

Активная работа «История Мирослава»

Тема: Самоутверждающее поведение

Подтема: Агрессивное, покорное и самоутверждающее поведение, отстаивание своих прав

Результаты обучения. Ученик:

- различает и описывает агрессивное, покорное и самоутверждающее поведение и понимает влияние этих видов поведения на взаимоотношения*;
- знает, что сказать «нет», – это способ постоять за свои права, и демонстрирует в учебной ситуации приемы самоутверждающего поведения*;
- умеет в учебной ситуации передать самоутверждающий посыл.

Необходимые материалы. Рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

Проблематика урока. На сегодняшний день искусство общения является одной из важнейших предпосылок способности справляться с повседневными проблемами. Важно уметь четко и уверенно выразить свою точку зрения, в то же время оставаясь по отношению к собеседнику вежливым, понимающим и готовым к сотрудничеству. Иногда приходится отказываться от рискованного предложения, выдвинутого даже лучшими друзьями (например, когда они зовут совместно употребить психоактивное вещество). В таком случае хорошо, если ученик владеет некоторыми хорошими способами дать отказ, которые выработаны с соблюдением принципов самоутверждающего поведения.

Введение. Покажите ученикам картинки, характеризующие агрессивное и покорное поведение. На картинках могут быть изображены животные (например, атакующая собака); можно использовать также и приведенные в учебном материале слайды. Скажите, что в поведении животных и людей наблюдается много общего.

Объясните ученикам, что люди поступают по-разному: люди одного типа всегда хотят, чтобы их слово оставалось последним, и поэтому нередко такие люди ведут себя по отношению к окружающим агрессивно. Люди второго типа всегда готовы подчиняться другим, а свои желания и чувства оставляют на втором плане. Оба вида поведения наносят вред как самому человеку, так и его товарищам. Имеется и третий вариант поведения, который учитывает как собственные права и потребности, так и права и потребности товарищей, чтобы ни одна из сторон не осталась пострадавшей.

Основная деятельность

1. Раздайте ученикам рабочие листы №1 и попросите прочитать описанный в задании №1 случай Мирослава (при желании можете дать его прочесть одному из учеников).
2. Обсудите, повели ли себя действующие лица этой истории, Мирослав и Кирилл, по-разному. Кто вел себя покорно, а кто агрессивно? В чем различалось их поведение? Далее приведены рекомендованные вопросы (В) и возможные ответы (О) учеников по тексту.

В: Действительно ли Кирилл стремился к настоящей дружбе с Мирославом? Обоснуйте.

О: Кирилл хотел просто использовать Мирослава. Он хотел, чтобы Мирослав выполнял его волю. Друзья так не поступают.

В: Был ли визит к Кириллу и покорность его требованиям единственным для Мирослава способом найти себе в классе друзей?

О: Мирослав был в новой школе только первые дни и никого еще толком не знал. Он также не знал, что этот Кирилл вообще из себя представляет и смогут ли они с ним стать друзьями. Учеников в классе много, и уж наверняка Мирослав найдет среди них того, с кем можно подружиться.

В: Как мог бы Мирослав повести себя, чтобы у обоих мальчиков не осталось плохих чувств?

О: Мирослав мог бы вести себя увереннее и прямо выразить свою позицию. Он мог бы сказать, что пиво не пьет, а вместо этого может принести, например, музыку или какую-нибудь увлекательную игру; или мог бы предложить какой-нибудь другой альтернативный вариант. Если бы Кирилл с этим не согласился, он мог бы вежливо отказаться идти к нему в гости, позвав, в свою очередь, одноклассника провести время вне дома, например, сходить в кино или покататься на роликовой доске.

3. Рассмотрите приведенную на рабочем листе таблицу и совместно заполните пустые графы в двух первых рядах (покорное и агрессивное): какие чувства сопутствуют выбранному виду поведения и каковы возможные последствия данного поведения.
4. Разделите учеников на группы и попросите их обсудить, как могли бы себя повести действующие лица этой истории, чтобы ни у кого из них не осталось плохих чувств. Задайте наводящие вопросы. Попросите, чтобы группы представили свои предложения.
5. Объясните, что вести себя можно и третьим способом – самоутвердительно. Расскажите ученикам о характерных признаках самоутверждающего поведения. Попросите учеников заполнить третий ряд в таблице на рабочем листе (самоутверждающее поведение).
6. Скажите ученикам, что не всегда бывает легко выразить свое мнение и убеждения перед группой сверстников. В группе всегда находятся люди, которые стремятся влиять на поведение других. Владение эффективным самоутверждающим поведением – это надежная защита, помогающая справляться с такими ситуациями, в которых оказывается давление относительно употребления психоактивных веществ. Самоутверждающее поведение дает людям возможность вести себя согласно своим убеждениям.
7. Раздайте ученикам рабочие листы №2, где приведен перечень возможных утверждающих ответов и описания жизненных ситуаций.
8. Обсудите с учениками, какие еще способы отказа можно использовать.
9. Попросите их разбиться на группы по 4 человека и разыграть в группах в виде ролевой игры ситуации с рабочих листов, упражняясь в различных способах отказа.
10. В конце урока попросите, чтобы в следующие дни ученики практиковали освоенные способы отказа (утверждающие сообщения).

Основная идея. Подчеркните, что в жизни каждого человека время от времени возникает необходимость вести себя самоутверждающим образом, чтобы постоять за свои права, нужды и убеждения. Самоутверждающее поведение не является надменностью или эгоизмом (ученики нередко думают, что отстаивающий свои убеждения человек высокомерен) – это нормальный способ постоять за себя. Иногда приходится отказываться от рискованного предложения, выдвинутого даже самыми лучшими друзьями (например, когда они зовут совместно употребить психоактивное вещество), и в таком случае полезно уметь отказаться с соблюдением принципов самоутверждающего поведения.

Возможности интеграции. Данная работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (составление утверждающего предложения).



Использованная литература

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6.klass. Tartu, Haridusministeerium.
2. Unplugged 2011. An effective school-based program for the prevention of substance use among adolescents. Eudap Final Technical report nr 1.

Рабочий лист № 1.

Задание 1. Внимательно прочтите историю.

Летом Мирослав сменил место жительства и перешел в другую школу. В первую неделю ему было тяжело в новой школе, так как он никого там не знал. Однажды на перемене к нему подошел одноклассник Кирилл и сказал, что в пятницу вечером он организует у себя дома вечеринку, поскольку его родители уезжают и он один будет в доме хозяин. Кирилл пригласил одноклассника к себе на праздник. Мирослав обрадовался и спросил, что ему принести с собой. Кирилл сказал, что с собой нужно, разумеется, захватить кое-что из напитков, а так как он у них человек новый, то чтобы влиться в компанию, он должен угостить ребят пивом. Мирослав встревожился: ведь он не пьет пиво и не поддерживает такое занятие, да и денег у него нет, чтобы покупать его в большом количестве. Его растерянность не ускользнула от Кирилла, и тот бросил свысока: «Ну что, слабо?! Ты как, хочешь, чтобы тебя приняли в компанию, или нет? Или хочешь, чтобы все знали, что наш новенький – так себе, тряпка?» «Да, я хотел бы прийти на вечеринку», – ответил Мирослав, однако на его лице отразилась нерешительность.

Допишите конец этой истории о том, как повел себя Мирослав.

.....

.....

.....

Задание 2. Люди ведут себя по-разному. Заполни таблицу.

Вид поведения	Характерные чувства	Возможные последствия поведения
Агрессивное		
Покорное		

Рабочий лист № 2.

Задание 1. Прочти хорошие примеры самоутверждающих ответов с отказом, которые можно использовать в тех ситуациях, когда ты не хочешь употреблять психоактивные вещества, а сверстники оказывают на тебя давление.

I Я не хочу курить, потому что...

- ... сигареты содержат много химии, которую я не хочу в себя вдыхать.
- ... мне не нравится плохой запах изо рта.
- ... от курения мои волосы и одежда станут дурно пахнуть.
- ... курение вредит здоровью.
- ... я могу стать зависимым от курения.
- ... от курения желтеют зубы и ногти.
- ... мне не нравится курить.
- ... я занимаюсь спортом и не курю.
- ... я не хочу быть одним из тех, на ком наживаются табачные фирмы.
- ... я и без курения чувствую себя очень хорошо.
- ... от курения можно заработать рак.

II Я не хочу пить спиртное, потому что...

- ... не хочу повреждать свой мозг.
- ... употребление алкоголя портит здоровье.
- ... это запрещено.
- ... на спиртное уходит много денег.
- ... я не хочу терять контроль над своим телом и разумом.
- ... мне не нравится вкус спиртного.
- ... родители не разрешают мне пить алкоголь.
- ... для хорошего настроения мне не нужен алкоголь.
- ... у меня завтра важная игра/важное дело/экзамен, я не могу сегодня пить.
- ... я принимаю лекарства/антибиотики, мне нельзя пить спиртное.
- ... спасибо, я не хочу употреблять алкоголь.
- ... меня от алкоголя тошнит.
- ... я не хочу выглядеть глупо.
- ... в подвыпившем состоянии я могу попасть в какие-нибудь неприятности или несчастья.

III Я не хочу употреблять наркотики, потому что...

- ... я не хочу стать зависимым.
- ... употреблять наркотики запрещено.
- ... наркотики очень опасны для здоровья.
- ... не хочу портить свое будущее.
- ... я не хочу терять контроль над своим поведением.
- ... мне нравится быть таким, какой я есть, а не в наркодурмане.
- ... я не хочу быть одним из тех, на ком наживается криминал.
- ... я не хочу себе проблем с полицией.
- ... никогда не знаешь, какие вещества там содержатся на самом деле.

Задание 2. Прочтите с группой примеры из повседневных ситуаций и решите, какой из способов отказаться будет самым подходящим. По возможности представьте ситуацию в виде ролевой игры.

А) Ты находишься в недельном плавательном лагере. Вы там вместе с другом, а остальные ребята чужие. Однажды вечером ребята предлагают тебе сигареты.

В) Ты сидишь дома один (одна). Родители ушли в театр, но они знают, что вечером к тебе придет несколько друзей смотреть видео. Друзья приходят, у одного из них с собой сидр, которым он хочет угостить остальных.

С) Твой лучший друг нуждается в деньгах, чтобы заплатить однокласснику долг 20 евро. Он просит тебя одолжить денег.

Д) Ты находишься с классом на экскурсии в большом городе и у вас есть два часа свободного времени. У тебя всего 10 евро карманных денег. Друг предлагает провести это время в интернет-кафе, играя в компьютерные игры.

