое объяснение, желательно в 1–2 предложениях.
5. Будьте внимательны с надуманными отговорками. Если вы просто не хотите, но избегаете сказать в лицо, будьте внимателен, с теми причинами, которые вы представите в качестве оправдания своего отказа.

III. После того, как вы кому-то отказали.

1. Уважайте собеседника и оставайтесь вежливыми. Старайтесь не портить отношения с ним/ней. В одних случаях вам удастся сохранить положительные отношения, в других – наткнетесь на людей, которые захотят вами воспользоваться. Во втором случае может произойти полный разрыв отношений с данным человеком. Что бы ни случилось, не стоит на него нападать или отвечать на личные нападки личными нападками. Жизнь продолжается.
2. Если проситель все время настаивает, и вы уже не знаете, что делать, можно применить прием испорченного патефона: отвечайте на каждую настойчивость повторяя одну и ту же фразу отказа. С улыбкой на губах...
3. Подумайте обо всех последствиях «да». Что может значить для вас, очередная ваша уступка во вред собственным интересам? Вы уверены что это вас устроит?
4. Оставайтесь твердым и непреклонным. Если вы приучили других к постоянным уступкам с вашей стороны, следует ожидать, что сначала они будут настаивать (по привычке). Не уступайте! Раз вы уже сказали «нет», твердо на этом стойте.