



Руководство Учителя Для учителей

по серии комиксов
«Великолепная Мэй и друзья»



Серия комиксов «Великолепная Мэй и друзья» и соответствующее руководство для учителей, разработаны как часть программы «Помогаем подросткам преуспеть», созданной по инициативе департаментов ВОЗ по вопросам психического здоровья и употребления наркотиков и по охране здоровья матерей, новорожденных, детей и подростков и по вопросам созревания, и отдела по вопросам здоровья матерей, новорожденных, подростков, Здравоохранение, ЮНИСЕФ.

Коллектив создателей:

Джоанна Лай, Здравоохранение, ЮНИСЕФ; Сара Ваттс, Австралия; Танви Джейн, Здравоохранение, ЮНИСЕФ; Фарааз Магомед, Здравоохранение, ЮНИСЕФ; Батул Фатима, Департамент ВОЗ по вопросам психического здоровья и употребления наркотиков; Кьяра Сервили, Департамент ВОЗ по вопросам психического здоровья и употребления наркотиков; Тарун Дуа, Департамент ВОЗ по вопросам психического здоровья и употребления наркотиков.

Автор комиксов: Айзат Жунусова

При участии:

Бхавана Шреста, Мои эмоции важны, Непал; Гунджан Дхонджу, Психиатрическое отделение для детей и подростков, детская больница Канти, Непал; Джеки Стюарт, Стелленбосский университет, Южная Африка; Мухаммед Амин Зурак, медицинский центр университета Ганы; Сагар Сатьял, Мои эмоции важны, Непал; Сагун Баллав Пант, департамент психиатрии и психического здоровья, институт медицины, университет Трибхуван, Непал; Сара Скин, Стелленбосский университет, Южная Африка.

Рецензенты:

Аийша Малик, ВОЗ; Алехандра Троссеро, ЮНИСЕФ ЛАКРО; Айгул Кадырова, ЮНИСЕФ Казахстан; Андриа Спириду, ЮНИСЕФ ЛАКРО; Бассем Насыр, ЮНИСЕФ HQ; Эмилия Нумер, ЮНИСЕФ ЛАКРО; Фелисити Браун, Дети войны Голландия, Нидерланды; Фернандо Зингман, ЮНИСЕФ Аргентина; Ганшьям Кандел, ЮНИСЕФ Непал; Грейс Самеве, ЮНИСЕФ Индонезия; Кендра Грегсон, ЮНИСЕФ ЛАКРО; Кеннет Рассел, ЮНИСЕФ ШК; Люси Клувер, Университет Оксфорд, Великобритания; Марси Леви, ЮНИСЕФ HQ; Матиас Ирарразавал, заведующий отделом психического здоровья, министерство здравоохранения Чили; Патриция Ландинез, ЮНИСЕФ HQ, Пим Кёйперс, Амстердамский свободный университет, Нидерланды; Ваня Алвес, ЮНИСЕФ HQ; Владимир Карли, Каролинский институт, Швеция; Стив Олсоп, университет Кертин, Австралия.

Данный документ отредактирован Жаклин Лазо и спроектирован Паолой Кампанья.

ВОЗ и ЮНИСЕФ благодарит учителей, практикующих врачей, подростков и молодежь из Индии, Монголии, Южной Африки, Непала, Уганды, Белиза, Ямайки, Сенегала, Ганы, США, Индонезии, Казахстана, Бразилии, Колумбии и Египта, которые приняли участие в процессе консультации, сопровождавшей разработку комикса и руководства для учителей.

Мы выражаем искреннюю благодарность за поддержку, оказанную фондом Z Zurich в разработке данных материалов.

Контакты

Джоанна Лай — jlai@unicef.org

Кьяра Сервили — servilic@who.int

Содержание

Примечание для учителей _____ 5

Краткое описание _____ 6

Часть 1 - Ключевые концепции

Понимание психического здоровья _____ 11

Мифы и факты о психическом здоровье _____ 14

Психическое здоровье подростков _____ 17

Риски и защитные факторы для психического здоровья подростков _____ 20

Продвижение и профилактика психического здоровья _____ 22

Часть 2 - Необходимые понятия для учителей

Общение с подростками _____ 25

Понимание отношений учитель-подросток _____ 28

Уход за своим психическим здоровьем _____ 31

Помощь ученикам: справляемся со сложными чувствами _____ 34

Когда поддержать учеников в обращении за дополнительной помощью _____ 36

Часть 3 - Задания и планы уроков в классе

1.1 Понимаем эмоций - *Застряли дома* _____ 42

1.2 Как наши чувства влияют на наше тело - *Обратно в школу* _____ 46

1.3 Заботимся о наших чувствах - *Как я чувствую себя* _____ 50

2.1 Понимаем стресс - *Стресс по поводу домашней работы Мэй* _____ 55

2.2 Справляемся со стрессом - *Беспокойства Аддо* _____ 59

3.1 Применяем на практике методы решения проблем - *Ясмин решает проблему* _____ 63

3.2 Справляемся с проблемами, которые трудно решить в одиночку
- *В чем проблема, Пабло?* _____ 67

4 Говорим о том, что чувствуем и что нам нужно - *Мне есть, что сказать* _____ 72

5.1 Как алкоголь, наркотики и табак могут нанести нам вред - *Поездка с классом* _____ 77

5.2 Отказываемся от алкоголя, наркотиков и табака - *Дан делает
рискованные выборы* _____ 83

6.1 Строим положительные отношения - *Ты меня слушаешь?* _____ 91

6.2 Справляемся с конфликтами - *Мэй прорабатывает конфликты с мамой* _____ 96

6.3 Понимаем, что чувствует другие - *Быть рядом друг для друга* _____ 101

Руководство для учителей для серии комиксов «Великолепная Мэй и друзья»

ISBN (UNICEF) 978-92-806-5227-7

ISBN (WHO) 978-92-4-002626-1

(электронное издание)

ISBN (WHO) 978-92-4-002627-8

(печатное издание)

© Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), 2021

Этот совместный отчет отражает деятельность Детского фонда Организации Объединенных Наций (ЮНИСЕФ) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Рекомендуемая ссылка. Руководство для учителей для серии комиксов «Великолепная Мэй и ее друзья». Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) и Всемирная организация здравоохранения; 2021 год (инициатива ВОЗ-ЮНИСЕФ "Помогая подросткам преуспевать" (HAT)).

Общие положения. Используемые обозначения и представление материала в данной публикации не означают выражения какого-либо мнения со стороны ЮНИСЕФ или ВОЗ относительно правового статуса той или иной страны, территории, города или района, или их властей, или относительно делимитации их границ или рубежей. Пунктирные и штриховые линии на картах представляют собой приблизительные линии границ, в отношении которых еще нет полного согласия.

Упоминание конкретных компаний или продуктов определенных производителей не означает, что они одобрены или рекомендованы ЮНИСЕФ или ВОЗ в отличие от других аналогичных продуктов, которые не упоминаются. За исключением ошибок и пропусков, названия запатентованных продуктов выделяются заглавными буквами.

ЮНИСЕФ и ВОЗ приняли все разумные меры предосторожности для проверки информации, содержащейся в данной публикации. Тем не менее, опубликованные материалы распространяются без каких-либо гарантий, явных или подразумеваемых. Ответственность за интерпретацию и использование материала лежит на читателе. Ни при каких обстоятельствах ЮНИСЕФ или ВОЗ

не несут ответственности за ущерб, возникший в результате использования.

Все права защищены. Для воспроизведения любой части этой публикации требуется разрешение. Для получения разрешения, пожалуйста, направьте запрос по электронной почте nyhqdoc.permit@unicef.org.

Примечание для учителей

Учителя являются наиболее влиятельными людьми в жизни подростков, у них есть огромный потенциал оказать положительное воздействие на продвижение и защиту психического здоровья подростков. Проблемы с психическим здоровьем - одна из ведущих причин заболеваний и инвалидности для этой возрастной группы, а суицид является четвертой причиной смерти среди подростков в возрасте 15-19 лет. Половина всех проблем с психическим здоровьем начинается до 14 лет, ранний подростковый возраст является критически важным временем, чтобы вмешаться и предотвратить начало проблем с психическим здоровьем и способствовать положительному развитию психического здоровья.

Учителя находятся в уникальном положении, чтобы помогать ученикам улучшить социальные и эмоциональные навыки и узнавать больше о психическом здоровье и заботиться о нем. Эти навыки, совместно с академическими знаниями, помогут подросткам преуспеть в школе, в отношениях, сообществе и в других занятиях на протяжении всей жизни.

Как переходный период между детством и взрослостью, подростковые годы представляют собой временной период, когда можно помочь молодым людям распознать и справиться со сложными чувствами, эффективно решить проблемы, поддерживать здоровые отношения, говорить о своих нуждах и желаниях и принимать решения, которые содействуют их благосостоянию.

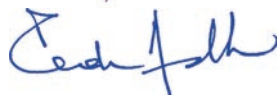
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Детский фонд Организации Объединенных Наций (ЮНИСЕФ) считают своим долгом работать совместно с учителями, чтобы обеспечить подростков навыками и поддержкой для процветания во всех сферах жизни. Серия комиксов **«Великолепная Мэй и друзья»** и соответствующее **руководство для учителей** являются компонентами материалов, разработанных по инициативе **ВОЗ-ЮНИСЕФ Помогаем подросткам преуспеть**, нацеленной на продвижение и профилактику психического здоровья среди подростков.

Мы оба стремимся к миру, где у всех подростков есть ощущение благополучия, они верят в свои способности и могут полностью раскрыть свой потенциал. Благодарим за Вашу поддержку в достижении этой цели.



Генриетта Фор

Исполнительный директор ЮНИСЕФ



Доктор Тедрос Адханом Гебрейесус

Генеральный директор Всемирной организации здравоохранения

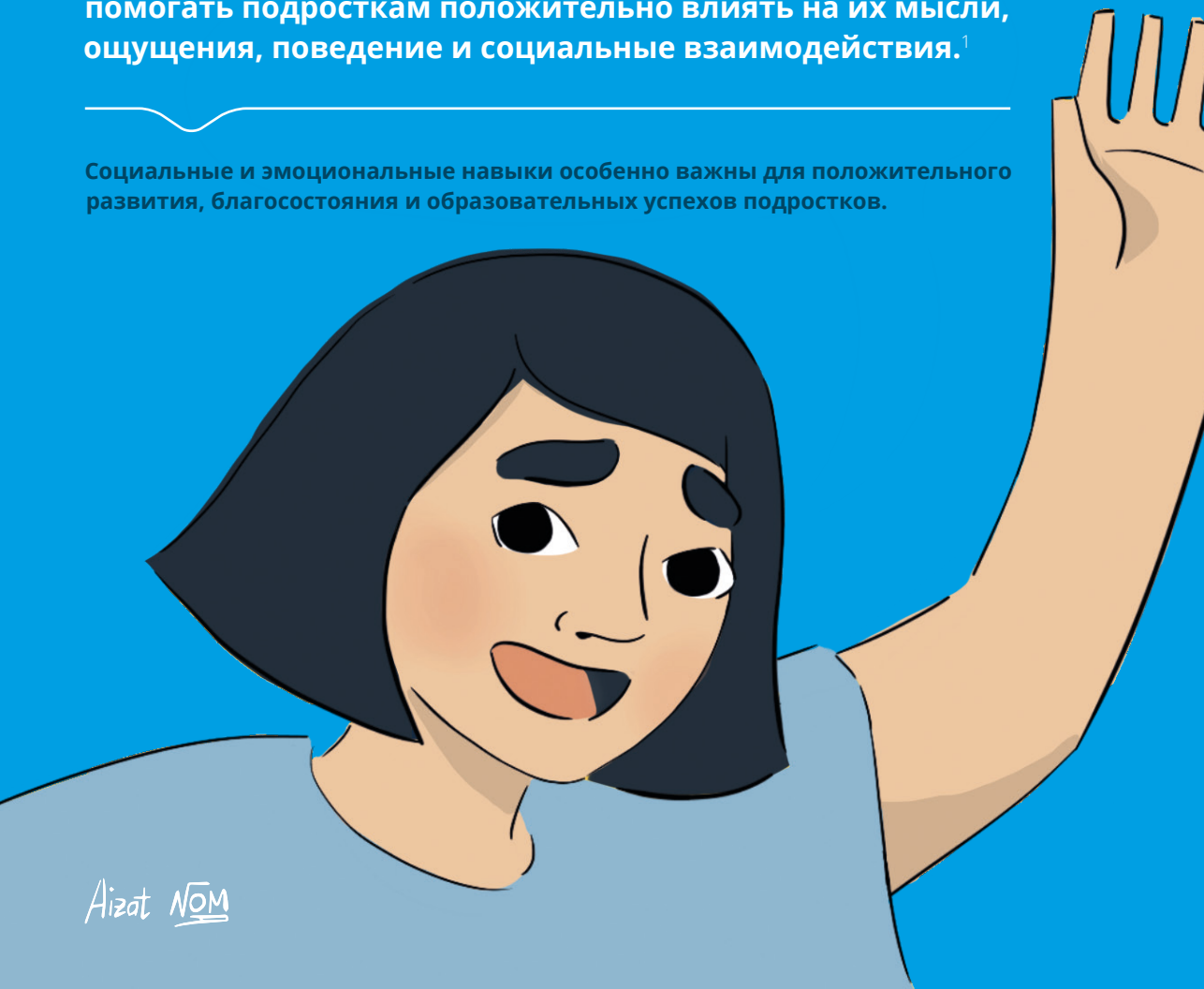
Обзор

Цель

ЮНИСЕФ и ВОЗ создали серию комиксов «Великолепная Мэй» и соответствующее руководство для учителей для поддержки подростков в возрасте 10-14 лет в укреплении социальных и эмоциональных навыков. Серия комиксов и руководство для учителей, в котором содержится планы для занятий, нацелены на поддержку обучения и развития навыков, которые способствуют психосоциологическому благосостоянию, предотвращают проблемы с психическим здоровьем и уменьшают агрессивное поведение среди подростков.

Обучение и развитие навыков в этой серии нацелено помогать подросткам положительно влиять на их мысли, ощущения, поведение и социальные взаимодействия.¹

Социальные и эмоциональные навыки особенно важны для положительного развития, благосостояния и образовательных успехов подростков.



Об этом ресурсе

В ходе инициативы ВОЗ-ЮНИСЕФ «Помогаем подросткам преуспеть» (ППП) мы разработали ресурсы в открытом доступе для подростков в возрасте 10-14 лет для усиления действий по продвижению и профилактике психического здоровья.

Для более подробной информации о руководстве ППП посетите наш сайт или воспользуйтесь QR-кодом ниже.²



- 1 Пособник по помощи подросткам в достижении успеха: стратегии укрепления и защиты психического здоровья подростков и снижения рисков нанесения себе вреда и других форм рискованного поведения. Женева: Всемирная организация здравоохранения и Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), 2021
- 2 Руководство по укреплению и профилактике психического здоровья подростков: помощь подросткам в достижении успеха. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020 <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/336864>>, по состоянию на 16 марта 2021 года.

Мы разработали **руководство для учителей** для использования профессионалами, которые работают с подростками в возрасте 10-14 лет, в образовательной среде, в том числе для учителей, школьных психологов и специалистов по психическому здоровью, таких как психологи, трудотерапевты и социальные работники. Мы разработали это руководство для использования индивидуально или в небольших группах с другими работниками в сфере образования.

Часть 1 - Ключевые концепции (разделы 1-3)

В этом разделе дается общая информация о психическом здоровье и благосостоянии всех групп людей и в особенности подростков.

Часть 2 - Необходимые понятия для учителей (разделы 4-7)

В этом разделе дается необходимая информация о том, как говорить и как поддерживать психическое здоровье подростков. Мы обсуждаем различные темы, в том числе общение с подростками, отношения учитель-подросток, благосостояние учителя и как помочь ученикам, которым требуется дополнительная поддержка психического здоровья.

Часть 3 - Планы уроков (разделы 8-10)

В данном разделе представлены короткие планы уроков и классных занятий для учителей, чтобы использовать вместе с серией комиксов.

В первых двух частях руководства есть материалы для самостоятельного чтения и упражнения для размышления. Они представлены для того, чтобы помочь вам подготовиться направлять ваших учеников при прохождении коротких учебных планов, в том числе классных занятий, сопровождающих **серию «Великолепная Мэй и друзья»**. В части 3 вы найдете информацию, которую вы сможете использовать для работы с учениками.

Мы создали **серию «Великолепная Мэй и друзья»** для подростков в возрасте 10-14 лет. Используя комбинацию изображений и текста,

комиксы могут вовлекать учеников и формировать их поведение, развивая эмпатию и критическое мышление.³ Как форма повествования, эти комиксы представляют собой сценарии и ситуации из реальной жизни, с которыми подростки могут столкнуться в повседневности, что делает их жизненными и настоящими. Возможность взглянуть на похожий опыт глазами выдуманного персонажа помогает принять их опыт и понять, что они не одни.⁴ Вместе с классными занятиями и уроками, комиксы могут быть эффективным инструментом для поддержки социального и эмоционального обучения учеников.

- 3 Hosler, Jay, and K. В. Бумер, «Являются ли комиксы эффективным способом вовлечь неспециалистов в изучение и оценку науки?», *CBE — Life Sciences Education* 10, no. 3 (осень 2011 г.): 309–317, <<https://doi.org/10.1187/cbe.10-07-0090>>, по состоянию на 16 марта 2021 г.; Ризкианти, Чарина А. и Усватун Хасана, «Корреляция между мотивацией к чтению и эмпатией среди подростков на Западной Яве, Индонезия», *Advanced Science Letters* 24, no. 1 (январь 2018 г.): 571-573(3), <doi.org/10.1166/asl.2018.12073>, по состоянию на 16 марта 2021 г.; Нидхом, Ахмад М. и др., «Дополненная реальность без маркеров (MAR) с помощью изучения комиксов для улучшения метакогнитивных способностей учащихся», Международная конференция по электротехнике, электронике и информационной инженерии, 2019 г., Денпасар, Индонезия, 2019 г.: 201-205, <[doi: 10.1109/ICEEIE47180.2019.8981411](https://doi.org/10.1109/ICEEIE47180.2019.8981411)>, по состоянию на 16 марта 2021 года.
- 4 Gavigan, Karen. 'Забота о комиксах – графические романы и библиотерапия для 6–12 классов», *Knowledge Quest* 40, выпуск 5 (май/июнь 2012 г.): 78-80, <<https://search.proquest.com/docview/1032543822?fromopenview=true&pq-origsite=gscholar>>, accessed 16 March 2021.

Руководство для учителей не является:

Этот ресурс не является формой психологической поддержки или лечения заболевания психического здоровья. Если вы заметите любые из представленных ниже потребностей или обстоятельств, пожалуйста, обратитесь к специалисту для того, чтобы обеспечить подросткам доступ к соответствующим службам по вопросам психического здоровья и/или социальным службам:

- Подросток, который планирует покончить с собой
- Подросток, который испытывает трудности с существующими проблемами с психическим здоровьем или употреблением наркотиков
- Если существует необходимость в защите - в том числе от сексуальных домогательств, жестокого или грубого обращения или эксплуатации



Руководство для учителей не предоставляет обучение и знания, необходимые для оказания психологической помощи, лечения или более специализированной помощи с психическим здоровьем для подростков. Вы должны обратиться за дополнительной помощью, если вы увидите, что ученики испытывают серьезные трудности с психическим здоровьем.

Некоторые подростки, испытывающие ухудшение психического здоровья или сильный стресс, могут совершать что-то из перечисленного ниже:

- Испытывает сильную грусть или отчуждение на протяжении более чем двух недель
- Пытается причинить себе вред или планирует это сделать
- Внезапный, непреодолимый страх без причины, иногда с учащенным сердцебиением или дыханием
- Участие в драках или проявление желания ранить других
- Неконтролируемое поведение, может нанести вред себе или другим
- Вызывает у себя рвоту, не ест или использует другие методы, чтобы похудеть
- Испытывает интенсивные переживания или страхи, которые мешают повседневной деятельности
- Испытывают сильные трудности с концентрацией внимания или с тем, чтобы сидеть неподвижно, что подвергает ученика физической опасности или становится причиной проблем в классе
- Употребление наркотиков или алкоголя
- Резкие перепады настроения, что становится причиной проблем в отношениях
- Сильные изменения в поведении или личности

Ключевые концепции

Мы создали этот раздел, чтобы предоставить информацию о психическом здоровье (общие данные и более конкретно о подростках) и пространство для самопроверки.

Понимание психического здоровья

Слишком часто психическое здоровье является непонятой темой, окруженной ложными представлениями и отрицательными стереотипами. Это может привести к стигматизации и дискриминации, часто людям будет трудно обратиться за помощью и поддержкой, в которой они нуждаются. Наши личные предубеждения могут влиять на то, как мы говорим о психическом здоровье в классе, что

мы преподаем или не преподаем о психическом здоровье, как мы воспринимаем нужды учеников, связанные с психическим здоровьем, и на наши ожидания от учеников.

Проверка отношения к психическому здоровью - хорошая начальная точка для продвижения положительного представления о психическом здоровье среди учеников.

Вопросы ниже могут быть использованы для проведения самопроверки или дискуссии в маленьких группах. Возможно, вам

пригодится ручка или карандаш с листком бумаги, чтобы записать ответы на вопросы.

Упражнение для саморефлексии или обсуждения в небольшой группе

- **Как бы вы определили психическое здоровье?**
- **Когда ваше психическое здоровье в норме, что это для вас значит?**
- **Что вы можете тогда делать?**
- **Что вы можете тогда чувствовать?**

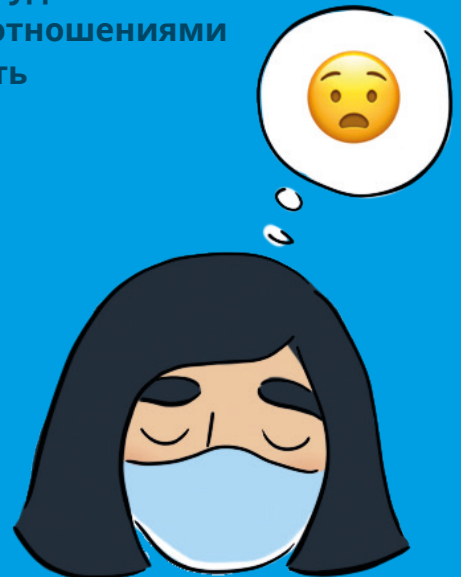
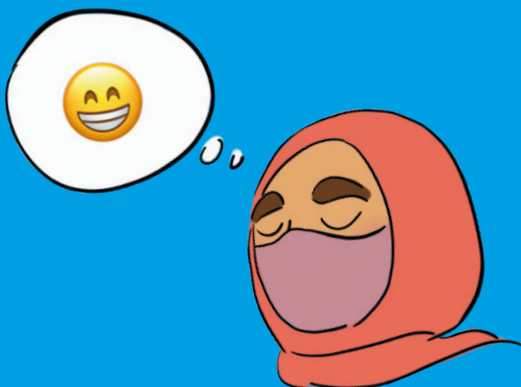
Каждый должен заботиться о своем психическом здоровье. Психическое здоровье - неотъемлемо для общего благосостояния и также важно, как физическое здоровье. Когда мы чувствуем себя хорошо, мы можем продуктивно работать, с удовольствием проводить свободное время и активно вносить вклад в наши сообщества.



**Согласно ВОЗ
у человека психическое здоровье
в хорошем состоянии, когда он может:**

- использовать свои возможности,
- справляться с обычным стрессом жизни,
- работать продуктивно и
- вносить вклад в сообщество.

**Проблемы с психическим здоровьем включают широкий
ряд заболеваний с различными симптомами. В целом
они характеризуются сочетанием трудностей с
мыслями, эмоциями, поведением, отношениями
с другими и способностью выполнять
повседневную деятельность.⁵**



⁵ Психическое здоровье (Информационный бюллетень). Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2019 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets_detail/mental-disorders>, по состоянию на 16 марта 2021 года.

Мифы и факты о психическом здоровье

Ниже представлены некоторые из ложных представлений о психическом здоровье.

Разоблачение мифов может помочь избавиться от стигмы и создать культуру, которая способствует тому, что люди любого возраста обращаются за помощью, когда она им необходима.

Миф	Факт
Если у человека трудности с психическим здоровьем, у него/нее низкий интеллект.	Психическому заболеванию, как и физическому, может подвергнуться любой человек вне зависимости от интеллекта, социального класса или уровня дохода.
Нужно заботиться о психическом здоровье только если у вас есть проблемы с психическим здоровьем.	У всех есть психическое здоровье и каждый может получить пользу от активных шагов по улучшению своего самочувствия и улучшить психическое здоровье. Точно также, каждый может сделать шаги и перенять здоровые привычки, чтобы оптимизировать физическое здоровье.
Плохое психическое здоровье - незначительная проблема для подростков. У них просто бывают перемены в настроение из-за гормональных изменений, они плохо себя ведут из-за желания привлечь внимание.	У подростков часто бывают перемены в настроении, но это не означает, что у подростков нет психического здоровья. 14 процентов всех подростков в мире испытывают проблемы с психическим здоровьем. Во всем мире, среди подростков в возрасте 10-15 лет, причинение себе вреда является пятой ведущей причиной смерти. ⁶ Половина всех проблем с психическим здоровьем начинаются с 14 лет.

⁶ Всемирная организация здравоохранения. (2019). Мировая статистика здравоохранения 2019: мониторинг здоровья на предмет достижения ЦУР, целей устойчивого развития (English version). Всемирная организация здравоохранения. <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/324835>>. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, по состоянию на 15 марта 2021 года.

Нельзя ничего сделать, чтобы защитить людей от проблем с психическим здоровьем.

Многие факторы могут защитить людей от развития проблем с психическим здоровьем, в том числе обучение социальным и эмоциональным навыкам, раннее обращение за помощью и поддержкой, развитие поддерживающих, любящих и теплых семейных отношений, наличие положительной окружающей среды в школе и здоровый режим сна.

Проблемы с психическим здоровьем - показатель слабости, если человек силен, он не заболит.

Проблемы с психическим здоровьем не имеют ничего общего со слабостью или нехваткой силы воли. Это не заболевание, которое люди выбирают иметь или нет. На самом деле, осознание того, что нужно обратиться за помощью, чтобы справиться с проблемами с психическим здоровьем, требует большой силы и смелости. Любой человек может иметь проблемы с психическим здоровьем.

Подростки, у которых хорошие оценки и много друзей не имеют проблем с психическим здоровьем, потому что у них нет причин быть в депрессии.

Депрессия - часто распространенное психическое заболевание, которое является результатом сложного взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов. Депрессия может возникнуть у любого человека вне зависимости от их социально-экономического статуса или того, какой хорошей кажется их жизнь с первого взгляда. Подростки, которые успешно учатся в школе могут испытывать на себе давление преуспеть, что может привести к тревожности, или у них могут быть трудности дома.

Плохое воспитание является причиной психических заболеваний среди подростков.

Многие факторы - в том числе бедность, безработица, подверженность жестокости, миграции, другим трудным обстоятельствам и событиям могут повлиять на благосостояние и психическое здоровье подростков, тех, кто заботится о них и на отношения между ними. Мы не должны обвинять родителей, если у их детей подростков есть проблемы с психическим здоровьем. Мы должны поддерживать их, так как они играют важнейшую роль в росте подростков, их развитии и лечении психического заболевания.

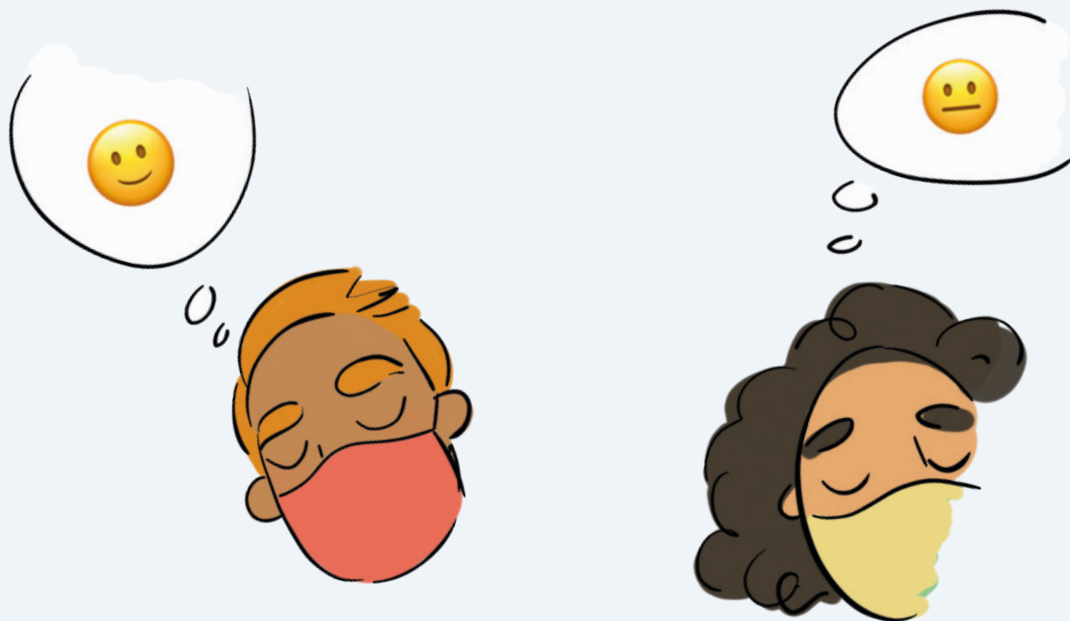
Упражнение для саморефлексии или обсуждения в небольшой группе

→ Как вы думаете, какие мифы наиболее распространены в вашей школе и сообществе родителей?

В сообщество родителей могут входить другие ответственные опекуны, как, например, бабушки и дедушки и другие члены семьи.

→ Какие факты для вас были наиболее удивительными?

→ Как вы можете начать развеивать эти мифы в сообществе вашей школы и среди своих учеников?



Психическое здоровье подростков

Мозг подростка: Второй шанс ⁷

Ниже - несколько ключевых понятий о мозге подростков:

По данным нейробиологии, мозг подвергается быстрым изменениям в возрасте 9-14 лет. Ранний подростковый возраст - критически важный период развития мозга, в который перед подростком встают вызовы: инициирование рискованного поведения, такого как незащищенный секс, употребление наркотиков и другие нездоровые привычки.

Но также это время возможностей, когда мы можем взять под контроль эти стремительные изменения для того, чтобы направить подростков на положительный путь. Например, здоровые отношения, вовлечение в обучение в школе или выработка здоровых физических активностей и пищевых привычек может оказать положительное воздействие на благосостояние подростков сейчас и в долгосрочной перспективе.

В период полового созревания происходят значительные гормональные изменения, мозг формирует более быстрые, сильные связи, улучшая способности

подростков принимать решения, решать проблемы, понимать последствия и лучше контролировать свои эмоции и поведение.

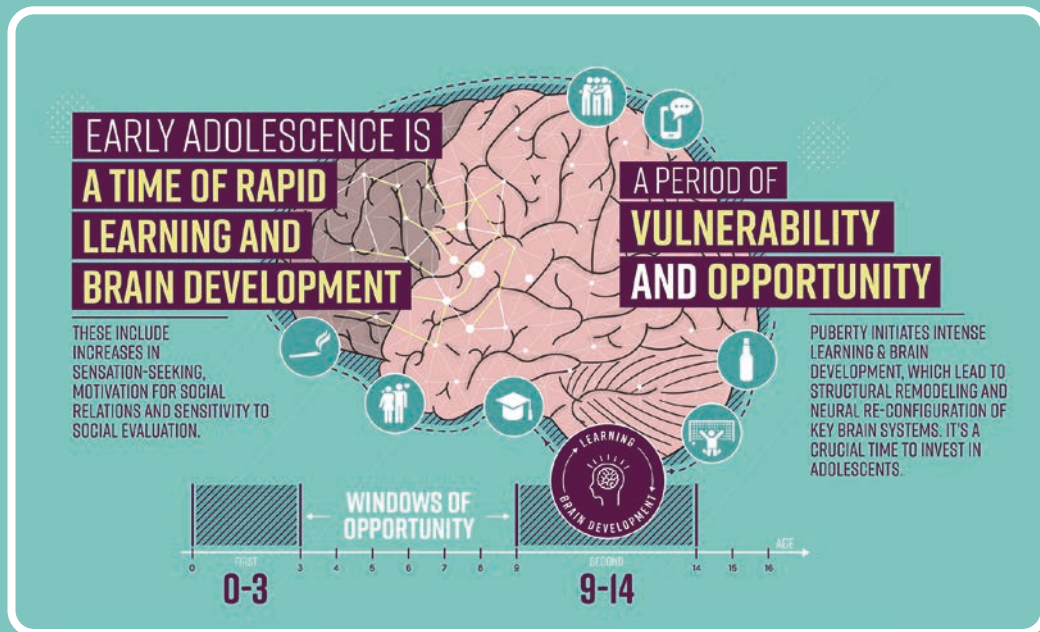
Мозг подростков переживает период обостренной чувствительности к социальным оценкам и эмоциональным реакциям. Подростки также начинают выявлять эмоции, исследовать свои идентичности и развивать социальные отношения.

Учителя играют важную роль в поддержании прогресса и обучении в этот период стремительного роста и развития. В то время, как подростки проходят через период изменений, они нуждаются в поддержке родителей, доверенных взрослых, школ и сообществ для того, чтобы предостеречь их от пагубного, рискованного пути и направить в сторону здорового исследования и изучения.

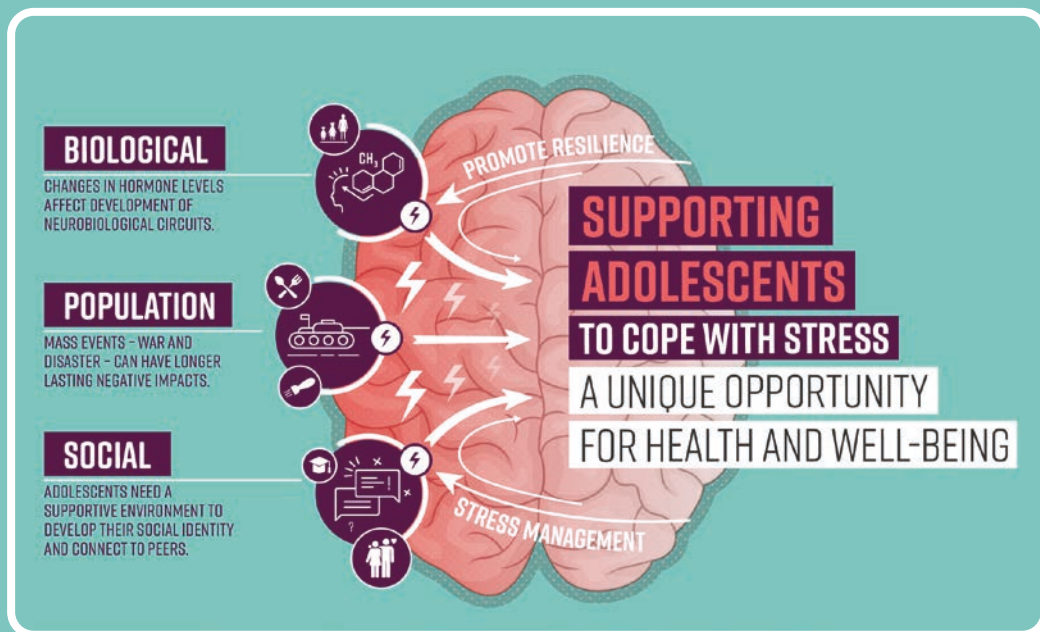
⁷ ЮНИСЕФ, 'The Adolescent Brain', <www.unicef-irc.org/adolescent-brain>, по состоянию на 16 марта 2021 года.



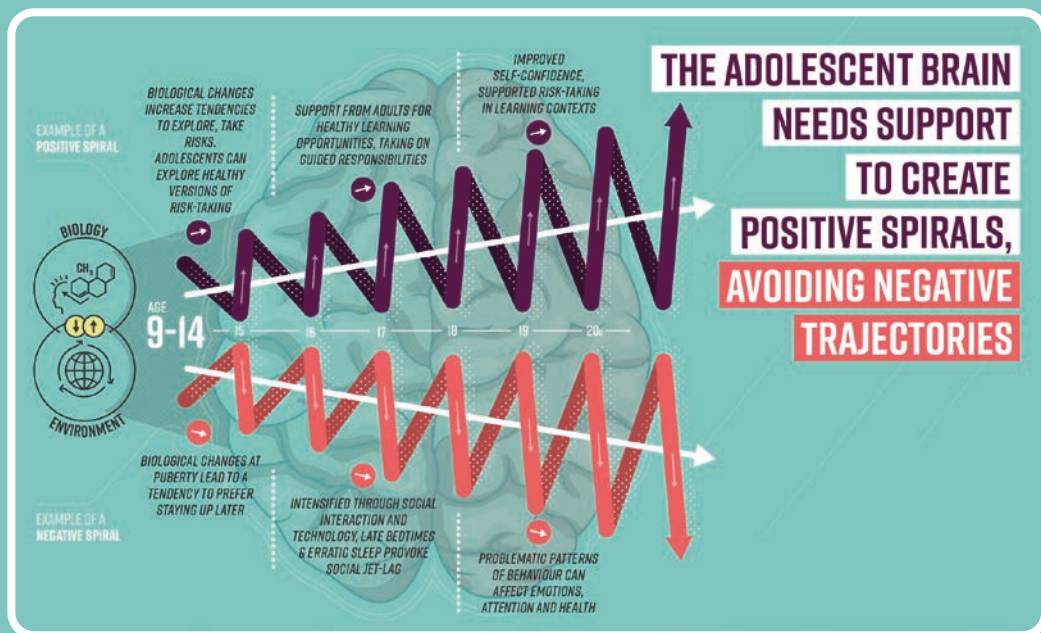
Если у вас есть доступ к интернету, вы можете посмотреть видео-обзор ЮНИСЕФ Innocenti о мозге подростков.



Позитивные и негативные спирали во время развития мозга подростка



Мозг подростка: второе окно возможностей



Мозг подростка чувствителен к стрессовым факторам



<https://www.unicef-irc.org/adolescent-brain>

Риски и защитные факторы для психического здоровья подростков

Различные риски и защитные факторы могут повлиять на психическое здоровье подростков, в том числе те, что встречаются в школе и за пределами класса. Если вы будете знать о том, что, возможно, происходит с вашими учениками за пределами школы, вы будете лучше понимать как поддержать их.

Факторы риска	Защитные факторы
Здоровье и окружающая среда	
Физическое заболевание Инвалидность Беременность Употребление алкоголя и наркотиков (в том числе табака) Личная история плохого обращения (физическое или эмоциональное насилие, физическое или эмоциональное пренебрежение, сексуальное насилие, жестокость или преследование) Сирота, беженец или мигрант Плохие отношения с ответственным опекуном Ребенок от лица с проблемами психического здоровья	Здоровая самооценка Навыки регулирования эмоций Навыки управления стрессом Навыки решения проблем Навыки межличностного общения Навыки, позволяющие отказываться от наркотиков Здоровый режим питания, физической активности и режим сна
Семья	
Опекун, испытывающий стресс или страдающий от слабого психического здоровья Слабое здоровье или смерть члена семьи Конфликт в семье, домашнее насилие или разлучение Лишение свободы родителя Употребление наркотиков Недостаточная поддержка из семейного бюджета Нехватка продовольствия/ненадежность в экономическом положении семьи Жестокое воспитание (в том числе критика со стороны родителей) Пренебрежение воспитанием	Здоровое общение с опекуном Сплоченность семьи и поддержка Чуткое, заботливое и положительное воспитание Использование ненасильственных средств воспитания Состав семьи и установившийся порядок Одобрение родителей Социальная поддержка со стороны родителей

Школа

Академическое давление и/или неуспеваемость
Недостаточная поддержка обучения
Запугивание
Применение жестоких наказаний

Сопричастность школы
Сопричастность учителей

Сообщество

Преступления, группировки и межличностное насилие
Доступ к алкоголю, наркотикам и оружию
Нищета и безработица
Ограниченные службы поддержки
Ситуации, потенциально несущие угрозу жизни, чрезвычайные ситуации, такие как пандемия или вооруженный конфликт
Причиняющие вред социальные и культурные нормы и практики
Причиняющие вред гендерные нормы

Активное лидерство в сообществе
Социальная поддержка и сплоченность
Доступ к службам поддержки
Положительная деятельность для молодежи
Охрана правопорядка и контроль за соблюдением законов
Безопасность в районе⁸

Ровесники

Запугивание
Негативное влияние сверстников
Конфликт в отношениях

Поддержка друзей
Положительные отношения со сверстниками
Удовлетворение дружескими и/или романтическими отношениями

8 Лейк, Лори и Люси Джеймисон, «Использование подхода, основанного на правах ребенка, для усиления предотвращения насилия в отношении детей», *South African Medical Journal*, no. 106: 1168-1172, <www.researchgate.net/figure/Common-risk-and-protective-factors_tbl1_311951173>, по состоянию на 16 марта 2021 г.; Сэмюэлс Ф., «Предоставление психиатрических и психосоциальных услуг подросткам», 2015 г., <www.semanticscholar.org/paper/Mental-health-and-psychosocial-service-provision-Samuels/e8331f575285d1b5c19b877d4a70c93f7e314b33/figure/0>, доступ 16 марта 2021 г.; Дули, Барбара и Аманда Фицджеральд, «Мой обзор мира: Первое национальное исследование психического здоровья молодежи в Ирландии», сентябрь 2015 г., <www.researchgate.net/figure/1-Selected-risk-and-protective-factors-of-adolescent-mental-health-in-MWS_tbl1_281590810>, доступ 16 марта 2021 г.; Дули, Барбара, Аманда Фицджеральд и Наоиз Мак Джоллабухи, «Факторы риска и защиты, связанные с депрессией и тревогой в национальной выборке ирландских подростков», *Ирландский журнал психологической медицины* 31, вып. 1: 1–13, <www.researchgate.net/publication/272642270_The_risk_and_protective_factors_associated_with_depression_and_anxiety_in_a_national_sample_of_Irish_adolescents>, по состоянию на 16 марта 2021 г.; О'Лафлин, К., Р. Альтхофф и Дж. Худзиак, «Укрепление и профилактика психического здоровья детей и подростков», 2018 г., <www.semanticscholar.org/paper/HEALTH-PROMOTION-AND-PREVENTION-IN-CHILD-AND-MENTAL-О%Е2%80%99Loughlin-Althoff/c634401d6d1828e74b7f15f62642937f1261f395>, по состоянию на 16 марта 2021 г.; Блюм, Роберт Вм, Менгман Ли и Джиа Наранхо-Ривера, «Измерение неблагоприятного детского опыта среди подростков во всем мире: Взаимоотношения с симптомами депрессии и совершением насилия», *Journal of Adolescent Health* 65, выпуск 1 (июль 2019 г.): 86-93, <<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.01.020>>, по состоянию на 16 марта 2021 года.

Укрепление и профилактика психического здоровья

Руководство ППП по вмешательству для продвижения и профилактики советует единую подачу вмешательств для продвижения и профилактики психического здоровья у подростков.

Профилактика делает акцент на недопущении проблем с психическим здоровьем, продвижение делает акцент на улучшении психического благосостояния. **Профилактика психических заболеваний** нацелена на предотвращение психических заболеваний через уменьшение возможных рисков и укрепление способностей справляться.

Продвижение психического здоровья увеличивает воздействие защитных факторов, усилением здорового поведения и улучшением психологического благосостояния. Профилактика и продвижение частично совпадают, эти активности дополняют друг друга.⁹

Обучение социальным и эмоциональным навыкам считается одним из способов продвижения положительного психического здоровья и профилактики слабого психического здоровья. Инициатива ППП поддерживает

социальное и эмоциональное обучение, в том числе контроль над эмоциями, решение проблем, навыки межличностного общения, осознанность, уверенность в себе, навыки работы со стрессом и уменьшения рискованного поведения. Если вы будете вовлечены в возможности для обучения и будете практиковать эти навыки, вы будете более готовы помогать подросткам развивать стрессоустойчивость и справляться с жизнью.

Помимо социального и эмоционального обучения и психосоциального вмешательства в жизнь подростков, стратегии ППП также делают акцент на действиях, направленных на:

→ Обеспечение законов и мер по защите и продвижению психического здоровья подростков, в том числе предоставление подросткам доступа к доказательному вмешательству

9 Всемирная организация здравоохранения. (2004). Профилактика психических расстройств: эффективные вмешательства и варианты политики: краткий доклад/Доклад Департамента психического здоровья и токсикомании Всемирной организации здравоохранения; в сотрудничестве с Центром профилактических исследований университетов Неймегена и Маастрихта. Всемирная организация здравоохранения. <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/43027>>, по состоянию на 16 марта 2021 года.

с целью продвижения и профилактики психического здоровья

- Обеспечение того, что подростки живут, учатся, работают и общаются в поддерживающем, здоровом, безопасном окружении, которое развивает и защищает их психическое здоровье и уменьшает вовлеченность в рискованное поведение

- Обеспечение того, что опекуны обладают знаниями и навыками для развития психического здоровья подростков, здоровых отношений между опекуном и подростком, и поддержкой, которая необходима для защиты собственного психического здоровья и благосостояния

Для более подробной информации о стратегиях ППП ¹⁰



**НАТ
Инструментарий**

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554>



**НАТ
Руководство**

<https://www.who.int/publications/i/item/guidelines-on-mental-health-promotive-and-preventive-interventions-for-adolescents>

¹⁰ Руководство по сохранению и профилактике психического здоровья у подростков: помощь подросткам в достижении успеха. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020 <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/336864>>, по состоянию на 16 марта 2021 года.

Упражнение для саморефлексии или обсуждения в небольшой группе

- **Какими двумя способами вы можете способствовать уменьшению рисков проблем с психическим здоровьем среди ваших учеников?**
- **Какими двумя способами вы можете способствовать установлению положительного благосостояния ваших учеников в классе или в школе?**

Необходимые понятия для учителей

Общение с подростками

Учителя играют критически важную роль в создании безопасной, открытой среды, что особенно важно для продвижения положительного психического здоровья и общения с подростками на эту тему. До знакомства с социальными и эмоциональным обучением по ППП, обратите внимание на несколько важных замечаний.

Установление взаимопонимания

Установление контакта и отношений с вашими учениками - это основа для эффективной поддержки их психического благосостояния и социального и эмоционального обучения.



Приведём несколько примеров

- **Проявите интерес к тому, что важно для ваших учеников и покажите, что вы заботитесь о них.**
- **Расскажите немного о себе и найдите способ установить контакт с ними, но при этом не забывайте, что нужно соблюдать профессиональные границы с вашими учениками.**
- **Спрашивайте об их мнении, взглядах и точках зрения, попытайтесь понять, что они чувствуют, поставив себя на их место.**

Активное слушание

Активный слушатель вовлечен, заботлив, не осуждает, сочувствует, даже когда (в особенности когда) он/она не согласен с взглядами или поведением других. Может быть, взгляды или мнения учеников не совпадают с вашими, но вам нужно уважать и ценить их. Когда мы используем навык активного слушания, мы можем помочь ученикам почувствовать себя услышанными, понятыми, менее одинокими и более спокойными. В сравнении с этим, если мы не прислушиваемся, мы рискуем показаться безразличными к их тревогам, будто мы не признаем их чувства. В ответ они могут почувствовать необходимость защищаться, раздражение, одиночество или боль.

→ **Показывайте невербальным способом вашу заинтересованность.**

Зрительный контакт, поддерживающие кивки головой, заинтересованный вид или воодушевляющая улыбка - это все жесты, которыми вы можете показать свою заинтересованность. Даже без слов вы можете передать, что вы слушаете и что то, о чем говорит подросток, важно.

→ **Задавайте открытые, проясняющие вопросы,** чтобы лучше понять, что чувствуют ваши ученики. У этих вопросов не должно быть правильного или неправильного ответа, они должны

помогать вам собрать информацию о том, что думают ваши ученики. Например, вы можете задать один из следующих вопросов: «Не мог бы ты пояснить, что ты имеешь в виду под...», «Как ты думаешь, почему ты расстроилась, когда...» или «Как ты думаешь, ты бы чувствовал себя, если...»

→ **Воспроизводите то, о чем говорят ваши студенты,**

перефразируя их высказывания. Например, вы можете сказать «Как я понимаю, ты говоришь, что...» или «Правильно ли я понимаю, что ты чувствуешь...»

→ **Выражайте позитивную обратную связь.** Если вы будете тут же хвалить учеников за их конкретные действия, это может укрепить уверенность подростков в себе и воодушевлять их продолжать такое же поведение. Например, если с вами кто-то поделился информацией, что он/она испытывают сильный стресс, вы можете ответить «Спасибо за твою смелость и за то, что ты поделился тем, как ты себя чувствуешь» или «Может быть трудно сказать другим, что ты испытываешь стресс. Молодец, что поделился этим со мной.»

→ **Признавайте значимость того, о чем они говорят.** Это может помочь подросткам принять свои эмоции и почувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы выражать себя. Например, вы можете сказать «Я понимаю, что ты чувствуешь сейчас сильную злость», «Спасибо, что поделился этим со мной. Может быть трудно говорить кому-то, что мы чувствуем грусть» или «Мне жаль слышать, что ты испытываешь стресс. Я бы чувствовал себя также, если бы я оказался на твоём месте.»

Понимание отношений учитель-подросток

Доказано, что положительные отношения между учителем и подростком влияют на уровень вовлеченности, обучение и поведение ученика. Также признано, что это важный фактор для психического благосостояния подростков. Ниже приведены два ключевых столпа в отношениях учитель-подросток, которые могут влиять на вовлеченность ваших учеников в обучение социальным и эмоциональным навыкам.

Поддержание ясной коммуникации и искренность

- Чутко и четко говорите всем подросткам о вашей роли в оказании им помощи, если вы обеспокоены их безопасностью и грозящими опасностями, в том числе по вопросу того, может ли подросток покончить жизнь самоубийством.
- Чутко и четко говорите всем подросткам о вашей роли в оказании помощи, если они столкнутся с ситуациями, в которых кто-то может нанести им вред.
- Говорите и взаимодействуйте со всеми учениками одинаково.
- Во время уроков по данному руководству, вы можете узнать личную информацию о ваших учениках. Эта информация не должна влиять на ваше общение.

Создаем эмоционально безопасное место для обучения

- Отвечайте на вопросы учеников и их комментарии с терпением и уважением, чтобы создать открытую для обучения среду, где различные опыты, мнения и идеи одинаково ценятся.
- Когда речь идет об ученике и учителе, человек в позиции силы почти всегда учитель. Помните об этом, когда будете проводить уроки по данному руководству и убедитесь, что вы не заставляете учеников выполнять активности.
- Убедитесь в том, что класс - это эмоционально безопасное место, где ученики чувствуют себя комфортно. Создайте класс, в котором атмосфера будет способствовать развитию и поощрять обучение. Ученики должны делиться только той информацией, которой им комфортно делиться, раскрывать слишком много личной информации лучше в другой ситуации.

Упражнение для саморефлексии или обсуждения в небольшой группе

Подумайте о том, как вы можете отреагировать на следующие ситуации:

Ситуация 1

Представьте, что во время обсуждения комикса и короткого урока, вы узнаете, что один из ваших учеников испытывает сильные чувства страха и тревоги. Вы ставите отметку за тест и возвращаете ему/ей результаты.

Как бы вы отреагировали?

- A** Изменить количество баллов, чтобы у него/нее была отметка выше
- B** Сказать, что вы потеряли его/ее тест и не возвращать его
- C** Выдать тест с теми отметками, которые есть
- D** Попросить переделать тест в другой раз, когда они будут чувствовать себя лучше

Важно обращаться с учениками честно и чутко, но не изменять их отметки. Вы должны вернуть ему/ей тест с теми отметками, которые есть (вариант C), но также вы должны сказать ученику, что вы поддерживаете его/ее и что вместе вы сможете поработать над тем, что вызывает у него/нее трудности. Попробуйте поговорить с учеником наедине о том как он/она себя чувствуют и как вы можете помочь справиться с тревогой и страхами.

Ситуация 2

Представьте, что во время обсуждения комикса и короткого урока, один из учеников молчит и не выполняет ни одно из заданий.

Как бы вы отреагировали?

- A** Сказать ему/ей, что нужно выполнять задание, также как вы бы сказали о задании по школьной программе.
- B** Сказать, что если он/она не выполнит задание, будут отрицательные последствия.
- C** Не говорить с ним/ней индивидуально. Поддержать весь класс в выполнении заданий.
- D** Не говорить с ним/ней индивидуально. Предложить всем ученикам задать вопросы о задании.
- E** Если у вас будет возможность, спросите ученика индивидуально нужно ли ему/ей помощь в выполнении задания, но не заставляйте ученика выполнять их.

Лучше всего выбрать варианты C и D. Полезно поощрять всех учеников выполнять задания и поддерживать их в случае возникновения трудностей, но важно не заставлять их принимать участие. Вы должны учитывать желание учащегося не разглашать информацию о проблемах, которые он может испытывать.

Управление своим благополучием

Как учителя, вы сталкиваетесь с многочисленными требованиями и ожиданиями со стороны администрации школы, учащихся и родителей. Кроме того, учителя, как и все остальные, могут испытывать стрессы и трудности в повседневной жизни вне работы. Наравне с важностью защиты и укрепления психического здоровья учащихся, необходимо заботиться и о своем психическом благополучии.

У каждого есть свой подход к поддержанию своего благополучия, универсального рецепта для этого не существует. Вот несколько рекомендаций для учителей по поддержанию психического здоровья, предоставленные самими учителями:

- Найдите время, чтобы регулярно общаться и вести беседы с коллегами и друзьями вне работы. Рассказывайте людям о своих делах и чувствах и интересуйтесь, как у них дела. Хорошая поддержка может оказать значительное влияние на ваше психическое благополучие.
- Занимайтесь физической активностью, чтобы поддерживать психическое благополучие и снять стресс. Это может быть прогулка, поездка на велосипеде на работу или занятие каким-либо видом физической активности или спортом, который вам нравится. Все, что заставляет ваше тело двигаться, может помочь.
- Празднуйте свои успехи! Найдите время, чтобы признать успехи, которых вы достигли, какими бы большими или маленькими они ни казались. Возможно, это проявление доброты, прорыв в отношениях с учащимся, удачный учебный день или завершение сдачи экзаменов. Список задач учителя может быть бесконечным, но не менее важно то положительное влияние, которое вы оказываете на своих учеников каждый день.
- Найдите время для занятий, которые вам нравятся, имеют для вас смысл или приносят удовлетворение. Учителя много работают с постоянной отдачей. Часто ваша работа не заканчивается, когда вы покидаете класс. Убедитесь, что у вас в течение недели и в выходные дни есть время для себя, и это существенно изменит ситуацию.

→ Обратитесь за поддержкой, если замечаете, что испытываете сильный стресс. Учителя часто испытывают сильный стресс или эмоциональное истощение из-за напряженного характера своей работы. Если вам трудно справляться с повседневными

делами или трудностями, попробуйте поговорить с человеком, которому вы доверяете, обратитесь за поддержкой к администрации школы, в медицинское учреждение, религиозную общину или даже в Интернет.

Некоторые доступные онлайн ресурсы включают



ВОЗ

**Ресурсы
о психическом
благополучии¹¹**



ВОЗ

**Важные навыки
в период стресса:
иллюстрированное
пособие¹²**



МПК

**Как заботиться
о себе во время
стресса¹³**

11 Психическое благополучие: ресурсы для общественности. Женева: Всемирная организация здравоохранения; <www.who.int/news-room/feature-being-resources-for-the-public>, по состоянию на 16 марта 2021

12 Важные навыки в период стресса: иллюстрированное пособие. Женева: Всемирная организация здравоохранения, Лицензия 2020: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

13 Голоса молодежи, 'Как заботиться о себе во время стресса (English version)', <www.voicesofyouth.org/campaign/mental-health-wellbeing-guide-how-take-care-yourself-during-stressful-times>, по состоянию на 16 марта 2021 года.

Упражнение для саморефлексии или обсуждения в небольшой группе

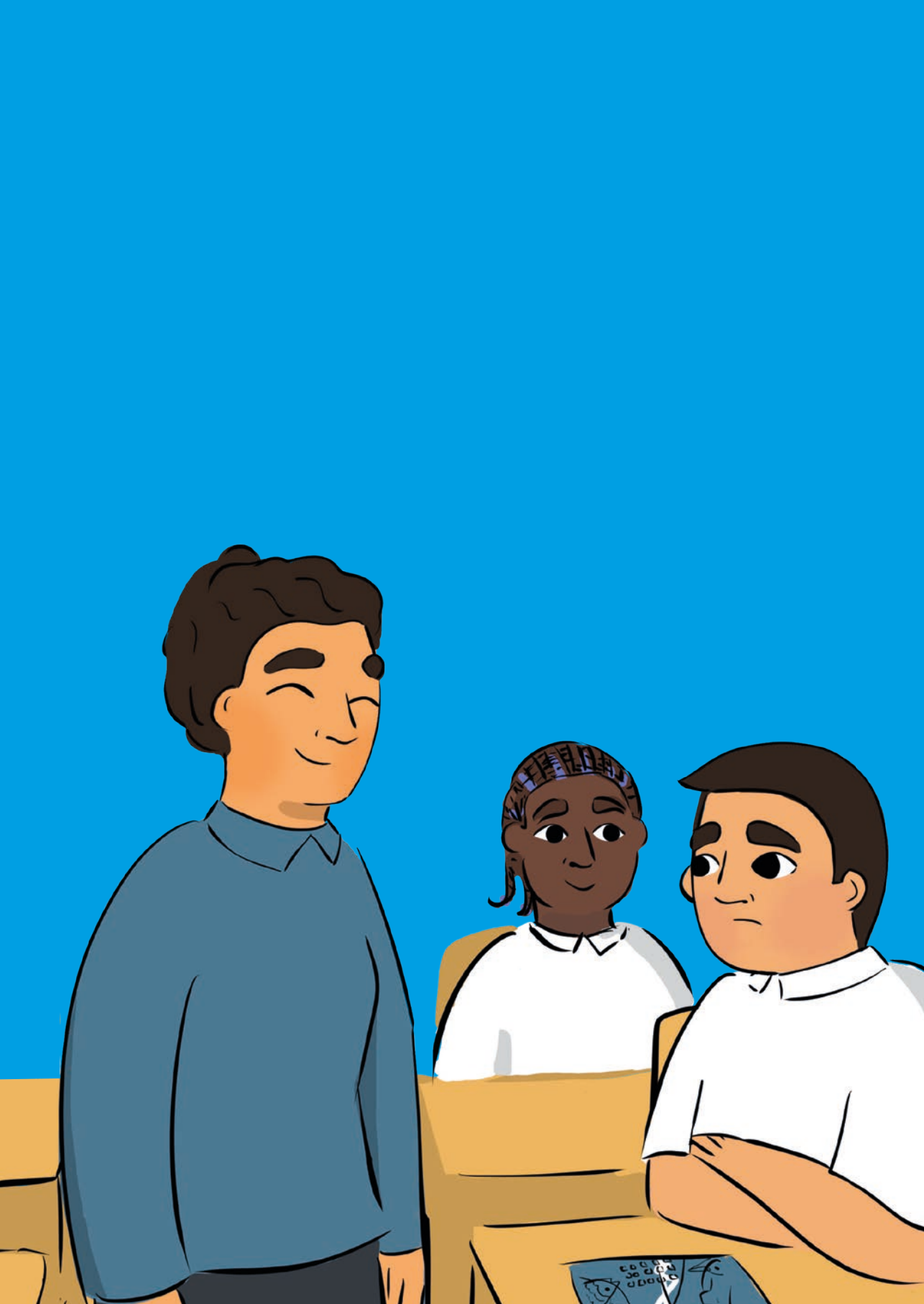
- Что вы сделали на этой неделе, за что чувствуете гордость или благодарность?
- Когда в последний раз друг или коллега интересовался, как у вас дела?
- Когда вы в последний раз интересовались, как у него дела?
- Когда в последний раз вы занимались чем-то, что доставляло вам удовольствие, было значимым или приносило удовольствие? Подумайте о том, чем вы занимались и как это повлияло на ваше настроение.

Помощь учащимся в управлении сложными чувствами

Когда учащиеся беспокоятся, грустят, злятся или расстраиваются, им становится труднее учиться и участвовать в школьной деятельности. Помощь учащимся в управлении своими чувствами является важной частью работы учителя. Если учащиеся проявляют подобные чувства, вот несколько полезных вещей, которые вы можете сделать или сказать:

1. Напомните им, что все чувства нормальны, и вы готовы их поддержать.
«Все мы можем иногда чувствовать _____, и это нормально. Когда вы так себя чувствуете, вы можете поделиться своими чувствами с кем-то, кому вы доверяете. Вы всегда можете поговорить со мной или написать записку.»
2. Прежде чем задавать вопросы или предпринимать какие-либо действия, осознайте и проявите участие к тому, что чувствует учащийся.
«Похоже, что ты сейчас чувствуешь _____, и я могу представить, что это нелегко.» «Я вижу, что сейчас ты чувствуешь _____. Мне жаль, что ты себя так чувствуешь.»
3. Постарайтесь понять причину этих чувств. Лучше всего не делать никаких предположений, почему учащийся чувствует себя именно так.
«Хотелось бы знать, есть ли повод, который заставляет тебя чувствовать себя так?» «Можешь ли ты помочь мне понять, почему ты себя так чувствуешь?»
4. Поощрите учащегося выразить свои чувства. Учащиеся могут выражать свои чувства разными способами.
«Когда мы испытываем сложные чувства, их выплеск может помочь нам почувствовать себя лучше. Это можно сделать разными способами: поговорить с кем-то, записать свои мысли, выполнить дыхательные или двигательные упражнения. Как вы думаете, может ли что-нибудь из этого помочь вам прямо сейчас?»
5. Направьте учащегося для получения дополнительной поддержки, если чувство стресса сохраняется в течение некоторого времени и мешает ему участвовать в нормальной школьной жизни.
Более подробную информацию см. на странице 36.

Если учащийся сообщает о ситуации, когда ему был причинен вред или ему угрожает опасность причинения вреда, направьте учащегося для получения дополнительной поддержки в соответствии с протоколом школы. Если вы не уверены в школьном протоколе, поговорите с директором школы.



Когда следует поддержать учащихся в поисках дополнительной помощи

Бывают моменты, когда вы можете заметить изменения в поведении, настроении или работоспособности своих учащихся. Некоторые из этих изменений могут быть связаны с обычными этапами развития. Тем не менее, если эти изменения продолжаются в течение нескольких недель и мешают повседневной жизнедеятельности, необходимо обратиться за помощью. Кроме того, занятия в классе и обсуждение тем, связанных с психическим здоровьем, могут вызвать у учащихся сложные эмоции, мысли или поведение.

Если у вас есть вопросы или опасения по поводу поведения или эмоций учащегося, вы должны следовать протоколу вашей школы и/или обратиться к школьному консультанту, психологу, социальному работнику, медсестре или директору.

Если вы заметили у учащегося нижеприведенные варианты поведения, вам следует проконсультироваться со школьным консультантом, психологом, социальным работником, медсестрой или директором:

- Испытывает чувство тоски или замкнут в течение более двух недель
- Пытается причинить себе вред или планирует сделать это
- Испытывает внезапный, непреодолимый страх без причины, иногда с учащенным сердцебиением или дыханием
- Участвует в драках или проявляет желание ранить других
- Ведет себя неконтролируемо, может нанести вред себе или другим
- Страдает рвотой, не ест или использует другие методы, чтобы похудеть
- Испытывает переживания или страхи, которые мешают повседневной деятельности
- Испытывает большие трудности с концентрацией внимания или гиперактивен, что подвергает учащегося физической опасности или создает проблемы в классе
- Употребляет наркотики или алкоголь

→ Испытывает резкие перепады настроения, что становится причиной проблем в отношениях

→ Отмечаются сильные изменения в поведении или личности

Оказывая поддержку учащемуся, который, как вы заметили, испытывает трудности, обязательно заручитесь его поддержкой, побудите обратиться за помощью и попросите разрешения направить к дополнительной поддержке. Вы можете сделать это, говоря, например:

→ «Очень хорошо, что ты рассказал мне об этом. Вместе мы сможем сделать так, чтобы ты больше не испытывал подобных чувств. Ты не против?»

→ «Я замечаю, что в последнее время ты не похож на себя, и, учитывая все происходящее, это вполне понятно. Я знаю человека, которому доверяю, и который, надеюсь, поможет вам почувствовать себя лучше. Согласен ли ты найти время для встречи с ним?»

Если подросток отказывается дать разрешение, вы все равно обязаны обратиться за помощью, но вы должны тщательно рассмотреть причины его отказа и возможные риски.



Учителя должны следовать школьному протоколу по информированию и вовлечению опекунов для оказания любой необходимой поддержки учащемуся.

Планы уроков и мероприятий в классе

В этом разделе планы уроков и занятия дополняют **серию комиксов «Великолепная Мэй»**. Вот некоторые соображения по использованию планов занятий:

→ Подготовка

Перед проведением урока внимательно изучите каждый комикс и прилагаемый к нему план урока. Обязательно отметьте все виды деятельности, которые требуют предварительной подготовки и материалов, и постарайтесь предугадать все вопросы участников.

→ Место проведения

Вы можете проводить занятие в классе или в любом безопасном, удобном месте очно или онлайн.

→ Время проведения

Мы рекомендуем проводить эти мероприятия, когда уместно обсуждать психическое благополучие, например, в начале учебного дня.

→ Как проводить

Мы разработали комиксы и уроки 1.1- 1.3, чтобы проводить их последовательно, учитывая расписание и учебный план вашего класса.

→ С кем проводить

Учащиеся могут осваивать темы в больших и маленьких группах, а также индивидуально.



Знакомство с кратким содержанием каждого урока и максимальное следование руководству поможет учащимся выполнить задания в соответствии с поставленными целями обучения. Это также может помочь оставаться уверенным в том, что занятия не выходят за рамки темы и не приводят к крайне деликатным и сложным обсуждениям.

Однако, как учитель, вы можете внести изменения, учитывая время, культурный контекст и другие нюансы о которых вы знаете.



Таблица чувств

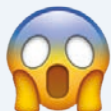
Таблицу чувств можно использовать для того, чтобы помочь учащимся определить, что они чувствуют в данный момент, или для регулярной проверки того, как проходит их день или неделя. Это могут быть разные эмодзи, рисунки или фотографии людей с различными выражениями лица, обозначающими определенные чувства. Приведенная ниже таблица является одним из примеров.



печальный



обеспокоенный



испуганный



злой



...



...



счастливый



веселый



взволнованный



спокойный



...

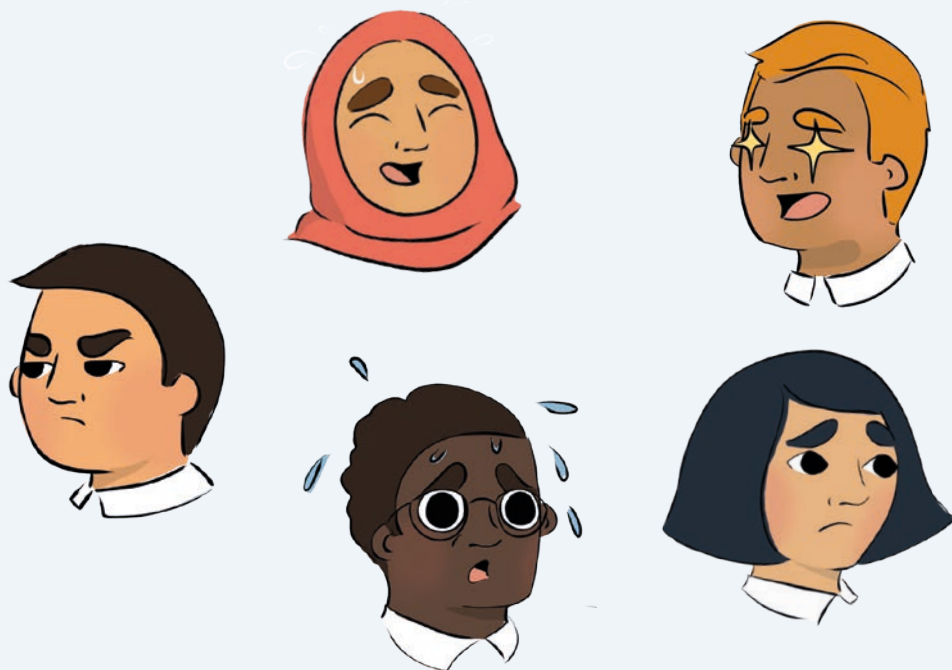


...

Создание словаря эмоций

С каждым уроком мы будем стремиться расширять словарный запас учащихся для самовыражения, добавляя эмоции в Таблицу чувств по мере их отражения в комиксах. Вы можете внести в классную таблицу чувства, которые учащиеся хотели бы добавить.

Наличие правильных слов в описании и выражении того, что они чувствуют, может помочь им лучше справляться с трудными эмоциональными реакциями. Например, умение различать чувства гнева и разочарования может помочь учащемуся лучше понять, что ему нужно. Это также может помочь вам понять, как реагировать. Если учащийся разозлен, ему может потребоваться время, чтобы успокоиться в спокойной обстановке. Если учащиеся расстроены, возможно, что-то идет не так, как хотелось, и им нужна ваша помощь в решении конкретной задачи.



Цели обучения

Закрепить знания подростков об эмоциях.

Ключевые моменты

Что такое эмоции?

Какие виды эмоций мы можем испытывать?

Все эмоции, включая 😡 😭 😐 нормальны.

Общее время

25 минут

Шаг 1

Введение → 5 минут

🗣 Скажите

«Итак, мы собрались, чтобы вместе провести время и узнать о нашем психическом благополучии. Сначала подумайте, как вы себя сейчас чувствуете. Чувства - это естественная реакция мозга и тела на ситуации, которые происходят вокруг нас. Я хочу показать вам Таблицу чувств и прошу вас молча выбрать для себя то, что характерно для вас именно сейчас. Например, я могу подумать: «Сейчас я чувствую себя весело и взволнованно.»

Покажите или укажите на Таблицу чувств

Ее можно повесить или нарисовать, чтобы все учащиеся в классе могли легко увидеть таблицу. Хотя в этой таблице отражены основные чувства, важно понимать, что человек может испытывать широкий спектр чувств, которых может не быть в таблице.

🗣 Скажите

«Кто-нибудь хочет поделиться тем, что он сейчас чувствует?»

Дайте учащимся 2-3 минуты, чтобы поделиться своими чувствами.

Таблица чувств - это основательно подготовленный инструмент, цель которого - помочь детям и подросткам определить основные чувства. Это может помочь детям и подросткам оценить ситуацию вокруг, развить самосознание и связать мысли, чувства, и действия.



печальный



обеспокоенный



испуганный



злой



счастливый



веселый



взволнованный



спокойный

Шаг 2

Чтение комиксов → 5 минут

Скажите

«Давайте прочтем комикс вместе». Либо попросите учащихся самостоятельно прочитать комикс.

Прочитайте комикс.

Шаг 3

Работа учащихся —————> 7 минут

Необходимые материалы. Находясь в классной комнате, пожалуйста обеспечьте учащихся маркерами, ручками или карандашами, а так же бумагой. Если обучение проходит онлайн, уточните, есть ли у них все необходимое.

Скажите

«Как вы думаете, что могла чувствовать Мэй, собирая школьную сумку? Используйте Таблицу чувств, чтобы описать или нарисовать ее лицо. Нарисуйте или напишите что-то, увиденное вами в лице, теле или словах Мэй, что заставило вас подумать, что она чувствует себя так.»

Вопросы для обсуждения

«Нарисуйте или напишите, какие слова, действия или выражения лица Мэй говорят нам о том, что она чувствовала себя определенным образом. Чем это отличается от того, как она чувствовала себя после разговора с бабушкой? Поделитесь своими мыслями с соседом (или классом как группой).»

Шаг 4

Осмысление и повторение основных понятий —————> 4 минут

Скажите

«Подумайте о том, когда вы чувствовали себя так же как Мэй, когда она собирала свою сумку. Как бы вы назвали это чувство? Что заставило вас почувствовать это? Хочет ли кто-нибудь поделиться?»

Дайте учащимся 2-3 минуты поделиться своими чувствами.

Скажите

«Всем спасибо за участие и обмен опытом! Сегодня мы провели время, изучая чувства, которые мы испытываем. Все чувства могут быть полезны в разное время, даже те, которые неудобно или больно испытывать. Нам полезно на практике научиться распознавать свои чувства, чтобы они не становились слишком большими и непосильными. Когда чувства становятся слишком большими и непосильными, они могут контролировать то, как мы ведем себя по отношению к себе и другим. Если мы можем определить свои чувства, мы также можем определить безопасные, здоровые способы управления ими. Это поможет нам лучше понять себя и окружающих нас людей. Есть какие-то вопросы?»

Шаг 5

Практическое занятие  4 минуты

Скажите

«Сейчас я хочу, чтобы вы нарисовали пустую сумку. Затем выберите день (запишите его сейчас), чтобы на практике попробовать определить то, какие чувства вы носите в сумке, и напишите или нарисуйте эти чувства в сумке. Подумайте, сколько места в сумке занимает каждое чувство. Например, если вы чувствуете себя раздраженным большую часть дня, вы можете в сумке написать слово «раздраженный» или нарисовать раздраженное лицо много раз. Вам не нужно показывать это кому-либо еще. Это только для вас. Есть какие-то вопросы?»

Вам не нужно просить показать набросок или спрашивать, закончили ли они его. Ваши ученики сами решают, хотят ли они это делать.

Как наши чувства влияют на наше тело

Комикс: Снова в школу

1.2

Цели обучения

Улучшить способности подростков определять, как эмоции влияют на тело.

Ключевые моменты

Чувства могут по-разному влиять на наше тело.

Общее время

25 минут

Шаг 1

Введение → 5 минут

Дайте учащимся 2-3 минуты поделиться своими чувствами.

Начните занятие с задания «Таблица чувств», представленного в уроке комиксов 1.1.

Шаг 2

Чтение комиксов → 5 минут

Скажите

«Давайте прочтем комикс вместе». Либо попросите учащихся самостоятельно прочитать комикс.

Прочитайте комикс.

Шаг 3

Работа учащихся → 7 минут

Необходимые материалы. Находясь в классной комнате, пожалуйста обеспечьте учащихся маркерами, ручками или карандашами, а так же бумагой. Если обучение проходит онлайн, уточните, есть ли у них все необходимое.

Скажите

- «Используя Таблицу чувств, как вы думаете, что Аддо почувствовал, когда впервые увидел своих друзей? Как бы вы назвали это чувство?»
- Потратьте несколько минут, чтобы нарисовать лицо. Когда закончите, пожалуйста, поднимите свой рисунок и посмотрите вокруг, чтобы увидеть, что нарисовали ваши одноклассники.
- Если ваши рисунки выглядят по-разному, спросите, почему они решили нарисовать лицо Аддо именно так.»

Скажите

«Нарисуйте контур тела. Затем нарисуйте, что происходит с телом Мэй, когда она видит своих друзей и беспокоится по поводу похода в школу. Обязательно укажите, что может происходить с Мэй, включая:



сердцебиение



дыхание



мозг/мышление



потение/покраснение

лицо, ладони, подмышки



живот

бабочки, боль, узлы



плечи/шея/голова

ломота, боль, напряжение

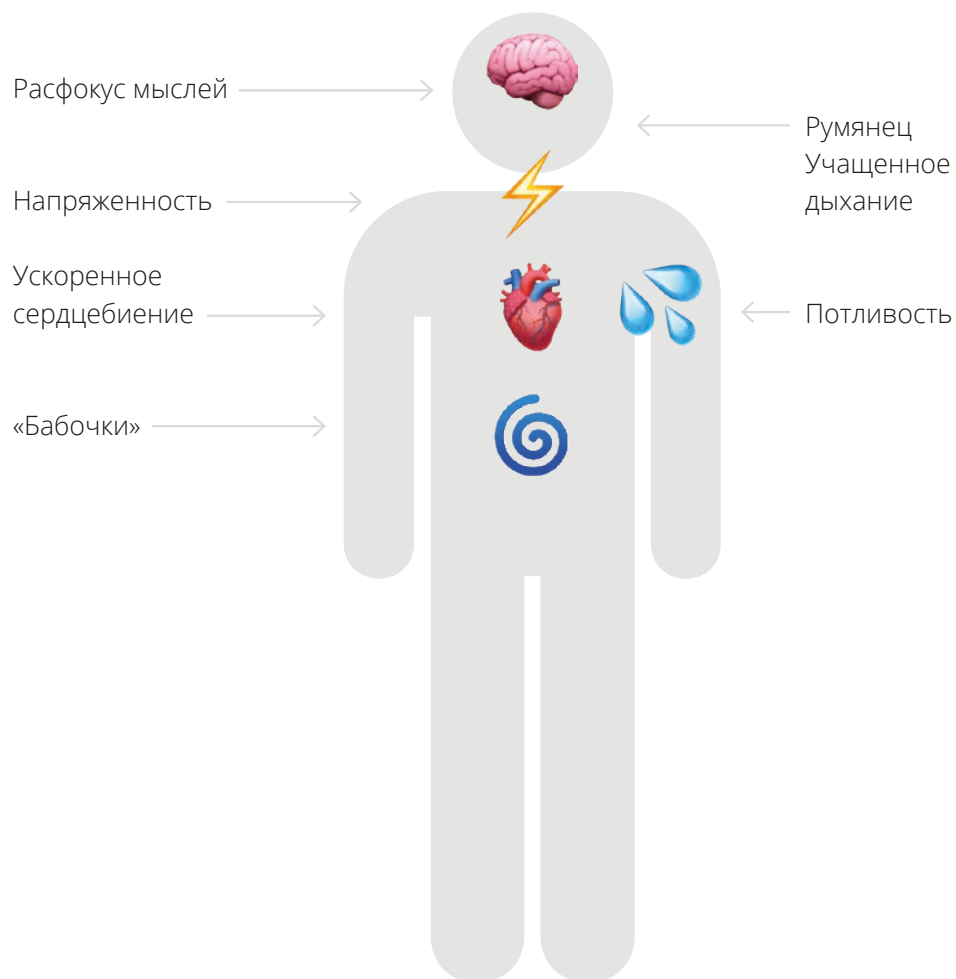
Скажите

«Когда закончите, нарисуйте то же для Аддо.»

Скажите

«Может ли кто-то объяснить рисунок тела Мэй? Может ли кто-то объяснить рисунок тела Аддо?»

Вот готовый пример для Мэй (беспокойство)



Шаг 4

Осмысление и повторение основных понятий —————> 1 минута

Скажите

Всем спасибо! Сегодня мы потратили время на изучение того, как различные чувства могут по-разному влиять на наше тело и мозг. Таким способом наше тело сообщает нам, если мы плохо себя чувствуем и не справляемся с неприятными или болезненными эмоциями. Нам полезно потренироваться и узнать, как наше тело реагирует на наши чувства, и почему мы можем испытывать новые ощущения, например, сильное сердцебиение, покраснение лица и ощущение жара или боль в животе. Это также поможет нам лучше понять себя и окружающих нас людей. Есть какие-то вопросы?»

Шаг 5

Практическое занятие —————> 4 минуты

Скажите

«Сейчас я хочу, чтобы вы нарисовали еще один контур тела. Затем выберите день (запишите его сейчас), чтобы на практике попробовать определить, какие чувства вы испытываете и что замечаете в своем теле. Затем напишите или нарисуйте это внутри контура. Вам не нужно показывать это кому-либо еще. Это только для вас. Есть какие-то вопросы?»

Вам не нужно просить показать набросок или спрашивать, закончили ли они его. Учащиеся сами решают, хотят ли они выполнять это задание.

Цели обучения

Обучить подростков эффективным стратегиям управления эмоциями.

Изучить, как эффективно следить за ментальным, физическим здоровьем.

Ключевые моменты

У каждого из нас есть психическое и физическое здоровье и важно заботиться об обоих.

Очень важно учиться понимать свои чувства. Умение осознавать, как мы себя чувствуем, это первый шаг к управлению этими чувствами.

Мы всегда должны делиться чувствами со взрослыми, которым доверяем, когда не можем справиться с переживаниями.

Общее время

25 минут

Шаг 1

Введение  5 минут

Дайте учащимся 2-3 минуты поделиться своими чувствами.

Начните урок с задания «Таблица чувств», представленного в уроке комиксов 1.1.

Шаг 2

Чтение комиксов → 5 минут

Скажите

«Давайте прочтем комикс вместе». Либо попросите учащихся самостоятельно прочитать комикс.

Прочитайте комикс.

Шаг 3

Работа учащихся → 7 минут

Необходимые материалы. Находясь в классной комнате, пожалуйста обеспечьте учащихся маркерами, ручками или карандашами, а так же бумагой. Если обучение проходит онлайн, уточните, есть ли у них все необходимое.

Скажите

«Вспомните три прочитанных комикса и напишите или нарисуйте все признаки того, что Аддо нуждался в дополнительной помощи в управлении своими чувствами.»

Спросите

«Кто-нибудь может поделиться с нами своими идеями?»

Обязательно упомяните следующее, если учащиеся этого не сделали:

- С трудом встает с постели (устал больше, чем обычно)
- Замкнут и избегает друзей (когда идет в школу)
- Потерял интерес к привычным занятиям (посещению школы и игре в футбол)
- С трудом концентрируется и раздражителен
- Грустит большую часть дня, и так почти каждый день
- Испытывает любое из перечисленных выше чувств в течение нескольких недель

Эти шесть признаков очень важны для молодых людей чтобы осознать что в случае, когда им или их сверстникам понадобится помощь, они могут обратиться к доверенному взрослому. Если эти признаки сохраняются дольше нескольких дней, это явный признак того, что подростку может потребоваться дополнительная поддержка.

Скажите

«Мы все должны заботиться о своем физическом и психическом здоровье. Напишите или нарисуйте три вещи, которые вы делаете, чтобы поддерживать физическое здоровье. Затем напишите или нарисуйте три вещи, которые вы делаете, чтобы поддерживать психическое здоровье.»

Через несколько минут спросите

«Кто-то хочет поделиться своими идеями? Если да, пожалуйста, выйдите и напишите или нарисуйте их здесь.»

Скажите

«Кто-то хочет рассказать о примере, когда он использовал эти советы? Может быть вы видите здесь советы, которыми хотели бы воспользоваться?»

После этого, пожалуйста, добавьте следующие советы, если учащиеся их не упомянули:

Советы по сохранению и укреплению физического здоровья

Старайтесь соблюдать правильный режим сна*

Ешьте регулярно и делайте выбор в пользу здоровой пищи*

Сохраняйте водный баланс и пейте достаточное количество воды

Оставайтесь активными - занимайтесь физической активностью!*

*Это также поможет заботиться о психическом здоровье!

Советы по сохранению и укреплению психического здоровья

Осознайте, что вы чувствуете

Будьте добры к себе

Занимайтесь деятельностью, которая вам нравится и/или приносит удовольствие

Общайтесь со своими близкими

Говорите о своих чувствах с человеком, которому вы доверяете

Обратитесь за помощью к человеку, которому вы доверяете, или специалисту, если чувствуете себя в тупике или не в состоянии справиться с делами или стрессом

Шаг 4

Повторение основных понятий → 1 минута

🗣 Скажите

«Всем спасибо! Сегодня мы провели время за тем, чтобы узнать, как важно заботиться о своем физическом и психическом здоровье. Важно распознавать сигналы тела и мозга, когда мы испытываем определенные чувства. Таким образом, мы знаем, когда просить о помощи того, кому доверяем, или когда протянуть руку помощи другу, которому, возможно, нужна поддержка. Это помогает прийти к лучшему пониманию себя и окружающих нас людей.»

Шаг 5

Практическое занятие —————> 4 минуты

Скажите

«Пожалуйста, напишите или нарисуйте три признака, которые замечаете в себе, когда понимаете, что ваши чувства становятся слишком большими или непосильными. Какие это чувства? Затем напишите или нарисуйте три вещи, которые вы можете сделать, чтобы помочь себе. Обязательно включите разговор с тем, кому вы доверяете, например, с надежным взрослым или другом. Вам не нужно показывать это кому-либо еще. Это только для вас. Есть какие-то вопросы?»

Вам не нужно просить показать список или спрашивать, закончили ли они. Учащиеся сами решают, хотят ли они это делать.

Цели обучения

Понять, что такое стресс и как он на нас влияет

Ключевые моменты

Стресс является естественной частью жизни каждого, и многие вещи могут вызвать у нас стрессовое состояние.

Стресс — это то, что мы чувствуем, когда беспокоимся. У всех стресс проявляется по-разному; он может проявляться в мыслях людей (в виде беспокойства) и в телах людей, воздействуя на них абсолютно по-разному.

Временами чувствовать стресс — это нормально, но слишком сильный или долговременный стресс может привести к тому, что вы будете чувствовать себя крайне подавленно.

Важно научиться, как справляться со стрессом.

Медленное дыхание — это один из способов помочь нашему уму и телу чувствовать себя менее напряженными и более расслабленными. Можно также попробовать заняться физической активностью, поговорить с близкими людьми или послушать музыку.

Общее время

20 минут

Шаг 1

Введение  2-3 минуты

Скажите

«Сегодня мы поговорим о том, что такое стресс, как он может повлиять на нас и как нам может помочь то, что называется «медленным дыханием», справиться со стрессом. Но сначала давайте проверим наше состояние.»

Начните занятие с задания «Таблица чувств», представленного в уроке комиксов 1.1.

Чувства, которые нужно добавить в таблицу: раздражение, надежда, беспомощность, стресс

Дайте учащимся 2-3 минуты поделиться своими чувствами. Вы можете делать это в группах, парах или дать ребятам возможность подумать о своих чувствах в тишине.

Скажите

«Что бы вы ни чувствовали прямо сейчас, помните, что это нормально, и я сейчас рядом с вами, чтобы выслушать, если вам захочется поделиться чувствами».

Следует ожидать, что некоторые учащиеся могут время от времени указывать на такие чувства, как грусть, гнев или беспокойство. См. стр. 34 для получения дополнительной информации о том, как помочь учащимся справляться с подобными чувствами.

Шаг 2

Чтение комиксов  5 минут

Прочитайте комикс 2.1 вместе или попросите учащихся прочитать комикс 2.1 в парах/в одиночку.

Шаг 3

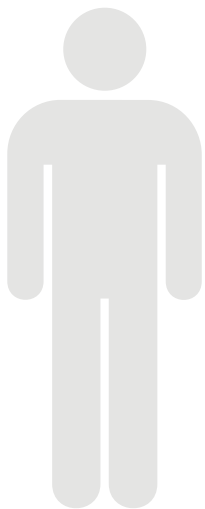
Студенческая деятельность —————> 5 минут

Скажите

Временами чувствовать стресс — это нормально, но слишком сильный или длительный стресс может привести к тому, что вы будете чувствовать себя крайне подавленно. Для некоторых, чувство стресса может вызвать множество тревожных мыслей, в то время как другие могут почувствовать, физические изменения, их сердце начинает биться быстрее. Это всего лишь несколько примеров того, как может проявляться стресс».

Карта нашего тела

Нарисуйте тело и обозначьте, что испытывают Мэй и ее отец, когда они испытывают стресс. Попробуйте показать, как стресс может повлиять на их тело, чувства или мысли.



Тело

(например, расстройство желудка, учащенное дыхание, учащенное сердцебиение)

Мысли и чувства

(например, грусть, подавленность, беспомощность, тревожные мысли или трудности с концентрацией внимания). Могут возникать такие мысли, как «Я никогда не сделаю эту домашнюю работу», «Что, если ничего не получится?» или «Что со мной не так?»)

Поведение

(плач, избегание людей или откладывание дел на потом, беспокойство)

Шаг 4

Рефлексия и повторение основных понятий —————> 5 минут

? Спросите

«Какие чувства вы испытываете в стрессовом состоянии?»

Дайте студентам возможность обсудить это в парах, небольших группах или обсудите все вместе.

Шаг 5

Практикуемся —————> 2-3 минуты

🗣 Скажите

«Медленное дыхание — это один из способов помочь нашему уму и телу чувствовать себя менее напряженными и более расслабленными. Давайте попробуем эту практику вместе. Сделайте глубокий вдох на 1,2,3... и медленно выдохните на 1,2,3. Сначала это может показаться странным, и это нормально. Основная суть этой практики сфокусироваться на замедлении своего дыхания.»

Повторите это упражнение несколько раз.

Цели обучения

Определить, как справлять со стрессом и знать, когда и как попросить о помощи.

Ключевые моменты

Выработка привычки заботиться о себе может помочь снизить уровень стресса.

Всем иногда нужна поддержка других, чтобы справиться со стрессом — это нормально, и мы не одиноки

Независимо от того, насколько велика или мала проблема, если вы когда-нибудь почувствуете себя подавленным, испуганным или одиноким, следует поговорить с кем-то, кому вы доверяете.

Общее время

20 минут

Шаг 1

Введение  2-3 минуты

Скажите

«Сегодня мы поговорим о некоторых привычках, которые помогут вам справиться со стрессом. Для начала давайте проверим наше состояние.»

Начните занятие с задания «Таблица чувств», представленного в уроке комиксов 1.1.

Выберите подходящее: раздраженный, обезнадёженный, беспомощный, напряженный

Дайте учащимся 2-3 минуты, чтобы поделиться своими чувствами. Вы можете делать это в группах, парах или дать ребятам возможность подумать о своих чувствах в тишине.

Скажите

«Что бы вы ни чувствовали прямо сейчас, помните, что это нормально, и я сейчас рядом с вами, чтобы выслушать, если вам захочется поделиться чувствами».

Следует ожидать, что некоторые учащиеся могут время от времени указывать на такие чувства, как грусть, гнев или беспокойство. См. стр. 34 для получения дополнительной информации о том, как помочь учащимся справляться с подобными чувствами.

Шаг 2

Чтение комиксов  5 минут

Прочитайте комикс 2.1 вместе или попросите учащихся прочитать комикс 2.1 в парах/в одиночку.

Шаг 3

Студенческая деятельность  5 минут

Что может помочь?

Скажите

«В комиксе студентов просят рассказать о том, как они справляются со стрессом. Можете ли вы записать их идеи на листе бумаги?» (или обсудить в парах)

Возможные ответы

Ясмин: «Походы на прогулку с мамой или занятия физической активностью очень помогают мне. Также время от времени рисование отлично успокаивает».

Аддо: «Разговоры с друзьями очень помогают мне в стрессовом состоянии».

Дан: «Мне помогает игра в футбол. Вообще что-то активное! И хорошая музыка».

Мэй: «Дыхательные упражнения. Игры с моим котом Лулу тоже помогают».

🔍 Спросите

«Каковы были предложения г-жи Ким?»

Возможные ответы

Занимайтесь спортом, проводите время с близкими, занимайтесь любимыми делами, сбалансируйте распорядок дня, высыпайтесь, ешьте достаточно и старайтесь отдавать предпочтение здоровой пище. Ограничивайте время, проводимое перед экраном, и сверяйтесь со своей таблицей ощущений.

🗣 Скажите

«На следующем уроке мы рассмотрим способы, которые могут помочь нам решить проблемы, вызывающие стресс, а также рассмотрим способы, которые помогут нам с ним справиться».

Шаг 4

Рефлексия и повторение основных понятий → 5 минут

🔍 Спросите

«Что вы делаете, чтобы справиться со стрессом?»

Дайте студентам пару минут поделиться своими мыслями.

Скажите

«Когда вы чувствуете себя подавленным или обеспокоенным, с кем из близких людей, вы могли бы поговорить?»

Помогите учащимся провести мозговой штурм и выбрать людей, которым можно доверять.

Некоторым учащимся может быть трудно найти человека, которому они могут доверять, и им может потребоваться дополнительная поддержка. Дайте им знать, что они могут доверять вам или другому сотруднику школы.

Шаг 5

Практикуемся  2-3 минуты

Скажите

«Давайте сегодня снова попробуем попрактиковаться в медленном дыхании. Сделайте глубокий вдох на 1, 2, 3... затем медленно выдохните на 1, 2, 3».

Цели обучения

Чтобы определить и применить действия, которые помогут учащимся: «Остановись, подумай, действуй».

Ключевые моменты

Мы все сталкиваемся с проблемами в жизни.

Решение проблем — важный навык, который мы все можем тренировать и улучшать.

Существуют разные способы решения проблем, и нам, возможно, придется попробовать разные, пока мы не найдем тот способ, который сработает.

Общее время

20 минут

Шаг 1

Введение  2-3 минуты

Скажите

«Сегодня мы поговорим о проблемах в нашей повседневной жизни и о том, как мы можем облегчить решение этих проблем. Для начала, давайте проверим наше состояние.»

Начните занятие с задания «Таблица чувств», представленного в уроке комиксов 1.1.

Выберите подходящее: раздраженный, обезнадёженный, беспомощный, напряженный

Выберите подходящее: одинокий, обиженный, решительный, благодарный

Дайте ученикам возможность поделиться своими чувствами, если они того пожелают, или они могут молча поразмышлять над своими чувствами.

Скажите

«Что бы вы ни чувствовали прямо сейчас, помните, что это нормально и я сейчас рядом с вами, чтобы выслушать, если вам захочется поделиться чувствами».

Следует ожидать, что некоторые учащиеся могут время от времени указывать на такие чувства, как грусть, гнев или беспокойство. См. стр. 34 для получения дополнительной информации о том, как помочь учащимся справляться с подобными чувствами.

Шаг 2

Чтение комиксов  5 минут

Скажите

«Давайте прочитаем этот комикс 3.1. все вместе».

Либо, вы можете попросить учащихся прочитать комикс 3 про себя.

Прочитайте комикс 3.1

Шаг 3

Студенческая деятельность  5 минут

Скажите

«Проблема — это препятствие или ситуация, с которой мы столкнулись и которая требует от нас размышлений о том, как мы можем ее решить. Все мы время от времени сталкиваемся с проблемами; иногда с большими, а иногда с маленькими. У Ясмин возникла проблема, и ее старшая сестра предлагает ей выполнить шаги

«Остановись, подумай, действуй». Давайте начнем с того, что нарисуем светофор. Красный цвет это «Остановись», оранжевый «Подумай» и зеленый значит «Действуй». Помните ли вы, в чем была проблема Ямин? Запишите это рядом с красным сигналом светофора и постарайтесь быть очень конкретным».

Дайте ученикам возможность записать и поделиться своими мыслями.

 **Скажите**

Следующее «подумай»! Запишите все идеи, которые придумала Ямин, рядом с оранжевым светом на светофоре. И если вы придумаете еще какие-нибудь идеи для нее, смело добавляйте и их!»

Дайте ученикам возможность записать и поделиться своими мыслями.

 **Скажите**

Теперь «действуй»! Запишите рядом с зеленым светом, что она решит сделать в первую очередь».

Дайте ученикам возможность записать и поделиться своими мыслями.

Шаг 4

Рефлексия и повторение основных понятий —————> 2-3 минуты

Дайте студентам возможность обсудить это в парах, небольших группах или обсудите все вместе.

 **Спросите**

«Иногда мы все сталкиваемся с разного рода проблемами. «Остановись, подумай, действуй» может помочь нам решить проблему. Но что делать, когда первая попытка Ямин решить проблему пошла не по плану?»

Дайте ученикам 2-3 минуты поделиться своими мыслями.

(Отправив записку своим друзьям, она решила поговорить с ними, в том числе извиниться.)

Скажите

«История Ясмин — это то, с чем каждый из нас может столкнуться. В таких случаях нам приходится думать о различных подходах к проблеме. Некоторые из них могут быть более эффективными, чем другие. Одни решают проблему быстрее и требуют намного меньше усилий, другие приносят более эффективный результат. Таким образом, каждый раз, когда мы сталкиваемся с проблемами, мы должны «Остановиться», чтобы понять, в чем проблема, «Подумать», чтобы решить, что мы можем с этим сделать, и какая реакция была бы наилучшей, а затем «Действовать» в соответствии с тем, что мы считаем лучшим решением».

Шаг 5

Практикуемся  5 минут

Скажите

«Важно научиться справляться с проблемами, с которыми мы сталкиваемся. Решение проблем — одно из упражнений, которое мы сегодня попробуем. Представьте, что вы один из друзей Ясмин, и вам нужно помочь ей решить проблему исключения из группы. Как бы вы это сделали при помощи стратегии «Остановись, подумай, действуй»?»

Дайте студентам время, чтобы записать ответ или обсудить в парах.

Остановись: Проговори или запиши проблему.

Проблема в том, что _____.

Подумай: Какие решения вы могли бы попробовать?

Мои идеи _____.

Действуй: Что бы ты сделал(а)?

Скажите

«Помните, когда вы сталкиваетесь с проблемой, выполнение шагов «Остановись, подумай, действуй» может быть полезным».

Решение проблем, которые трудно преодолеть самостоятельно

3.2

Комикс: В чем проблема, Пабло?

Цели обучения

Чтобы понять, как просить о помощи и где искать поддержки, когда сталкиваешься с трудной проблемой

Чтобы определить, как поддержать своих друзей, когда они оказываются в сложной ситуации

Ключевые моменты

Некоторые проблемы намного труднее, чем другие.

Если вы чувствуете, что зашли в тупик или подавлены, знайте, что обращение за помощью к тому, кому вы доверяете, является признаком силы.

Общее время

25 минут

Шаг 1

Введение  2-3 минуты

Скажите

«Сегодня мы поговорим о проблемах, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни и о том, как мы можем получить помощь, когда сталкиваемся с серьезными проблемами. Для начала, давайте проверим наше состояние.»

Начните занятие с задания «Таблица чувств», представленного в уроке комиксов 1.1.

Выберите подходящее: раздраженный, обезнадёженный, беспомощный, напряженный

Выберите подходящее: одинокий, обиженный, решительный, благодарный

Дайте ученикам возможность 2-3 минуты поделиться своими чувствами, если они того пожелают, или они могут молча поразмышлять над своими чувствами.

Скажите

«Что бы вы ни чувствовали прямо сейчас, помните, что это нормально и я сейчас рядом с вами, чтобы выслушать, если вам захочется поделиться чувствами».

Следует ожидать, что некоторые учащиеся могут время от времени указывать на такие чувства, как грусть, гнев или беспокойство. См. стр. 34 для получения дополнительной информации о том, как помочь учащимся справляться с подобными чувствами.

Шаг 2

Чтение комиксов  5 минут

Скажите

«Давайте прочтем комикс 3.2. вместе.»

Либо попросите учащихся самостоятельно прочитать комикс 3.2.

Прочитайте комикс 3.2

Шаг 3

Студенческая деятельность  5 минут

Скажите

«Мы все сталкиваемся с разными проблемами, и некоторые из них могут быть намного серьезнее, чем другие. Есть проблемы, которые требуют много времени для решения и/или не могут быть решены в одиночку. С какой проблемой столкнулся Пабло? Что чувствовал Пабло?»

Дайте учащимся время подумать и поделиться мыслями.

(Отец Пабло потерял работу. Он чувствовал беспокойство, страх, стресс, нервозность.)

 **Спросите**

«Что помогло Пабло почувствовать себя лучше в этой ситуации?»

Дайте учащимся время подумать и поделиться мыслями.

(Пабло не смог решить проблему отца, потерявшего работу, но общение с Аддо и госпожой Абади помогло ему почувствовать себя менее раздавленным в этой ситуации.)

 **Скажите**

«Когда мы сталкиваемся с проблемой, которую сложно решить, это может заставить нас чувствовать себя слабыми и бессильными. В такие времена важно чувствовать поддержку, уметь просить о помощи — признак силы».

 **Спросите**

«Возможно, вы столкнулись с проблемой, которую было трудно решить. Как вы будете себя чувствовать?»

Дайте учащимся время записать ответ или обсудить это в парах.

 **Скажите**

«Когда вы сталкиваетесь с трудной ситуацией, с кем из близких людей вы можете поговорить об этом?»

Дайте учащимся время записать ответ или обсудить это в парах.

 **Скажите**

«Помните, что вы можете обратиться ко мне, когда столкнетесь с тяжелой ситуацией. Или вы можете поделиться с другими работниками школы, которыми у вас образовались доверительные отношения.»

Шаг 4

Рефлексия и повторение основных понятий —————> 2-3 минуты

Скажите

«Были ли какие-то проблемы, с которыми вы столкнулись за последнюю неделю и решили самостоятельно? Были ли ситуации, в которых вы просили помощь?»

Студентам нужно записать:

Две проблемы, с которыми вы столкнулись на этой неделе и которые решили самостоятельно:

Две проблемы, с которыми вам понадобилась помощь:

Дайте студентам 2-3 минуты поделиться своими мыслями.

Шаг 5

Практикуемся —————> 5 минут

Скажите

«Представьте себя на месте Пабло, вы чувствуете себя раздавлено и испуганно. К кому бы вы обратились? Как бы вы попросили помощи?»

Дайте студентам немного времени записать ответ или обсудить в парах.

Некоторые из ответов студентов:

«Я обеспокоен/испуган/расстроен, потому что _____.»

«Я не знаю, что делать, и мне нужна помощь».

Скажите

«Представьте себя на месте Аддо и такой друг как Пабло обращается к вам со своей проблемой. Как вы могли бы помочь им получить поддержку от взрослого?»

Дайте учащимся время записать ответ или обсудить это в парах.

Некоторые из ответов студентов:

- «То, что ты чувствуешь, звучит очень непросто. Я хочу помочь тебе. Может вместе подойдем и поговорим с учителем?»
- «Мне очень жаль, что такое произошло с тобой. Думаю, взрослые смогут помочь. Есть ли кто-то из взрослых, с кем ты можешь поговорить? Хочешь, мы вместе обратимся к ним?»

Скажите

«Если вы чувствуете, что застряли или перегружены проблемами, вы не должны стесняться или бояться просить о помощи. Я знаю, что просить о помощи нелегко, и поэтому каждый из нас должен поддерживать друзей, чтобы получить помощь, когда от них, когда мы в ней нуждаемся. ”

Делимся тем, что чувствуем и в чем нуждаемся

4

Комикс: Мне есть что сказать

Цели обучения

Понимать разницу между уверенным, агрессивным и пассивным способами общения

Понимать, какие слова стоит использовать для уверенного общения

Ключевые моменты

Важно быть искренним, говоря о своих чувствах, потребностях и желаниях.

Вы можете выражаться при помощи «я»-утверждений.

Есть вежливые способы сказать «нет».

Общее время

25 минут

Шаг 1

Введение  2-3 минуты

Скажите

«Сегодня мы поговорим о том, как правильно делиться, что мы чувствуем. Но сперва давайте проверим наше состояние.»

Дайте учащимся 2-3 минуты поделиться своими чувствами.

Начните занятие с задания «Таблица чувств», представленного в уроке комиксов 1.1.

Вставьте: раздраженный, обезнадёженный, беспомощный, напряженный

Выберите подходящее: одинокий, обиженный, решительный, благодарный

Вставьте: уверенный, довольный, смущенный, игнорируемый

Скажите

«Что бы вы ни чувствовали прямо сейчас, помните, что это нормально и я сейчас рядом с вами, чтобы выслушать, если вам захочется поделиться чувствами.»

Следует ожидать, что некоторые учащиеся могут время от времени указывать на такие чувства, как грусть, гнев или беспокойство. См. стр. 34 для получения дополнительной информации о том, как помочь учащимся справляться с подобными чувствами.

Шаг 2

Чтение комиксов —————> 5 минут

Скажите

«Давайте прочтем комикс 4 вместе».

Либо попросите учащихся самостоятельно прочитать комикс 4.

Прочитайте комикс 3.2

Шаг 3 Упражнения для учеников —————> 10 минут

Напишите

Уверенный, пассивный и агрессивный на доске.

Скажите

«Сегодня мы сравним три типа общения. Уверенное общение прямо выражает то, что мы чувствуем и хотим, честным и уважительным образом. Пассивная коммуникация — это когда мы говорим неясно или умалчиваем о том, что мы чувствуем и чего хотим. Агрессивное общение — это выражение чувств и желаний грубым или неуважительным образом».

Попросите учащихся на доске записать характеристики уверенного, пассивного и агрессивного общения. Или предоставьте список характеристик и попросите распределить их по нужным категориям.

Вопросы-подсказки: «Когда кто-то общается агрессивно, что он может сказать? Какой тон голоса обычно используется? Какое характерное выражение лица? Какие жесты обычно используются? А что характерно для пассивного общения? Что для уверенного?»

Уверенный стиль общения
(Аддо/Ясмин)

1. Выражает то, что чувствует и чего хочет
2. Смотрит в глаза
3. Дает собеседнику возможность высказать, что чувствует он и в чем нуждается, не перебивая его

Пассивный стиль общения
(Мей)

4. Ничего не говорит
5. Наблюдает
6. Не вмешивается в дела других
7. Позволяет другим неуважительно к себе относиться

Агрессивный стиль
общения (Дан)

8. Хамит
9. Причиняет физический вред другим
10. Перебивает других
11. Повышает тон или кричит
12. Критикует и обвиняет других
13. Угрожает

Скажите

Вы можете уверенно общаться используя «Я» утверждения. «Я» утверждение позволяет другим узнать, что вы чувствуете, что произошло, что заставило вас почувствовать себя определенным образом, и что вам хотелось бы, чтобы они поступали по-другому. Приведу пару примеров:

- Мне неприятно когда ты говоришь мне «закрой рот».
В следующий раз, пожалуйста, вежливо попроси меня вести себя тихо.

- Меня раздражает, когда ты меня перебиваешь.
Не мог бы ты дождаться, когда я закончу говорить?

- Я чувствую раздражение из-за того, что не понимаю математическую задачу.
Я бы хотел, чтобы ты мне помог разобраться.

Попросите учащихся вспомнить последний раз, когда они реагировали на что-то агрессивно или пассивно.

Попросите у учащихся подумать, как они могли отреагировали, если бы использовали уверенное общение.

Я чувствую себя _____, когда _____.
Не мог бы ты _____?

Я чувствую себя _____, когда _____.
Я нуждаюсь в _____.

Шаг 4

Осмысление и повторение основных понятий → 2-3 минуты

Спросите

Как манера общения Дана, Мей и Аддо/Ясмин влияет на окружающих? Как манера общения влияет на отношения с окружающими?

Дайте ученикам 2-3 минуты поделиться своими мыслями.

Скажите

«Чем больше мы практикуем уверенное общение, тем лучше у нас получается уважительно отстаивать то, что нам нужно и чего мы хотим, сохраняя при этом позитивные отношения с окружающими».

Шаг 5

Практическое занятие → 5 минуты

Скажите

«Я приведу вам несколько ситуаций. Постарайтесь придумать уверенный ответ на каждый из них. Использование «я» утверждения может быть одним из способов уважительно сказать «нет». Обдумывая свой ответ, уделите время тому, чтобы сконцентрироваться на своих чувствах, на том, что вам нужно данных ситуациях».

1. Ваш одноклассник спрашивает: «Дашь мне списать домашнее задание? У меня нет времени его делать.»

Пример: Я не думаю, что будет правильно делиться ответами. Могу помочь разобраться с заданиями, которые ты не понимаешь?

2. Твой лучший друг спрашивает: «Я знаю, что тебе уже нужно домой, но может сегодня уйдешь попозже? Я не хочу оставаться на этой тусовке без тебя.»

Пример: Очень не хочу тебя оставлять, но мне правда нужно домой.

3. Твой брат слушает музыку слишком громко и ты не можешь сконцентрироваться на домашней работе.

Пример: Мне мешает слишком громкая музыка, я не могу сконцентрироваться на заданиях. Не мог бы ты сделать потише?

4. Ты играешь в футбольной команде и завтра у тебя важный матч, но мама тебя просит остаться завтра дома и присмотреть за сестрой.»

Пример: Я долго тренировался перед этим матчем и команда рассчитывает на меня. Не могла бы ты попросить кого-нибудь другого присмотреть за сестрой?

Как алкоголь, наркотики и сигареты вредят нам

5.1

Комикс: Спросите класс

Цели обучения

Понять, что эти субстанции крайне вредны для здоровья
Понять, почему они вредны
Определить риски и последствия связанные с употреблением этих веществ

Ключевые моменты

Алкоголь, табачные изделия и наркотики вредны не только для детей/подростков, но и также для взрослых.
Есть две разные причины, по которым люди начинают принимать эти вещества.
Употребление психоактивных веществ может подвергнуть ваше физическое здоровье риску, а также негативно повлиять на ваши межличностные отношения, социальную жизнь, успеваемость и будущее.

Общее время

30-35 минут

Шаг 1

Введение  2-3 минуты

Скажите

«Сегодня мы поговорим о причинах, по которым подростки могут начать употреблять психоактивные вещества, и о возможных вредных последствиях употребления. Но сперва давайте проверим наше состояние.»

Дайте ученикам 2-3 минуты на возможность поделиться своими чувствами, если они того пожелают, или они могут молча поразмышлять над своими чувствами.

Начните занятие с задания «Таблица чувств», представленного в уроке комиксов 1.1.

Вставьте: раздраженный, обезнадёженный, беспомощный, напряженный

Выберите подходящее: одинокий, обиженный, решительный, благодарный

Вставьте: уверенный, довольный, смущенный, игнорируемый

Вставьте: виноватый, скучающий, облегченный

Скажите

«Что бы вы ни чувствовали прямо сейчас, помните, что это нормально, и я сейчас рядом с вами, чтобы выслушать, если вам захочется поделиться чувствами».

Следует ожидать, что некоторые учащиеся могут время от времени указывать на такие чувства, как грусть, гнев или беспокойство. См. стр. 34 для получения дополнительной информации о том, как помочь учащимся справляться с подобными чувствами.

Шаг 2

Чтение комиксов  5 минут

Скажите

«Давайте прочтем комикс 5.1 вместе».

Либо попросите учащихся самостоятельно прочитать комикс 5.1.

Прочитайте комикс 5.1

Шаг 3

Студенческая деятельность  15 минут

Скажите

«К вредным веществам относятся алкоголь, табачные изделия и наркотики. У вас может возникнуть соблазн попробовать наркотики, алкоголь или табак, и вы можете испытывать давление. В такой момент важно осознавать потенциальные опасности, чтобы принимать обоснованные решения. Употребление данных веществ может сильно повлиять на вас.

Из рассказа, какие физические реакции были у Дана и Пабло, когда они выпивали? Как алкоголь и курение повлияли на то, насколько хорошо они могли делать такие базовые вещи, как видеть, слышать, говорить и ходить? Как это повлияло на то, насколько хорошо они могли контролировать свои эмоции, принимать решения и общаться со своими друзьями?»

Дайте учащимся пару минут на обсуждение и запись ответов.

Возможные ответы включают:

- Дан и Пабло спотыкаются/еле идут,
- Отсутствие ясности ума, непонимание, где они находятся
- Чувство сонливости и вялости
- Плохое самочувствие (головокружение, тошнота, головная боль, кашель)

Спросите

«По каким причинам Дан и Пабло пробовали пить и курить?»

Дайте учащимся пару минут на обсуждение и запись ответов.

Упомяните следующие пункты:

- Любопытство (Пабло)
- Желание делать то же, что и его друзья (Пабло)
- Лучше расслабиться (Дан)
- Влияние культуры/семьи/медиа
- Почувствовать себя более взрослым (Дан/Пабло)
- Повысить свою репутацию (Дан/Пабло)

Скажите

«Часто, у подростков появляется интерес к этим веществам. Или они хотят подражать своим друзьям. Но молодые люди часто думают, что их сверстники употребляют эти вещества больше, чем на самом деле. Знаете ли вы, что 70% подростков даже не пробовали алкоголь? Зачастую употребление алкоголя, наркотиков или табака заставляет подростков чувствовать себя более взрослыми. Некоторые люди считают, что эти вещества к какой-то мере смогут им помочь, но на самом деле употребление их сопряжено с большим количеством рисков. Когда вы думаете о том, чтобы попробовать вещество, необходимо в полной мере осознавать риски».

Спросите

Что подтолкнуло Данп и Пабло попробовать эти вещества? Что остановило Мей? Что заставило Пабло и Дана отказаться от постоянного употребления психоактивных веществ?»

Дайте учащимся пару минут на обсуждение и запись ответов.

Если учащиеся не упомянули эти риски, вы можете добавить:

Риски	Защита
Негативное влияние друзей (Дан давил на Пабло и Мей)	Положительное влияние сверстников (Пабло остановил Мэй, Ясмин и Мэй договорились, Карина дала совет Мэй, Пабло поговорил с Даном)
У родителей Дана всегда были сигареты и алкоголь дома	Родительские наставления (Отец Пабло)
У Мэй проблемы в школе и она думала, что вещества помогут ей справиться со стрессом или негативными чувствами	Советы от других взрослых (Тренер Дана)
Незнание, насколько вредны эти вещества могут быть	Информация о возможных вредных последствиях злоупотребления психоактивными веществами

Скажите

«А теперь подумайте о своей жизни. Что может подтолкнуть вас к употреблению этих веществ? Что отталкивает вас от них? Вам не обязательно делиться мыслями, но я хочу дать вам минуту подумать об этом».

Дайте ученикам пару минут подумать.

Употребление психоактивных веществ может сделать нас абсолютно неинтересными в наших обычных занятиях. Может отстранить от близких нам людей, заставить лгать, избегать их. Зачастую ухудшается успеваемость в школе, меняется круг общения, портятся отношения с семьей.

Предложите вопросы:

1. Что, случилось бы если бы Дан упал?
Он мог бы сильно пораниться.
2. Что, если бы Дан пропустил все свои уроки?
Он вероятно сильно отстал бы от класса и может даже остался бы на второй год.
3. Что было бы, если Дан пропустил бы все тренировки по футболу?
Он бы потерял замечательное хобби, которое он очень любил.
4. Курение и алкоголь помогли Дану почувствовать себя лучше?
Или это на самом деле заставило его в итоге чувствовать себя хуже?

Скажите

«Употребление психоактивных веществ может привести к негативным последствиям, проявившимся не обязательно прямо сейчас, но возможно в будущем».

Шаг 5

Практикуемся  5 минут

Скажите

«Как думаете, как вещества могут повлиять на вас или молодых людей вашего возраста?»

Дайте учащимся 2-3 минуты записать три последствия употребления психоактивных веществ.

Скажите

«Что вы можете сделать, если чувствуете давление попробовать или если вы уже их употребляете? Как и у кого попросить помощи? Это нормально попросить помощи у взрослых, например у меня.»

Примечание: Важно иметь контактные телефоны местных организаций, которые могут помочь. Запишите их на доске к концу урока.

Скажите

«Вы можете анонимно обратиться за помощью к службам поддержки. Помните: если вы употребляете какое-то вещество и хотите бросить, вам не обязательно бороться с зависимостью в одиночку.»

Отказ от алкоголя, наркотиков и сигареты

5.2

Комикс: Дан делает рискованный выбор

Цели обучения

Разобраться, как отказаться/избежать употребления психоактивных веществ

Знать, когда обратиться за помощью к взрослому

Ключевые моменты

Заранее продумав, что делать и говорить, когда вам предлагают алкоголь, наркотики или сигареты, вы сможете избежать принятия спонтанных неправильных решений.

Если вы боретесь с соблазном употребления алкоголя, табака или каких-либо психоактивных веществ, важно получить поддержку от других.

Обращение за помощью — это признак силы — это показывает самосознание и мужество, чтобы преодолеть что-то трудное.

Общее время

35 минут

Шаг 1

Введение  2-3 минуты

Скажите

«Сегодня мы разберемся, как сказать «нет», когда чувствуешь давление к употреблению наркотиков, алкоголя или табака, и как искать совета у взрослых. Но сперва давайте проверим наше состояние.»

Дайте ученикам возможность поделиться своими чувствами, если они того пожелают, или они могут молча поразмышлять над своими чувствами.

Начните занятие с задания «Таблица чувств», представленного в уроке комиксов 1.1.

Вставьте: раздраженный, обезнадёженный, беспомощный, напряженный

Выберите подходящее: одинокий, обиженный, решительный, благодарный

Вставьте: уверенный, довольный, смущенный, игнорируемый

Вставьте: виноватый, скучающий, облегченный

Скажите

«Что бы вы ни чувствовали прямо сейчас, помните, что это нормально и я сейчас рядом с вами, чтобы выслушать, если вам захочется поделиться чувствами».

Следует ожидать, что некоторые учащиеся могут время от времени указывать на такие чувства, как грусть, гнев или беспокойство. См. стр. 34 для получения дополнительной информации о том, как помочь учащимся справляться с подобными чувствами.

Шаг 2

Чтение комиксов  2-3 минуты

Скажите

«Давайте прочтем комикс 5.2 вместе. Это продолжение комикса 5.1».

Либо попросите учащихся самостоятельно прочитать комикс 5.2.

Прочитайте комикс 5.2

Шаг 3

Студенческая деятельность  15 минут

Скажите

«Важно знать, как реагировать, когда вам предлагают алкоголь, наркотики или сигареты. Представьте себя на месте Мей и Пабло. Как бы вы поступили, если бы Дан предложил вам вредные вещества?»

Дайте учащимся несколько минут подумать.

Скажите

«Есть примеры возможных ответов, которые вы можете использовать, если не хотите присоединиться, когда вас призывают употреблять вещество, которое может быть вредным. Умение сказать «нет» может быть чрезвычайно полезным в такой ситуации.

«В основе отказа лежит четкое понимание того, почему кто-то использует вещество и почему он призывает вас. Понимание причин поможет вам правильно отреагировать».

Спросите

«Подумайте, какими путями Дан оказывал давление на Пабло. Как вы думаете, почему Дан курил и употреблял алкоголь? Почему Даф призывал Пабло попробовать?»

Дайте учащимся несколько минут подумать.

Как вы думаете, почему Дан курил и употреблял алкоголь?

Возможные ответы:

- Дан хотел казаться крутым
- Дан хотел почувствовать себя взрослым.
- Дану было скучно и он хотел попробовать что-то новое.

Почему Дан призывал Пабло попробовать?

Возможные ответы:

- Он хотел сделать что-то интересное со своим другом.
- Он думал, что курить и пить с Пабло принесет много веселья.

Имея в виду все эти причины, как Пабло мог ответить Дану?

- «Дан, а что такого крутого в курении? Я не понимаю - это действительно не так круто, как ты думаешь.»
- «Я тоже хочу круто провести время и повеселиться, но я не думаю, что курение и выпивка настолько забавное или захватывающе времяпровождение».

Примеры:

Скажите

«Еще один полезный прием отказа — это обдумать последствия и поделиться своими мыслями с другом, который оказывает на вас давление».

Спросите

«Подумайте о том, что Карина рассказала Мей о ее опыте питья алкоголя. Какие последствия она упоминала?»

Примеры:

- Влияние алкоголя на ее тело и разум (головокружение, мысли путаются)
- Неудача на танцевальном концерте
- Опасность для окружающих, которую может вызвать употребление алкоголя

Спросите

«Какие еще последствия употребления алкоголя вы можете себе представить?»

Дайте учащимся несколько минут подумать.

Скажите

«Также, стратегией отказаться может быть предложение альтернативы. Например, в ситуации Мэй, у нее было искушение попробовать сигареты во время школьной поездки, чтобы расслабиться. Какие альтернативные варианты расслабиться она могла бы выбрать?»

Дайте учащимся несколько минут подумать.

Примеры:

- Она могла посмотреть телевизор.
- Она могла послушать музыку.
- Она могла встретиться и поговорить с друзьями.

Спросите

«Какие еще альтернативы курению вы можете придумать, чтобы расслабиться?»

Дайте учащимся несколько минут подумать.

Скажите

«Все эти стратегии могут быть полезны, чтобы сказать «нет» тому, кто принуждает вас к употреблению потенциально вредных веществ. Давайте попрактикуем эти стратегии. Разбейтесь на пары, и один из вас сыграет роль Дана, а другой — Пабло. Дан будет давить на Пабло, а Пабло будет практиковаться говорить «нет», используя методы, которые мы только что изучили.»

Дайте время учащимся разыграть ситуацию в паре.

Скажите

«Сказать «нет» может быть очень сложно, поэтому важно заранее подумать, что можно сказать, и попрактиковаться. Это может помочь нам чувствовать себя более уверенно, когда мы находимся в небезопасной или неудобной ситуации. Чем больше мы практикуемся, тем лучше мы будем использовать навыки отказа».

Шаг 4

Рефлексия и повторение основных понятий  2-3 минуты

Скажите

«Сказать «нет» не всегда легко, и вам, возможно, придется попробовать несколько стратегий отказа. Если вы чувствуете, что находитесь в сложной ситуации, или если вы употребили какие-либо вещества, мы рекомендуем обратиться за помощью к взрослому, которому вы доверяете. Помните: нет ничего постыдного в том, чтобы обратиться за помощью или признать, что вещества могут

причинить вред вам или другим. Обращение за помощью — это признак силы — это показывает самосознание и мужество, чтобы преодолеть что-то сложное».

Спросите

«С кем из взрослых в вашей жизни вы могли бы поговорить, если у вас будут вопросы об употреблении психоактивных веществ или вам понадобится помощь?»

Дайте учащимся несколько 2-3 минуты подумать.

Скажите

«Взрослыми, которые могут вам помочь, могут быть родители, учителя, тренеры или члены вашей семьи. И помните, вы всегда можете обратиться ко мне.»

Примечание: Сейчас очень важно, чтобы вы (как преподаватель) могли поделиться с учащимися телефоном доверия или другим ресурсом, к которому подростки могут обращаться анонимно. Вы должны объяснить, как это работает, а также написать номер на доске.

Скажите

«Есть также другие способы получить дополнительную информацию или помощь анонимно. Помните: если вы употребляете какое-то вещество и хотите бросить, Вам не обязательно бороться с зависимостью в одиночку».

Шаг 5. Практикуемся → 10 минут

Скажите

«Стратегия отказа означает, что у вас есть план действий, если вы окажетесь в ситуации, когда вам предложат вредные вещества. Очень важно разработать план действий, который эффективен для вас. Давайте уделим несколько минут тому, чтобы подумать и записать наши личные стратегии отказа».

Моя стратегия отказа

Три причины, почему я не хочу употреблять табак, алкоголь и наркотики:

→ _____
→ _____
→ _____

Примеры:

Я знаю, что это вредно для моего тела и мозга.

Я не хочу чувствовать себя плохо.

Я не хочу навредить себе.

Я не хочу ухудшить успеваемость в школе.

Я не хочу портить отношения с окружающими.

Я могу отказаться от веществ, если мне их предложат, тремя способами:

→ _____
→ _____
→ _____

Примеры:

Сказать «нет» прямо и твердо.

Проигнорировать предложение и уйти.

Держаться вместе с другом, который тоже говорит «нет».

Поговорить со взрослым.

Два человека, к которым я могу обратиться, если у меня есть вопросы или мне нужна помощь:

Скажите

«Некоторым из вас может быть трудно придумать двух человек, и это нормально. Я хочу, чтобы вы знали, что вы можете обратиться ко мне, если у вас есть вопросы или я могу помочь вам подумать, к кому из близких вы можете обратиться»

→ _____
→ _____

Вы можете оставить эту часть учащимися для самостоятельного выполнения .

Дополнительный вопрос

«Как б вы могли бы поделиться этой информацией или помочь другу, который может подвергается риску или употребляет психоактивные вещества?»

Комикс: Ты меня слушаешь?

Цели обучения

Выявить правильное и неправильное поведение при построении межличностных отношений

Понять, как быть активным слушателем

Ключевые моменты

Построение отношений с другими людьми важно для нашего благополучия.

Активное слушание — важный навык, который помогает нам строить и поддерживать хорошие отношения.

Общее время

25 минут

Шаг 1

Введение  2-3 минуты

Скажите

«Сегодня мы поговорим о важности построения отношений. Но сперва давайте проверим наше состояние.»

Дайте ученикам возможность поделиться своими чувствами, если они того пожелают, или они могут молча поразмышлять над своими чувствами.

Начните занятие с задания «Таблица чувств», представленного в уроке комиксов 1.1.

Вставьте: раздраженный, обезнадёженный, беспомощный, напряженный

Выберите подходящее: одинокий, обиженный, решительный, благодарный

Вставьте: уверенный, довольный, смущенный, игнорируемый

Вставьте: виноватый, скучающий, облегченный

Вставьте: неуклюжий, обескураженный, радостный, спокойный

Скажите

«Что бы вы ни чувствовали прямо сейчас, помните, что это нормально, и я сейчас рядом с вами, чтобы выслушать, если вам захочется поделиться чувствами».

Следует ожидать, что некоторые учащиеся могут время от времени указывать на такие чувства, как грусть, гнев или беспокойство. См. стр. 34 для получения дополнительной информации о том, как помочь учащимся справляться с подобными чувствами.

Шаг 2

Чтение комиксов  5 минут

Скажите

«Давайте прочтем комикс 6 вместе».

Либо попросите учащихся самостоятельно прочитать комикс 6.1.

Прочитайте комикс 6

Шаг 3

Студенческая деятельность  15 минут

Скажите

«Отношения — это связь, которую выстраиваем с окружающими нас людьми. У нас выстраиваются разные отношения с членами семьи, друзьями, учителями или другими людьми в нашем сообществе. Позитивные отношения важны для нашего

благополучия, но иногда мы также можем сталкиваться с отношениями, которые неблагоприятно влияют на нас или которыми трудно управлять. Сегодня давайте сосредоточимся наших отношениях с другими людьми и на том, как мы можем управлять своими чувствами, связанными с этими отношениями».

? Спросите

«Что чувствовали Дан и Пабло, когда не ладили? Что они чувствовали после разговора?»

Дайте учащимся 2-3 минуты подумать и поделиться мыслями в парах.

? Спросите

«Какое поведение Дана, Пабло и Ясмин вредило их отношениям? Каким образом их поведение помогало их отношениям?»

Вот некоторые моменты, которые вы можете обсудить с учениками:

Полезно	Бесполезно
<ul style="list-style-type: none">• Слушайте и разговаривайте друг с другом• Попросите кого-нибудь помочь, если вы не можете спокойно поговорить друг с другом• Возьмите на себя ответственность за свои действия и извинитесь, если вы сделали что-то не так• Будьте честны с человеком в том, что вам нужно и чего вы хотите• Проявите уважение и примите человека таким, какой он есть• Проявите благодарность и выражайте признательность другим	<ul style="list-style-type: none">• Игнорируйте/избегайте друг друга• Нанесите другому физический вред• Перекладывайте вину друг на друга• Сосредоточьтесь на том, кто прав и кто виноват• Навешивание ярлыков

Шаг 4

Рефлексия и повторение основных понятий —————> 5 минут

Скажите

«Подумайте о благоприятных отношениях в вашей собственной жизни. Какие эмоции у вас вызывают эти отношения?»

Дайте ученикам 2-3 минуты поделиться своими мыслями в парах.

Скажите

«Отношения могут заставить нас чувствовать себя в безопасности, менее одинокими и более счастливыми, и важно, чтобы мы приложили усилия для построения таких отношений. Мы можем помочь построить их своим отношением и действиями. Но не все отношения заставляют нас чувствовать себя хорошо, поэтому также важно помнить, что испытывать тяжелые чувства в некоторых отношениях может быть естественным. Я не хочу вас убеждать, что все ваши отношения всегда должны быть абсолютно позитивными. Моя цель помочь вам научиться строить и управлять своими отношениями, а также чувствами, которые они вызывают».

Шаг 5

Практикуемся —————> 10 минут

Скажите

«Умение слушать — это одна из вещей, которая помогла Дану и Пабло справиться с их проблемой. Нарисуйте или запишите две вещи, которые вы можете сделать, чтобы показать кому-то, что вы их слушаете».

Спросите

«Что вы могли сказать?»

«Как вы можете действовать, чтобы показать, что вы заинтересованны».

Возможные ответы

1. Не перебивайте говорящего
2. Не отвлекаться
3. Задавать вопросы по теме разговора
4. Кивать головой и держать визуальный контакт (смотреть в глаза во время разговора)
5. Обобщите все то, что вы слышали от них (например, «Похоже, ты беспокоился о том, что Дан думает о вас. Это так?»)

Скажите

«Повернитесь к человеку, сидящему рядом с вами, и поговорите о том, что вы делали на выходных. Обязательно продемонстрируйте некоторые из навыков слушания, о которых мы только что говорили».

Когда закончится обсуждение, скажите

«Надеюсь это упражнение оказалось полезно для вас. Слушание друг друга и проявление внимания могут быть очень полезными способами управления нашими отношениями. Спасибо, что нашли время, чтобы попрактиковаться в этих навыках».

Цели обучения

Определить эффективные способы реагирования, в ситуации конфликта

Понять, что то, как мы реагируем в конфликтных ситуациях, сильно влияет на наши отношения

Ключевые моменты

Использование навыков заботы о своих чувствах, умения сообщать о том, что нам нужно и чего мы хотим, способностей решать проблемы и быть хорошим слушателем, может помочь нам управлять нашей реакцией в сложных ситуациях.

Наша реакция на конфликт, может повлиять на наши отношения

Общее время

20 минут

Шаг 1

Введение  2-3 минуты

Скажите

«Сегодня мы поговорим о важности нашей реакции на конфликтные ситуации. Но сперва давайте проверим наше состояние.»

Дайте ученикам возможность поделиться своими мыслями, если они того пожелают, или они могут молча поразмышлять.

Начните занятие с задания «Таблица чувств», представленного в уроке комиксов 1.1.

Вставьте: раздраженный, обезнадёженный, беспомощный, напряженный

Выберите подходящее: одинокий, обиженный, решительный, благодарный

Вставьте: уверенный, довольный, смущенный, игнорируемый

Вставьте: виноватый, скучающий, облегченный

Вставьте: неловкий, обескураженный, радостный, спокойный

Скажите

«Что бы вы ни чувствовали прямо сейчас, помните, что это нормально, и я сейчас рядом с вами, чтобы выслушать, если вам захочется поделиться чувствами».

Следует ожидать, что некоторые учащиеся могут время от времени указывать на такие чувства, как грусть, гнев или беспокойство. См. стр. 34 для получения дополнительной информации о том, как помочь учащимся справляться с подобными чувствами.

Шаг 2

Чтение комиксов  5 минут

Скажите

«Давайте прочтем комикс 6 вместе».

Либо попросите учащихся самостоятельно прочитать комикс 6.2.

Прочитайте комикс 6

Шаг 3

Студенческая деятельность  5 минут

Скажите

«Конфликты в наших отношениях время от времени возникают, и то, как мы реагируем на конфликт, может сильно повлиять на наши отношения».

Спросите

«Что чувствовали Мэй и ее мама, когда у них возникли разногласия по поводу того, мобильного телефона Мэй?»

Возможные ответы

1. Мэй чувствовала себя неуслышанной, неправильно понятой, злой, грустной или чувствовала несправедливость.
2. Ее мама, вероятно, расстроилась и обиделась на слова Мэй и ее просьбу о мобильном телефоне.

Спросите

«В чем реакция Мэй была неправильной? В чем реакция ее мамы была неправильной?»

Возможные ответы

1. Мэй назвала свою мать злой, повысила голос и убежала.
2. Мама Мэй не задавала вопросов, чтобы понять, зачем Мэй нужен телефон, и не давала ей возможности объяснить. Мама Мэй только перечислила причины, по которым, по ее мнению, у Мэй не должно быть телефона, и повысила голос на Мэй.

Спросите

«Что в итоге помогло им разрешить конфликт?
Как это повлияло на их отношения?»

Возможные ответы:

1. Мэй уважительно сказала маме, что злится и ей нужно было некоторое время, чтобы успокоиться, прежде чем поговорить. Мэй поговорила с бабушкой, чтобы успокоиться. Мэй также извинилась и попыталась прислушаться к доводам мамы.

2. Мама Мэй спросила, готова ли Мэй поговорить, и дала ей 15 минут личного времени, чтобы она успокоилась. Она извинилась и задала вопросы, чтобы понять, почему Мэй нужен телефон. Мать Мэй по-прежнему настаивала, что пока не хочет, чтобы у Мэй был телефон, но также пыталась понять, что чувствует Мэй (позволила Мэй иногда пользоваться своим телефоном, чтобы она не чувствовала себя обделенной среди своих друзей).
-

Шаг 4

Рефлексия и повторение основных понятий  5 минут

Скажите

«Подумайте о недавнем конфликте произошедшем с вами. Как вы себя чувствовали? Как реагировали?»

Дайте ученикам 2-3 минуты поделиться своими мыслями в парах.

Скажите

«Разногласия являются частью нашей повседневной жизни. Многие люди испытывают много деструктивных эмоций из-за трудностей в отношениях. Мы не всегда можем контролировать поведение других, но мы можем развить навыки, которые помогут нам управлять нашим поведением. Если вам трудно управлять отношениями, неплохо было бы попросить поддержки или совета у кого-то, кому вы доверяете».

Шаг 5

Практикуемся → 10 минут

Скажите

«В парах выберите любой из следующих сценариев конфликта. Вместе с партнером разыграйте ситуацию, используя некоторые неэффективные реакции, которые мы обсуждали. Затем попробуйте снова разыграть сценарий, используя эффективные реакции. Какая разница в итоге конфликта?»

Сценарии на выбор:

1. Вы два хороших друга, которые обычно много времени проводят вместе. Один из вас начинает проводить больше времени с другим другом. Другой же расстраивается и обижается на это.
2. Один одноклассник постоянно высмеивает другого одноклассника перед другими. Одноклассник, над которым смеются, устал от этого.
3. Вы просите друга провести с вами выходные, а он говорит, что не может, потому что ему нужно делать задания по учебе. Позже вы узнаете, что ваш друг пошел гулять с другими ребятами и не пригласил вас.
4. На середине просмотра телешоу, один из ваших родителей входит и выключает телевизор, говоря, что сейчас вам нужно идти делать домашнее задание. Ты хочешь досмотреть выпуск, но они говорят нет.
5. У вас были планы пойти куда-нибудь с друзьями, но внезапно ваши родители сказали, что вы должны помогать им по дому и сегодня не пойдете гулять. Вы очень расстроены.

Понимание что чувствуют другие

6.3

Комикс: Здесь друг для друга

Цели обучения

Усвоить, что эмпатия означает понимание того, что чувствует другой человек

Признать, что эмпатия является важной частью межличностных отношений

Ключевые моменты

В отношениях важно чувствовать себя понятым.

В отношениях важно понимать, что чувствуют другие.

Эмпатия ведет поведению, которое благотворно влияет на всех вокруг.

Общее время

30 минут

Шаг 1

Введение  2-3 минуты

Скажите

«Сегодня мы поговорим о важности понимания друг друга и о том, как это может помочь нам построить дружбу и хорошие доверительные отношения. Для начала, давайте проверим наше состояние.»

Дайте ученикам возможность поделиться своими мыслями, если они того пожелают, или они могут молча поразмышлять.

Начните занятие с задания «Таблица чувств», представленного в уроке комиксов 1.1.

Вставьте: раздраженный, обезнадёженный, беспомощный, напряженный

Выберите подходящее: одинокий, обиженный, решительный, благодарный

Вставьте: уверенный, довольный, смущенный, игнорируемый

Вставьте: виноватый, скучающий, облегченный

Вставьте: неловкий, обескураженный, радостный, спокойный

Скажите

«Что бы вы ни чувствовали прямо сейчас, помните, что это нормально, и я сейчас рядом с вами, чтобы выслушать, если вам захочется поделиться чувствами».

Следует ожидать, что некоторые учащиеся могут время от времени указывать на такие чувства, как грусть, гнев или беспокойство. См. стр. 34 для получения дополнительной информации о том, как помочь учащимся справляться с подобными чувствами.

Шаг 2

Чтение комиксов  5 минут

Скажите

«Давайте прочтем комикс 6.3 вместе».

Либо попросите учащихся самостоятельно прочитать комикс 6.3.

Прочитайте комикс 6.3

Шаг 3

Студенческая деятельность —————> 5 минут

Скажите

«Способность понять, что чувствует другой человек, — это навык, называемый эмпатией. Мы можем практиковать эмпатию, анализируя мысли и чувства окружающих. Эмпатия может заставить нас действовать и вести себя так, чтобы другим было комфортно и приятно общаться с нами».

Спросите

«Что заставляет вас чувствовать, что вы поняты, что вы в такие моменты чувствуете?»

Примеры ответов:

1. Когда кто-то зеркалит мне то, что я им сказал.
 2. Когда кто-то говорит, что знает, что я чувствую, а затем определяет это чувство.
 3. Когда кто-то делает что-то, чтобы показать, что заботится обо мне, когда я переживаю трудные времена.
-

Шаг 4

Рефлексия и повторение основных понятий —————> 5 минут

Скажите

«Давайте посмотрим на комикс 6.3. Можете ли вы определить, как Аддо и его друзья практикуют эмпатию? Что они говорят или делают?»

Дайте ученикам 2-3 минуты поделиться своими мыслями в парах.

Примеры/ответы:

1. Когда Аддо говорит: «Да, ей, должно быть, тяжело».
 2. Когда Аддо думает: «Каково сейчас ее бабушке?»
 3. Когда Аддо и друзья понимают, что миссис Басу может чувствовать себя одинокой, они размышляют, как помочь ей, например, прибраться в ее саду.
 4. Когда Пабло говорит: «Когда я проходил мимо, она казалась грустной и одинокой».
-

Шаг 5

Практикуемся —————> 10 минут

Попросите учащихся разбиться на пары.

Скажите

«Представьте, что у вашего друга проблемы с домашним заданием, и он сильно переживает из-за этого. Когда они говорят вам об этом, какие примеры ответов не показывают сочувствия?»

Ответы:

1. Ого, ты до сих пор не закончил домашнее задание?!
2. Эти задания были такими простыми, не знаю, почему у тебя проблемы с ними.
3. Ну это твои проблемы.
4. Это просто домашка, забей. Почему такие ответы только усугубят состояние?

 **Скажите**

«Теперь, каковы примеры ответов, которые показывают эмпатию?»

Ответы

1. Когда у меня проблемы с домашним заданием, я тоже чувствую стресс.
2. Сожалею, что у тебя возникли трудности с этим заданием. Я понимаю почему ты переживаешь.
3. Мне жаль, что ты так переживаешь из-за домашнего задания. Могу ли я тебе как-то помочь?

 **Скажите**

«Может ли кто-нибудь вспомнить время, когда вам в последний раз кто-то сопереживал?»

Дайте учащимся 2 минуты записать ответ или поделиться мыслями в парах/группах.

 **Скажите**

«Может ли кто-нибудь вспомнить время, когда они в последний раз сопереживали с кем-то?»

Дайте учащимся 2 минуты записать ответ.



ISBN 978-92-4-002627-8



9 789240 026278