

unicef 

 World Health
Organization

Посібник для Посібник

до серії коміксів
«Дивовижна Мей та друзі»



Серію коміксів «Дивовижна Мей та друзі» та супровідний посібник для вчителя розробили в рамках проєкту «Допомагаємо підліткам розвиватися», ініційованого Департаментами ВООЗ з питань психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин, охорони здоров'я матерів, новонароджених, дітей, підлітків та людей похилого віку та Відділом охорони здоров'я матерів, новонароджених, дітей та підлітків Відділу охорони здоров'я ЮНІСЕФ.

Команда розробників:

Джоанна Лай, Відділ охорони здоров'я, ЮНІСЕФ; Сара Воттс, Австралія; Танві Джайн, Відділ охорони здоров'я, ЮНІСЕФ; Фарааз Магомед, Відділ охорони здоров'я, ЮНІСЕФ; Батул Фатіма, Департамент психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин ВООЗ; К'яра Сервілі, Департамент психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин ВООЗ; Тарун Дуа, Департамент психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин ВООЗ.

Ілюстратор коміксів: Айзат Жунусова

Співавтори:

Бхавана Шреста, «Мої емоції важливі», Непал; Гунджан Дхонджу, відділення дитячої та підліткової психіатрії, дитяча лікарня Канті, Непал; Джекі Стюарт, Стелленбоський університет, Південна Африка; Мохаммед Амін Зурак, Медичний центр Університету Гани; Сагар Сатьял, «Мої емоції важливі», Непал; Сагун Баллав Пант, кафедра психіатрії та психічного здоров'я, Інститут медицини, Університет Трібхуван, Непал; Сара Скін, Стелленбоський університет, Південна Африка.

Рецензенти:

Айша Малік, ВООЗ; Алехандра Троссеро, ЮНІСЕФ Латинська Америка та Карибський басейн; Айгуль Кадирова, ЮНІСЕФ Казахстан; Андрія Спірідю, ЮНІСЕФ Латинська Америка та Карибський басейн; Бассем Насір, штаб-квартира ЮНІСЕФ; Емілія Нумер, ЮНІСЕФ Латинська Америка та Карибський басейн; Фелісіті Браун, «Діти війни - Голландія», Нідерланди; Фернандо Зінгман, ЮНІСЕФ Аргентина; Ганшам Кандель, ЮНІСЕФ Непал; Грейс Самеве, ЮНІСЕФ Індонезія; Кендра Грегсон, ЮНІСЕФ у Латинській Америці та Карибському басейні; Кеннет Рассел, штаб-квартира ЮНІСЕФ; Люсі Клювер, Оксфордський університет, Велика Британія; Марсі Леві, штаб-квартира ЮНІСЕФ; Матіас Ірраразаваль, директор департаменту психічного здоров'я, Міністерство охорони здоров'я Чилі; Патрісія Ландінес, штаб-квартира ЮНІСЕФ; Пім Куйперс, Амстердамський вільний університет, Нідерланди; Ваня Алвес, штаб-квартира ЮНІСЕФ; Владімір Карлі, Каролінський інститут, Швеція; Стів Олсол, Університет Кертін, Австралія.

Публікація видана за редакцією Жаклін Лазо та за дизайном Паоло Чампанья.

ВООЗ та ЮНІСЕФ висловлюють подяку викладачам, практикам, підліткам та молоді з Індії, Монголії, Південної Африки, Непалу, Уганди, Белізу, Ямайки, Сенегалу, Гани, США, Індонезії, Казахстану, Бразилії, Колумбії та Єгипту, які брали участь у процесі консультацій, що стали основою для розробки коміксу та посібника для вчителя.

Ми вдячні за підтримку, надану фондом Z Zurich Foundation у підготовці цих матеріалів.

Контакти

Джоанна Лай — jlai@unicef.org
К'яра Сервілі — servilic@who.int

Зміст

Пам'ятка вчителям	5
Загальна інформація	6
Частина 1 - Основні поняття	
Розуміння психічного здоров'я	10
Міфи та факти про психічне здоров'я	12
Психічне здоров'я підлітків	15
Ризики та захисні фактори для психічного здоров'я підлітків	18
Зміцнення та збереження психічного здоров'я	20
Частина 2 - Рекомендації для вчителів	
Спілкування з підлітками	23
Розуміння стосунків між вчителем та підлітком	26
Вміння керувати власним психологічним добробутом	29
Допомога учням у подоланні складних почуттів	32
Коли варто підтримати учнів якщо вони шукають додаткову допомогу	34
Частина 3 - Навчальні плани та види діяльності в класі	
1.1 Розуміння емоцій – Сидимо вдома	40
1.2 Як наші почуття впливають на наше тіло– Знову до школи	44
1.3 Турбота про наші почуття – Як я почувуюся	48
2.1 Розуміння стресу – Стрес Мей, пов'язаний із домашнім завданням	53
2.2 Боротьба зі стресом – Занепокоєння Аद्धо	57
3.1 Практика вирішення проблем – Ясмін вирішує проблему	61
3.2 Вирішення проблем, які складно розв'язати власними силами – У чому проблема, Пабло?	65
4 Розповідаємо про те, що ми відчуваємо і чого потребуємо – Мені є що сказати	70
5.1 Як алкоголь, наркотики та тютюн можуть нам нашкодити – Подорож класу	76
5.2 Відмова від алкоголю, наркотиків та тютюну – Дан робить ризикований вибір	82
6.1 Формування дружніх стосунків – Ти мене слухаєш?	90
6.2 Врегулювання конфліктів з іншими людьми – Мей налагоджує стосунки з мамою	95
6.3 Усвідомлення того, що відчувають інші – Ми тут один для одного	100

**Посібник для вчителя до серії коміксів
«Дивовижна Мей та друзі»**

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

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

(електронна версія)

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

(друкована версія)

**© Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) і Всесвітня
організація охорони здоров'я (ВООЗ), 2021**

Цей спільний звіт відображає діяльність Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) і Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Рекомендоване посилання . Посібник для вчителя до серії коміксів «Дивовижна Мей та друзі». Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) і Всесвітня організація охорони здоров'я; 2021 (ініціатива ВООЗ-ЮНІСЕФ «Допомагаємо підліткам розвиватись» (НАТ)).

Загальні застереження. Використовувані позначення та представлення матеріалу в цій публікації не означають вираження будь-якої думки з боку ЮНІСЕФ або ВООЗ щодо правового статусу будь-якої країни, території, міста чи області, їх влади, або щодо розмежування їхніх меж або кордонів. Штрихи та пунктирні лінії на картах позначають приблизні лінії кордонів, щодо яких ще не існує повної згоди.

Згадування конкретних компаній або продуктів певних виробників не означає, що вони схвалені або рекомендовані ЮНІСЕФ або ВООЗ, віддаючи перевагу іншим подібним за характером, які не згадуються. За винятком помилок і пропусків, назви запатентованих продуктів виділяються початковими великими літерами.

ЮНІСЕФ і ВООЗ вжили всіх розумних запобіжних заходів для перевірки інформації, що міститься в цій публікації. Однак, опублікований матеріал розповсюджується без будь-яких гарантій, явних або неявних. Відповідальність за інтерпретацію та використання матеріалу несе читач. Ні в якому разі ЮНІСЕФ або ВООЗ

не будуть нести відповідальність за збитки, спричинені його використанням.

Усі права захищено. Для відтворення будь-якої частини цієї публікації потрібен дозвіл. Щоб отримати дозвіл, будь ласка, пишіть на електронну пошту nyhqdoc.permit@unicef.org.

Пам'ятка вчителям

Вчителі є одними з найбільш авторитетних людей в житті підлітків, тож вони мають значний потенціал, щоб зробити вагомий внесок для зміцнення та захисту їхнього психічного здоров'я. Психічні розлади є однією з головних причин захворюваності та інвалідності у цій віковій групі, а самогубство посідає четверте місце серед причин смерті людей віком 15-19 років. Оскільки половина всіх психічних розладів виникають у віці до 14 років, ранній підлітковий вік є вирішальним періодом, щоб вчасно втрутитися і запобігти виникненню психічних розладів, а також зміцнити психічне здоров'я.

Вчителі мають унікальну можливість допомогти учням покращити їхні соціальні та емоційні навички, а також допомогти їм дізнатися про своє психічне здоров'я та добробут та як дбати про них. Ці навички в поєднанні з академічними знаннями допоможуть підліткам більш продуктивно орієнтуватися в школі, стосунках, громаді та інших сферах діяльності протягом усього життя.

Як перехідний період між дитинством і дорослим життям, підлітковий вік є своєрідним часом можливостей для того, щоб допомогти молодим людям розпізнавати складні почуття і справлятися з ними, ефективно вирішувати проблеми, налагоджувати здорові стосунки, говорити про свої потреби і бажання та приймати рішення, які сприятимуть їхньому психологічному добробуту.


Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та Дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ) прагнуть співпрацювати з вчителями, щоб гарантувати, підліткам навички та підтримку, необхідні для досягнення успіху в усіх сферах їхнього життя. **Серія коміксів «Дивовижна Мей та друзі» та супровідний посібник для вчителя** є складовими матеріалів, розроблених в рамках ініціативи **ВООЗ-ЮНІСЕФ «Допомагаємо підліткам розвиватися»**, спрямованої на зміцнення та захист психічного здоров'я підлітків.

Ми всі прагнемо створити світ, в якому підлітки дбатимуть про власний добробут, віритимуть у свої здібності та матимуть можливість повністю розкрити свій потенціал. Щиро дякуємо вам за надану підтримку яка допомогла втілити цю ідею в реальність.



Генрієтта Форє

Виконавчий директор ЮНІСЕФ



Лікар Тедрос Адханом Гебрейєсус

Генеральний директор Всесвітньої організації охорони здоров'я

Загальний огляд

Мета

ЮНІСЕФ та ВООЗ створили серію коміксів «Дивовижна Мей» та супровідний посібник для вчителів, щоб підтримати дітей 10-14 років у зміцненні соціальних та емоційних навичок. Серія коміксів та посібник для вчителів, який містить навчальні плани, спрямовані на підтримку навчання та формування навичок, які можуть сприяти психосоціальному добробуту, попередженню психічних розладів та зменшенню ризикованої поведінки серед підлітків.

Навчання та формування навичок у цій серії спрямовані на те, щоб допомогти підліткам позитивно впливати на свої думки, почуття, поведінку та соціальну взаємодію.¹

Соціальні та емоційні навички є надзвичайно важливими для успішного розвитку, психологічного добробуту та освітніх досягнень підлітків.

В рамках ініціативи ВООЗ-ЮНІСЕФ «Допомагаємо підліткам розвиватися» (НАТ) ми адаптували ці ресурси з відкритим доступом для використання серед підлітків у віці 10-14 років з метою посилення профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я та запобігання психічним розладам.

Щоб дізнатися додаткову інформацію про головні принципи ініціативи «Допомагаємо підліткам розвиватися» відвідайте веб-сайт або натисніть на QR-код нижче.²



- 1 Набір інструментів «Допомога підліткам у розвитку»: стратегії зміцнення та захисту психічного здоров'я підлітків і зменшення ризику для самопошкодження та іншої ризикованої поведінки. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), 2021.
- 2 Рекомендації щодо зміцнення психічного здоров'я та профілактичні заходи для підлітків: допомога підліткам у розвитку. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я; 2020 <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/336864>>, доступ 16 березня 2021 року.

Про цей ресурс

Ми розробили цей **посібник для вчителя** задля використання фахівцями освітніх закладів, які працюють з підлітками віком 10-14 років, зокрема вчителями, шкільними консультантами та фахівцями у сфері психічного здоров'я, такими як психологи, ерготерапевти та соціальні працівники. Ми розробили посібник для самостійного опрацювання або в невеликій групі з іншими фахівцями в галузі освіти.

Частина 1

Основні поняття (розділи 1-3)

Цей розділ містить довідкову інформацію про психічне здоров'я та добробут населення в цілому та зокрема підлітків.

Частина 2

Рекомендації для вчителів (розділи 4-7)

У цьому розділі подано інформацію про те, як говорити про психічне здоров'я підлітків та підтримувати його. Ми висвітлюємо багато тем, включно з спілкуванням з підлітками, стосунками між вчителями та підлітками, добробутом вчителів та тим, як допомогти учням, що потребують підтримки психічного здоров'я.

Частина 3

Навчальні плани (розділи 8-10)

Цей розділ складається з коротких планів уроків та класних заходів, які вчителі зможуть використати для роботи з коміксами.

У перших двох частинах посібника є вправи для самостійного прочитання та аналізу. Це допоможе вам підготуватися до ефективного проведення занять з учнями за короткими планами уроків, зокрема класних заходів, що супроводжують серію **«Дивовижна Мей та друзі»**. У частині 3 ви знайдете матеріали, якими ви зможете зацікавити учнів.

Ми створили серію коміксів **«Дивовижна Мей та друзі»** для підлітків віком від 10 до 14 років. Завдяки поєднанню зображень і тексту, комікси можуть зацікавити і сформулювати погляди учнів, розвиваючи емпатію і критичне мислення.³ Як форма оповіді, ці комікси описують реальні життєві сценарії та ситуації, з якими підлітки часто мають справу у своєму повсякденному житті, тож саме тому їхній зміст є актуальним та доречним. Спостереження за подібним досвідом очима вигаданих персонажів допоможе переконатися в достовірності їхнього досвіду і дозволить їм усвідомити, що вони не самотні.⁴ У поєднанні з уроками та заняттями в класі, комікси можуть

слугувати ефективним інструментом для підтримки соціального та емоційного навчання учнів.

Чим не є посібник для вчителя:

Цей матеріал не є різновидом психологічної допомоги чи лікування психічних розладів. Якщо ви довідаєтеся про будь-які наведені нижче потреби або обставини, негайно зверніться до фахівця та подбайте про те, щоб підлітка направили до відповідних служб психіатричної та/або соціальної допомоги:

- Підліток, який планує незабаром скоїти самогубство
- Підліток, який бореться з психічними розладами або вживанням психоактивних речовин
- Якщо виникнуть будь-які потреби у захисті - включно з сексуальними домаганнями, насильством, жорстоким поведінням або експлуатацією

3 Хослер, Джей, та К. Б. Бумер, «Чи є комікси ефективним способом залучити неспеціалістів до вивчення та оцінки науки?», *CBE—Life Sciences Education* 10, №. 3 (осінь 2011): 309–317, <<https://doi.org/10.1187/cbe.10-07-0090>>, доступ 16 березня 2021 р.; Різкянті, Чарина А., та Усватун Хасана, «Взаємозв'язок між мотивацією до читання та емпатією серед підлітків на Західній Яві, Індонезія», *Advanced Science Letters* 24, №. 1 (січень 2018): 571-573(3), <doi.org/10.1166/asl.2018.12073>, доступ 16 березня 2021 р.; Нідхом Ахмад М., et al., «Безмаркерна доповнена реальність (MAR) через вивчення коміксів для покращення метакогнітивних здібностей учнів», 2019 Міжнародна конференція з електротехніки, електроніки та інформаційної інженерії, Денпасар, Індонезія, 2019: 201-205, <[doi: 10.1109/ICEEIE47180.2019.8981411](https://doi.org/10.1109/ICEEIE47180.2019.8981411)>, доступ 16 березня 2021.

4 Гевіган, Карен. «Турбота через комікси – графічні романи та бібліотерапія для 6-12 класів», *Knowledge Quest* 40, випуск 5 (травень/червень 2012): 78-80, <<https://search.proquest.com/docview/1032543822?fromopenview=true&pq-origsite=gscholar>>, доступ 16 березня 2021.

Деякі підлітки, які відчувають погіршення психічного здоров'я або сильний дистрес, можуть зробити будь-що з наступного:

- Почувається вкрай засмученим або відстороненим більше двох тижнів
- Намагається заподіяти собі шкоди або планує це зробити
- Відчуває раптовий, непереборний страх без причини, що іноді супроводжується прискореним серцебиттям чи диханням
- Учасник бійок або висловлює бажання завдати шкоди іншим
- Має неконтрольовану поведінку, яка може зашкодити йому або іншим
- Блювота, недоїдання, або інші способи, щоб схуднути
- Сильні занепокоєння або страхи, які заважають повсякденній діяльності
- Має труднощі з концентрацією уваги або утриманням рівноваги, що наражає учня на фізичну небезпеку або призводить до проблем у класі
- Вживає наркотики або алкоголь
- Різкі перепади настрою, які провокують проблеми у стосунках
- Помітні радикальні зміни в поведінці або особистості



Посібник для вчителя не надає необхідних знань та підготовки для надання консультацій, лікування або більш спеціалізованих послуг психологічної допомоги підліткам. Важливо звернутися за додатковою допомогою, якщо ви помітили учнів, котрі, схоже, переживають труднощі з психічним здоров'ям.

Головні тези

Ми створили цей розділ, щоб ознайомити вас з інформацією про психічне здоров'я (в загальному розумінні і, конкретніше, щодо підлітків) та надати простір для саморефлексії.

Розуміння психічного здоров'я

Досить часто психічне здоров'я є незрозумілою темою, оповитою хибними уявленнями та негативними стереотипами. Це може зумовити стигматизацію та дискримінацію, і часто людина має менші шанси отримати необхідну допомогу та підтримку. Наші власні упередження можуть впливати на те, як ми говоримо про психічне здоров'я в класі, що ми робимо і чого не навчаємо про психічне здоров'я, як ми сприймаємо потреби наших учнів у психічному здоров'ї, а також на наші очікування від наших учнів.

Аналіз наших поглядів щодо психічного здоров'я є чудовим початком для формування позитивного психічного здоров'я у наших учнів.

Наведені нижче питання можна використовувати для самоаналізу або обговорення в малих групах. Можливо, ви забажаєте взяти ручку або олівець та аркуш паперу, щоб записати відповіді на запитання.

Вправа для обмірковування або для обговорення в невеликій групі

- Як ви розумієте поняття «психічне здоров'я»?
- Коли з вашим психічним здоров'ям все гаразд, на що це схоже?
- Що ви можете тоді робити?
- Як ви відчуваєтеся?

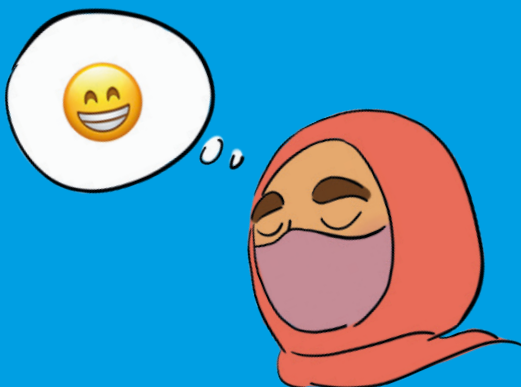
Кожному варто дбати про своє психічне здоров'я. Психічне здоров'я вкрай важливе для нашого добробуту і має таке ж значення, як і фізичне здоров'я. Коли ми відчуваємося психічно здоровими, ми можемо продуктивно працювати, насолоджуватися вільним часом та робити активний внесок у розвиток нашої громади.



**Згідно з ВООЗ
людина має міцне психічне здоров'я,
коли може:**

- усвідомлювати свої здібності,
- долати повсякденні стресові ситуації,
- продуктивно працювати та
- робити внесок у розвиток своєї громади.

Психічні розлади передбачають широкий спектр проблем психічного здоров'я з різними симптомами. Зазвичай вони характеризуються сукупністю труднощів з нашими думками, емоціями, поведінкою, стосунками з іншими людьми та здатністю виконувати повсякденну роботу.⁵



⁵ Психічне здоров'я (Фактична довідка). Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я; 2019 <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets-detail/mental-disorders>>, доступ 16 березня 2021.

Міфи та факти про психічне здоров'я

Ось деякі поширені хибні уявлення про психічне здоров'я.

Розвінчання міфів може допомогти подолати стигму та створити культуру, яка заохочує людей будь-якого віку шукати підтримки, коли вони її потребують.

Міф	Факт
Якщо людина страждає на психічні розлади, це означає, що вона має низький інтелект.	Психічні захворювання, як і фізичні, можуть вразити будь-кого, незалежно від інтелекту, соціального класу чи рівня доходу.
Дбати про своє психічне здоров'я потрібно лише тоді, коли у вас є психічний розлад.	У кожної людини є психічне здоров'я, і вона може отримати користь від активних дій, спрямованих на покращення свого добробуту та зміцнення психічного здоров'я. Так само кожен може зробити активні кроки та сформувати здорові звички щоб покращити своє фізичне здоров'я.
Проблеми з психічним здоров'ям не є серйозними для підлітків. Вони просто відчують різкі перепади настрою, зумовлені гормональними змінами, і поведуться так через бажання привернути до себе увагу.	У підлітків часто бувають перепади настрою, але це в жодному разі не означає, що психічне здоров'я підлітків не справжнє. Чотирнадцять відсотків підлітків у світі страждають від психічних розладів. У всьому світі серед дітей віком 10-15 років самопошкодження є п'ятою за поширеністю причиною смерті. ⁶ Половина всіх психічних розладів виникає у віці до 14 років.
Нічого не можна зробити, щоб запобігти розвитку психічних розладів у людей.	Багато факторів можуть уберегти людей від розвитку психічних розладів, зокрема формування соціальних та емоційних навичок, своєчасне звернення за допомогою та підтримкою, розвиток доброзичливих, добрих, теплих стосунків у сім'ї, а також позитивне шкільне середовище та здоровий режим сну.

⁶ Всесвітня організація охорони здоров'я. (2019). Світова статистика охорони здоров'я 2019 року: моніторинг здоров'я для досягнення цілей сталого розвитку (ЦСР). Всесвітня організація охорони здоров'я. <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/324835>>. Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, доступ 15 березня 2021.

Психічний розлад - це ознака слабкості, якби людина була сильнішою, то цього б не сталося.

Психічні розлади не мають нічого спільного зі слабкістю чи відсутністю сили волі. Це не той стан, який люди обирають відчувати чи ні. Насправді, усвідомлення необхідності прийняти допомогу при психічному розладі вимагає великої сили та мужності. У будь-кого може розвинутися психічний розлад.

Підлітки, які добре навчаються і мають багато друзів, не хворітимуть на психічні розлади, тому що в них немає причин для депресії.

Депресія - поширений розлад психічного здоров'я, що виникає внаслідок складної взаємодії соціальних, психологічних та біологічних факторів. Депресія може спіткати будь-кого, незалежно від його соціально-економічного статусу або від того, наскільки хорошим здається його життя на перший погляд. Молодь, що добре навчається в школі, може відчувати тиск, спрямований на досягнення успіху, який може викликати тривожність, або вони можуть переживати негаразди вдома.

Погане виховання спричиняє психічні розлади у підлітків.

На добробут і психічне здоров'я підлітків, опікунів та взаємини між ними можуть впливати багато факторів, включно з бідністю, безробіттям, схильністю до насильства, міграцією та іншими несприятливими обставинами і подіями. Не варто звинувачувати батьків, якщо їхні діти-підлітки хворіють на психічні розлади. Ми повинні підтримувати їх, оскільки вони відіграють надзвичайно важливу роль у становленні, розвитку та одужанні підлітків від психічних захворювань.

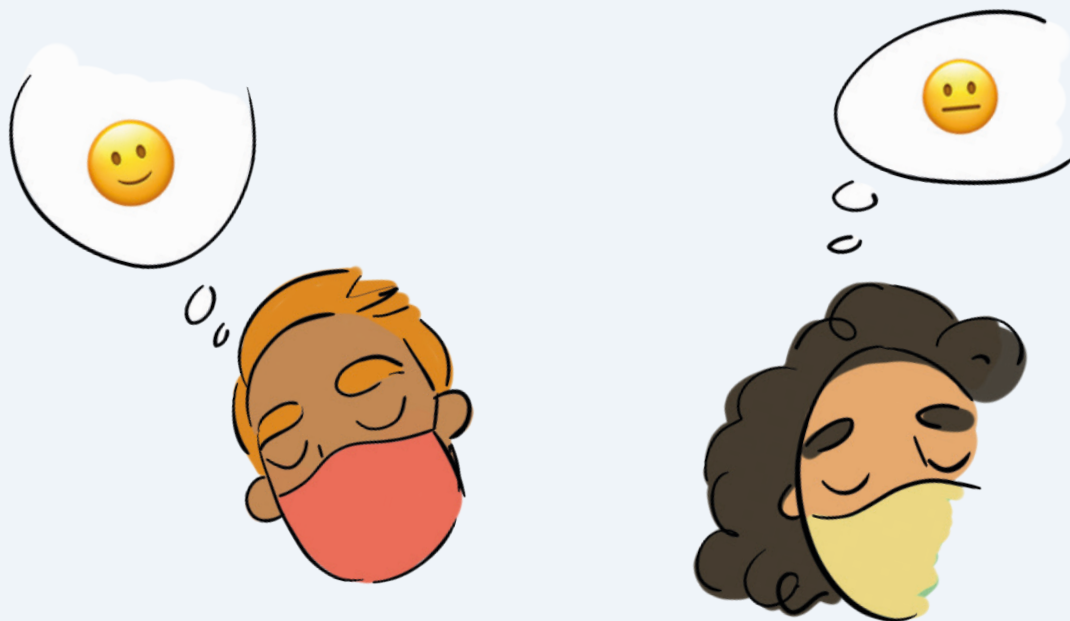
Вправа для обмірковування або для обговорення в невеликій групі

→ Які міфи, на вашу думку, найбільш поширені у вашій школі та батьківській спільноті?

До складу батьківської спільноти можуть входити інші особи, що займаються виховання, наприклад, бабусі, дідусі та інші члени сім'ї.

→ Які факти найбільше вас здивували?

→ Яким чином ви можете почати розвінчувати ці міфи у шкільній громаді та серед ваших учнів?



Підліток психічне здоров'я

Мозок підлітка: Додаткова можливість⁷

Ось кілька головних понять, пов'язаних з мозком підлітка:

Неврологічні дослідження доводять, що мозок стрімко змінюється у віці від 9 до 14 років. Ранній підлітковий вік є вирішальним періодом розвитку мозку, коли можуть виникнути проблеми, зокрема, небезпечна поведінка, така як незахищений секс, вживання психоактивних речовин та інші нездорові звички.

Але це також період можливостей, коли ми можемо використати ці бурхливі зміни, щоб скерувати підлітків на правильний шлях. Наприклад, налагодження здорових стосунків, залученість до навчання або формування здорової фізичної активності та звичок здорового харчування можуть позитивно вплинути на стан здоров'я підлітка як зараз, так і в довгостроковій перспективі.

Статеве дозрівання призводить до інтенсивних гормональних змін, а мозок швидше формує міцніші зв'язки, покращуючи здібності підлітка приймати рішення, розв'язувати проблеми, усвідомлювати наслідки та контролювати свої емоції та поведінку.

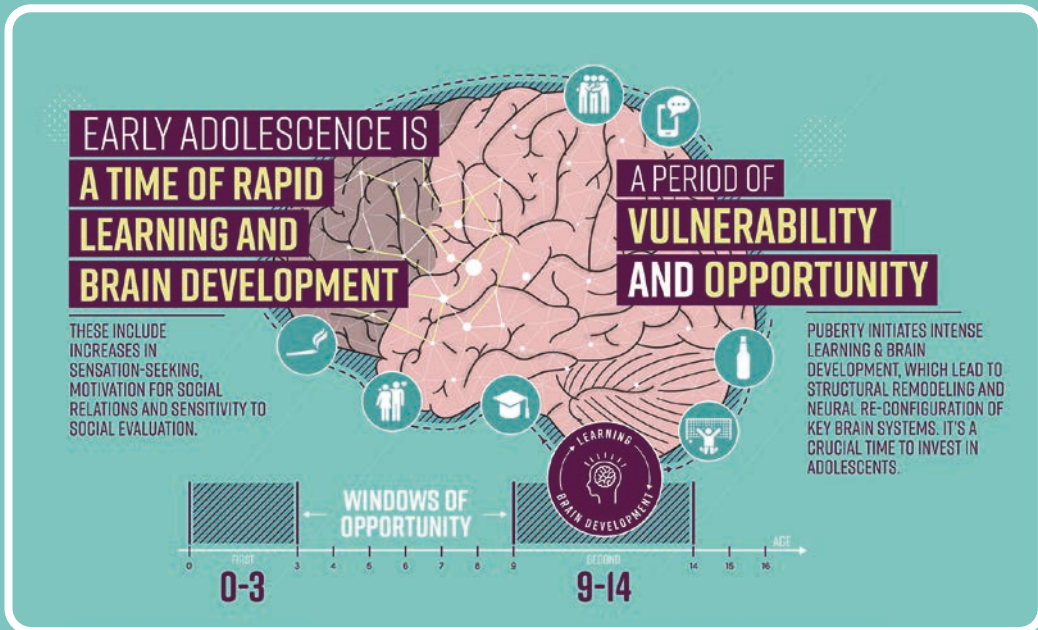
Мозок підлітка проходить етап підвищеної чутливості до соціальних оцінок та емоційних реакцій. Підлітки також починають шукати нові відчуття, досліджувати свою ідентичність та розвивати більше соціальних зв'язків.

Вчителі відіграють значну роль в підтримці прогресу та навчання в цей період стрімкого росту та розвитку. Оскільки підлітки переживають перехідний період, вони потребують підтримки батьків, дорослих, яким довіряють, а також шкіл і громад, щоб скерувати їх подалі від згубних, пов'язаних з ризиком життєвих шляхів і направити на здорові дослідження та навчання.

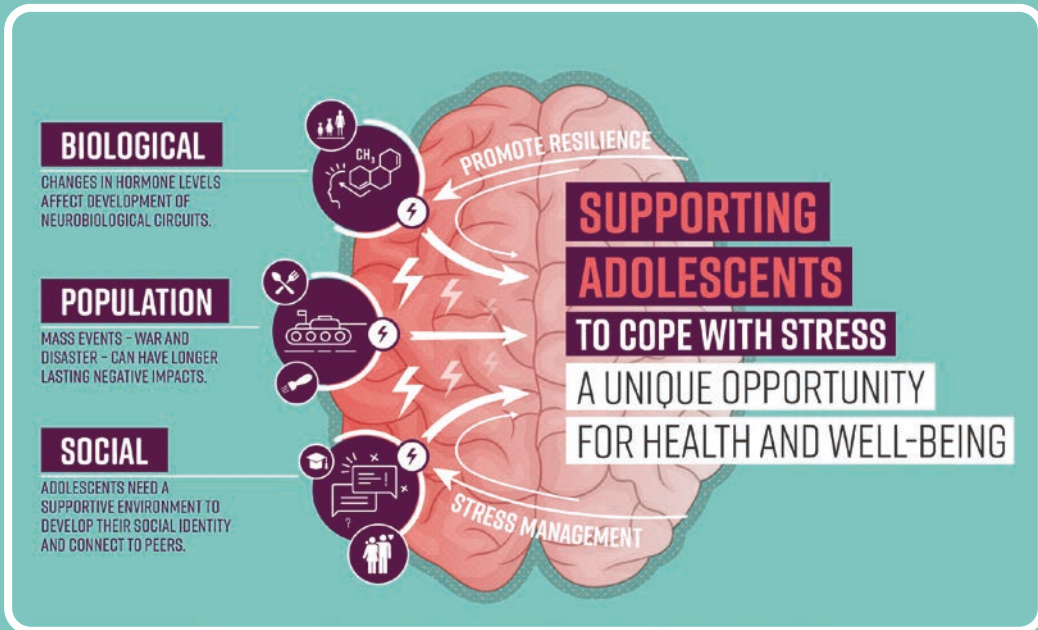
7 ЮНІСЕФ, «Мозок підлітка», <www.unicef-irc.org/adolescent-brain>, доступ 16 березня 2021.



Якщо у вас є доступ до Інтернету, ви можете переглянути відео від ЮНІСЕФ "Innocenti" про мозок підлітків.



Позитивні та негативні спіралі під час розвитку мозку підлітків



Мозок підлітка: друге вікно можливостей

Ризики та захисні механізми для психічного здоров'я підлітків

Різні ризики та захисні фактори можуть впливати на психічне здоров'я підлітка, зокрема у шкільному середовищі та за межами класу. Усвідомлення того, що ваші учні переживають за межами школи, допоможе вам краще зрозуміти, як їх підтримати.

Фактори ризику	Фактори захисту
Здоров'я та навколишнє середовище	
Фізичне захворювання	Здорова самооцінка
Інвалідність	Навички емоційного регулювання
Вагітність	Навички боротьби зі стресом
Вживання алкоголю та наркотичних речовин (включно з курінням)	Вміння вирішувати проблеми
Особиста історія насильства (фізичне або емоційне насильство, фізичне або емоційне ігнорування, сексуальне насильство, насильство або віктимізація)	Навички міжособистісного спілкування
Сирота, біженець чи мігрант	Навички відмови від наркотичних речовин
Погані стосунки з основним опікуном	Збалансоване харчування, фізична активність та режим сну
Дитина опікуна з психічним розладом	
Сім'я	
Опікун, який переживає стрес, або той, хто має погане психічне здоров'я	Здорове спілкування з опікуном
Слабке здоров'я або смерть члена сім'ї	Згуртованість і підтримка сім'ї
Сімейний конфлікт, домашнє насильство або розлука	Чуйне, турботливе та відповідальне батьківство
Ув'язнення батьків	Використання ненасильницької дисципліни
Зловживання психоактивними речовинами	Сімейні структури та розпорядок дня
Недостатня підтримка за рахунок доходів сім'ї	Схвалення батьків
Економічна/продовольча нестабільність домогосподарств	Соціальна підтримка батьків
Суворе батьківське виховання (зокрема, батьківська критика)	
Недбале батьківське виховання	

Школа

Навчальний тиск та/або неуспішність	Зв'язок зі школою
Неналежна навчальна підтримка	Зв'язок з учителем
Цькування	
Використання суворих покарань	

Спільнота

Злочинність, бандитизм та міжособистісне насильство	Активне громадське лідерство
Доступність алкоголю, наркотиків та зброї	Соціальна підтримка та згуртованість
Бідність та безробіття	Доступ до служб підтримки
Обмежені послуги підтримки	Позитивні ініціативи для молоді
Потенційно небезпечні для життя ситуації, надзвичайні ситуації, такі як пандемії або збройні конфлікти	Оперативне реагування поліції та правоохоронних органів
Шкідливі соціальні та культурні норми і практики	Безпека в громаді ⁸
Шкідливі гендерні стандарти	

Однолітки

Цькування	Підтримка друзів
Тиск однолітків	Хороші взаємини з однолітками
Конфлікт у стосунках	Задоволення друзями та/або романтичними стосунками

8 Лейк, Лорі та Люсі Джеймсон, «Використання підходу до прав дитини для посилення запобігання насильству щодо дітей», Південноафриканський медичний журнал, №. 106: 1168-1172, <www.researchgate.net/figure/Common-risk-and-protective-factors_tbl1_311951173>, доступ 16 березня 2021 р.; Семюелс, Ф., «Психічне здоров'я та надання психосоціальних послуг для підлітків», 2015, <www.semanticscholar.org/paper/Mental-health-and-psychosocial-service-provision-Samuels/e8331f575285d1b5c19b877d4a70c93f7e314b33/figure/0>, доступ 16 березня 2021 р.; Дулі, Барбара та Аманда Фіцджеральд, «Огляд мого світу: Перше національне дослідження психічного здоров'я молоді в Ірландії», вересень 2015 р., <www.researchgate.net/figure/1-Selected-risk-and-protective-factors-of-adolescent-mental-health-in-MWS_tbl1_281590810>, доступ 16 березня 2021 р.; Дулі, Барбара, Аманда Фіцджеральд і Наоїз Мак Гіоллабхуї, «Фактори ризику та захисту, пов'язані з депресією та тривогою в національній вибірці ірландських підлітків», Irish Journal of Psychological Medicine 31, №. 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>, доступ 16 березня 2021 р.; О'Лафлін, К., Р. Альтхоф, та Дж. Худзіяк, «Зміцнення здоров'я та профілактика психічного здоров'я дітей та підлітків», 2018, <www.semanticscholar.org/paper/HEALTH-PROMOTION-AND-PREVENTION-IN-CHILD-AND-MENTAL-0%E2%80%99Loughlin-Althoff/c634401d6d1828e74b7f15f62642937f1261f395>, доступ 16 березня 2021 р.; Блум, Роберт Вм, Менгменг Лі та Гіа Наранхо-Рівера, «Вимірювання негативного досвіду дітей серед молодих підлітків у всьому світі: Стосунки з депресивними симптомами та вчиненням насильства», Journal of Adolescent Health 65, випуск 1 (липень 2019): 86-93, <<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.01.020>>, доступ 16 березня 2021.

Зміцнення психічного здоров'я та профілактика

Керівництво ВООЗ з профілактики та зміцнення психічного здоров'я рекомендує забезпечити загальний доступ підлітків до заходів з профілактики та зміцнення психічного здоров'я.

Профілактика спрямована на запобігання погіршенню психічного здоров'я, тоді як пропаганда - на покращення психічного добробуту. **Профілактика психічних захворювань** має на меті запобігти виникненню психічних розладів шляхом зменшення ризику для людини та покращення її здатності долати їх.

Зміцнення психічного здоров'я збільшує вплив захисних факторів на людину, зміцнюючи її здорову поведінку та покращуючи її психологічний стан. Пропаганда та попередження перетинаються, доповнюючи один одного.⁹

Розвиток соціальних та емоційних навичок вважають одним із способів зміцнення психічного здоров'я та попередження психічних розладів. Ініціатива «Допомагаємо підліткам розвиватися» підтримує **соціальне та емоційне навчання, зокрема,**

емоційну регуляцію, вирішення проблем, міжособистісні навички, уважність, впевненість, боротьбу зі стресом та зменшення ризикованої поведінки. Завдяки навчальним можливостям та практичним навичкам ви зможете допомогти підліткам розвинути життєстійкість та впоратися з життєвими труднощами.

Окрім соціального та емоційного навчання та психосоціальних заходів з підлітками, стратегії ініціативи «Допомагаємо підліткам розвиватися» також наголошують на діях, спрямованих на:

- Забезпечення прийняття законів і політик, спрямованих на захист і зміцнення психічного здоров'я підлітків, включно з наданням підліткам доступу до науково обґрунтованих профілактичних заходів з охорони психічного здоров'я, що базуються на доказах

9 Всесвітня організація охорони здоров'я. (2004). Профілактика психічних розладів: ефективні заходи та варіанти політики: підсумкова доповідь / повідомлення Департаменту психічного здоров'я та токсикоманії Всесвітньої організації охорони здоров'я; у співпраці з Центром досліджень профілактики університетів Неймегена та Маастрихта. Всесвітня організація охорони здоров'я. <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/43027>>, доступ 16 березня 2021.

→ Забезпечення умов для проживання, навчання, роботи та спілкування підлітків у сприятливому, здоровому, безпечному середовищі, яке сприяє зміцненню та захисту їхнього психічного здоров'я та зменшує ризик формування у них ризикованої поведінки

→ Забезпечення того, щоб опікуни володіли знаннями та навичками, які сприяють зміцненню психічного здоров'я підлітків, здоровим стосункам між опікунами та підлітками, а також підтримкою, необхідною для захисту їхнього власного психічного здоров'я та добробуту

**Щоб отримати додаткову інформацію про стратегії ініціативи
«Допомагаємо підліткам розвиватися»¹⁰**



**Допомога підліткам
розвитися Посібник**

[https://www.who.int/
publications/i/
item/9789240025554](https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554)



**Допомога підліткам
розвитися Керівництва**

[https://www.who.int/publications/i/item/
guidelines-on-mental-health-promotive-and-
preventive-interventions-for-adolescents](https://www.who.int/publications/i/item/guidelines-on-mental-health-promotive-and-preventive-interventions-for-adolescents)

10 Рекомендації щодо зміцнення психічного здоров'я та профілактичні заходи для підлітків: допомога підліткам у розвитку. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я; 2020<<https://apps.who.int/iris/handle/10665/336864>>, доступ 16 березня 2021.

Вправа для обмірковування або для обговорення в невеликій групі

- Якими двома способами, ви можете вплинути, щоб знизити ризики психічних розладів серед ваших учнів?
- Якими двома способами ви можете посприяти психічному добробуту серед ваших учнів у класі або школі?

Рекомендації для вчителів

Спілкування з підлітками

Вчителі відіграють провідну роль у створенні безпечного, відкритого середовища в класі, що є вкрай необхідним для зміцнення психічного здоров'я та спілкування на цю тему з підлітками. Перш ніж навести зміст соціально-емоційного навчання за програмою «Допомагаємо підліткам розвиватися» зазначимо кілька важливих зауважень.

Вибудовувати взаєморозуміння

Формування зв'язку та взаємин з учнями є запорукою ефективної підтримки їхнього психічного здоров'я, соціального та емоційного розвитку.



Ось кілька порад

- **Проявіть інтерес до того, що є важливим для ваших учнів, і дайте їм зрозуміти, що ви турбуєтесь про них.**
- **Розкажіть трохи про себе і знайдіть способи налагодити з ними зв'язок, пам'ятаючи при цьому, що важливо зберігати професійні кордони з учнями.**
- **Поцікавтесь їхніми думками, поглядами та уявленнями, спробуйте зрозуміти, що вони відчувають, поставивши себе на їхнє місце.**

Уміння слухати активно

Активний слухач - зацікавлений, небайдужий, неупереджений та емпатичний, навіть коли (і особливо коли) він не погоджується з поглядами чи поведінкою інших. Хоча певні переконання або думки ваших учнів можуть відрізнятись від ваших, ви повинні поважати і цінувати їхні погляди. Активне слухання допомагає учням почуватися почутими, менш самотніми та спокійнішими, а також усвідомити, що їх розуміють. І натомість, якщо ми не уважно слухаємо, то ризикуємо сформуванню у них такого враження, що ми ігноруємо їхні проблеми і нехтуємо їхніми почуттями. Це може призвести до того, що вони почуватимуться беззахисними, розчарованими, самотніми або ображеними.

→ Звертайте увагу на мову тіла.

Підтримуйте зоровий контакт, ствердно кивайте головою, висловлюйте занепокоєння або посміхайтесь - все це невеликі жести, які сигналізують про те, що ви приділяєте їм увагу. Навіть не використовуючи слів, ви можете дати зрозуміти, що уважно слухаєте і що те, про що говорить підліток, є важливим.

→ Ставте відкриті, уточнюючі запитання , щоб краще зрозуміти, що відчувають ваші учні. Ці питання не мають правильної чи неправильної відповіді;

вони просто допомагають вам отримати уявлення про думки ваших учнів. Наприклад, можете поставити будь-яке з наведених нижче запитань: «Чи не могли б ви пояснити, що ви маєте на увазі коли...», «Чому ви відчуваєте смуток, якщо...», або «Як ви гадаєте, що б ви відчували, якби...»

→ Підбийте підсумки того, що говорить ваш учень ,

повторюючи та перефразовуючи те, що він сказав. Наприклад, ви можете сказати: «Я розумію, що ви говорите про те, що...» або «Чи правильно я зрозуміла, що ви відчуваєте...»

→ **Висловіть схвальний відгук.**

Безпосередня позитивна похвала допомагає підвищити впевненість і самооцінку підлітків та заохотити їх поводитися так само і надалі. Наприклад, якщо хтось розповідає, що відчуває сильний стрес, ви можете відповісти, сказавши: «Дякую за те, що ви набралися хоробрості і поділилися своїми почуттями зараз» або «Може бути досить важко поділитися з іншими, коли ми відчуваємо стрес». Чудово, що ви поділилися цим зі мною».

→ **Схвалюйте те, що вони говорять.**

Це допоможе підліткам усвідомити свої емоції та почуватися в безпеці, висловлюючи їх. Наприклад, ви можете сказати: «Цілком зрозуміло, що ви зараз відчуваєте таку злість», «Дякую, що поділилися зі мною цим. Іноді буває важко поділитися з іншими, коли нам сумно», або «Шкода чути, що ви відчуваєте стрес. Я б теж так почувався, якби був на вашому місці».

Розуміння відносин між вчителем та підлітком

Доведено, що хороші стосунки між вчителем і підлітком впливають на активність, навчання і поведінку учня. Це також визнано одним з основних факторів психічного здоров'я підлітків. Ось два головних компоненти взаємин між вчителем і підлітком, які можуть вплинути на активність учнів у соціальному та емоційному навчанні.

Дотримання зрозумілої комунікації та справедливості

- Тактовно і зрозуміло розповідайте всім підліткам про вашу роль у наданні їм підтримки, якщо ви стурбовані їхньою безпекою у зв'язку з будь-якими ризиками, що існують, зокрема й щодо того, чи можуть вони покінчити життя самогубством.
- Тактовно і зрозуміло спілкуйтеся з усіма підлітками про вашу роль у підтримці підлітків, якщо вони натрапляють на ситуації, коли хтось може заподіяти їм шкоду.
- Спілкуйтеся та взаємодійте з усіма учнями однаково.
- Проводячи уроки за цим посібником, ви можете дізнатися певну особисту інформацію про вашого учня. Ця інформація не повинна впливати на вашу взаємодію.

Створення емоційно безпечного середовища для навчання

- Спокійно і з повагою відповідайте на запитання та коментарі учнів, щоб сформувати вільне навчальне середовище, в якому різні погляди, думки та ідеї мають однакову цінність.
- Коли мова йде про учня і вчителя, то майже завжди людина, яка має більше повноважень, - це вчитель. Зважайте на це під час проведення уроків за цим посібником і переконайтеся, що ви не змушуєте учнів виконувати будь-які вправи.
- Переконайтеся, що клас є емоційно безпечним простором, де учні почувуються комфортно. Створіть навчальне середовище, яке сприяє навчанню та заохочує до нього. Учні повинні ділитися лише тим, що їм комфортно - розкриття занадто великої кількості особистої інформації може бути більш доречним в іншій ситуації.

Вправа для обмірковування або для обговорення в невеликій групі

Подумайте, як ви можете відреагувати на наступні сценарії:

Сценарій 1

Уявіть, що під час обговорення коміксу та короткого уроку ви дізналися, що один з ваших учнів відчуває сильне почуття страху та занепокоєння. Ви оцінюєте їхній тест і віддаєте результати.

Як ви збираєтеся відреагувати?

- А** Змініте його оцінку, щоб він отримав кращі бали
- Б** Скажете, що загубили тест і не віддасте його назад
- В** Віддасте тест зі справжньою оцінкою
- Г** Попросите його перездати тест іншим разом, коли він почуватиметься краще

Важливо, щоб ви ставилися до такого учня справедливо і тактовно, але не змінювали його академічну успішність. Ви повинні повернути тест з оцінкою (варіант В), але також можете дати учневі зрозуміти, що ви готові допомогти йому, і що разом ви зможете попрацювати над тим, що здається йому складним. Спробуйте поговорити з учнем у довірливій або приватній обстановці про те, що він відчуває, і про те, як ви можете допомогти подолати його занепокоєння та страхи.

Сценарій 2

Уявіть що під час обговорення коміксу і короткого уроку учень сидить тихо і не виконує жодних вправ.

Як ви збираєтеся відреагувати?

- А** Скажете йому, що він повинен виконати завдання, так само, як виконує інші шкільні завдання.
- Б** Попередите, що якщо він не виконуватиме завдання, то це матиме негативні наслідки.
- В** Не спілкуватиметеся з ним особисто. Заохочуватимете цілий клас до виконання вправ.
- Г** Не спілкуватиметеся з ним особисто. Попросите усіх учнів поставити вам будь-які запитання щодо завдань.
- Г** Якщо випаде нагода, запитаєте учня окремо, чи не бажає він отримати допомогу у виконанні завдань, але не примушуватимете його виконувати їх.

Найкраще, якщо ви відреагуєте, як у варіанті В і Г. Хоча й варто заохочувати всіх учнів виконувати завдання і допомагати їм, якщо виникають труднощі, важливо не примушувати їх брати участь. Ви повинні поважати бажання учнів не розголошувати інформацію про проблеми, з якими вони можуть мати справу.

Управління вашим власним психологічним добробутом

Як вчителі, ви стикаєтеся з багатьма вимогами та очікуваннями з боку адміністрації школи, учнів і батьків. Крім того, вчителі, як і всі інші, можуть нести на собі стреси та тягарі поза роботою. Подібно до того, як важливо захищати та зміцнювати психічне здоров'я ваших учнів, також важливо піклуватися про своє власний психологічний добробут.

У кожного є свій підхід до збереження свого добробуту; не існує універсального рецепту по догляду за собою. Ось кілька порад для психічного здоров'я, які вчителі можуть взяти до уваги, запропоновані вчителями:

- Знаходьте час, щоб регулярно зустрічатися та спілкуватися з колегами та друзями поза роботою. Повідомте іншим як ви і як ви себе почуваєте, і перевірте, як справи у них. Наявність хорошої мережі підтримки може значно вплинути на ваше психологічний добробут.
- Займіться фізичною активністю, щоб допомогти вашому психічному здоров'ю та зняти стрес. Це може бути прогулянка, їзда на роботу на велосипеді або, можливо, заняття спортом, який вам подобається. Будь-яка дія, яка змусить ваше тіло рухатися, може допомогти.
- Святкуйте свої перемоги! Знайдіть час, щоб визнати будь-які досягнуті вами успіхи, незалежно від того, наскільки великими чи маленькими вони можуть здаватися. Можливо, це момент доброзичливості, прорив у спілкуванні зі студентом, гарний день у класі або, нарешті, завершення оцінювання іспитів. Список справ для вчителя може бути безкінечним, але також може бути нескінченним той позитивний вплив, який ви щодня справляєте на своїх учнів.
- Знайдіть час для того, що вам подобається робити або що має для вас значення чи надає задоволення. Праця вчителів дуже важка і вони постійно віддають себе. Ваша робота не закінчується, навіть коли ви залишаєте класну кімнату. Важливо мати час для себе протягом тижня та у вихідні.

→ Шукайте підтримку, якщо ви помітите, що маєте справу з сильними переживаннями. Вчителі часто відчують стрес або емоційне виснаження через напружений характер своєї роботи. Якщо вам важко впоратися з повсякденними

справами або справлятися з повсякденними труднощами, спробуйте поговорити з кимось, кому ви довіряєте, або зверніться за підтримкою до адміністрації школи, закладу охорони здоров'я, культового місця чи навіть онлайн.

Деякі з доступних онлайн ресурсів включають



ВООЗ

Психологічний добробут ресурси¹¹



ВООЗ

Робити те, що має значення в стресових ситуаціях: Ілюстрований Посібник¹²



МПК

Як піклуватися про себе під час важких ситуацій¹³

11 Психологічний добробут: ресурси для громадськості. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я; <www.who.int/news-room/feature-being-resources-for-the-public>, доступ 16 березня 2021.

12 Робити те, що важливо під час стресу: ілюстрований посібник. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я; Ліцензія 2020: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

13 Голоси молоді, «Як подбати про себе під час стресових ситуацій», <www.voicesofyouth.org/campaign/mental-health-wellbeing-guide-how-take-care-yourself-during-stressful-times>, доступ 16 березня 2021 року

Вправа для обмірковування або для обговорення в невеликій групі

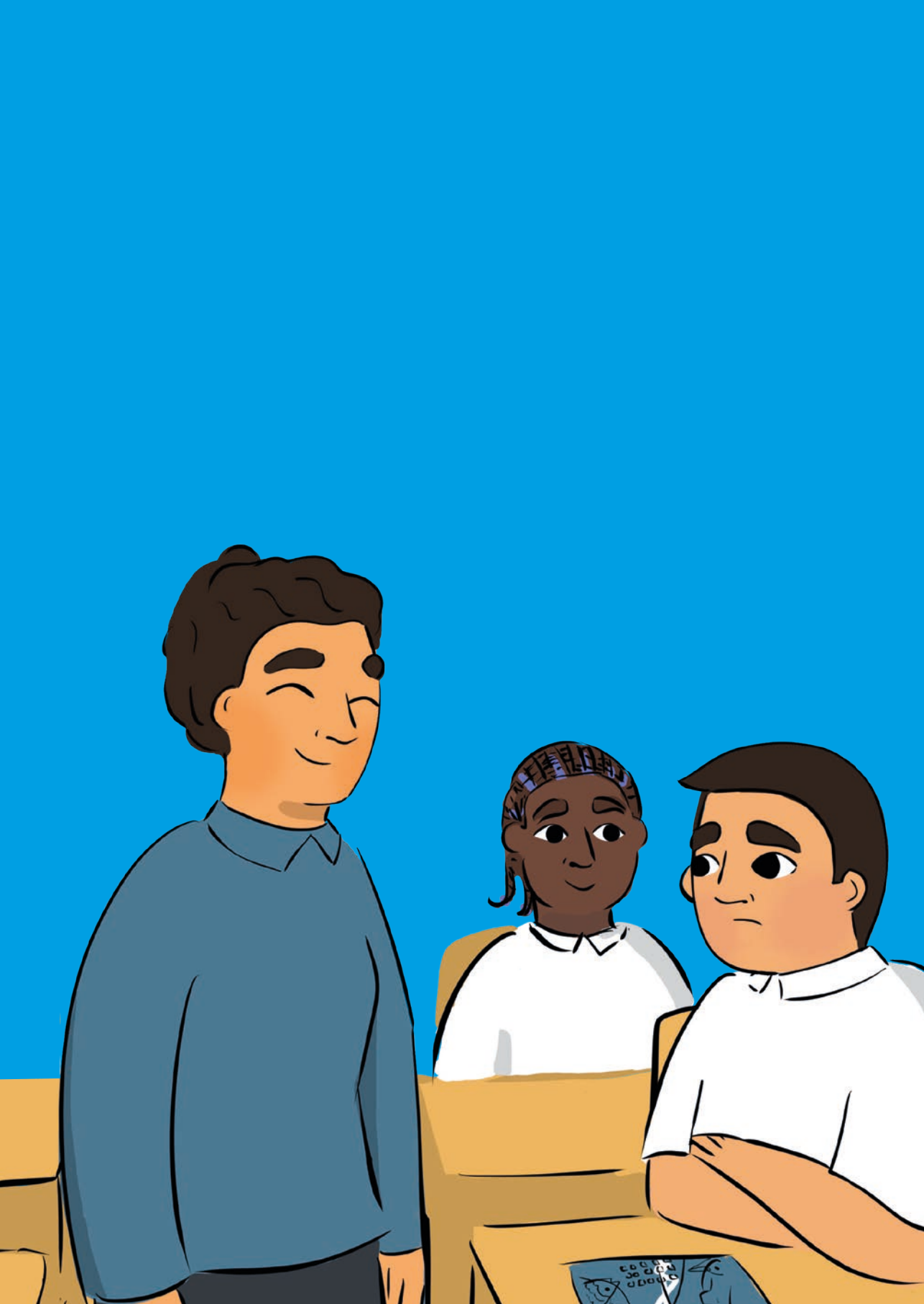
- Чого ви досягли цього тижня, за що ви відчуваєте гордість або вдячність?
- Коли востаннє колега чи друг запитав, як у вас справи?
- Коли був останній раз, коли ви запитували інших, як справи у них?
- Коли ви востаннє робили щось, що вам сподобалося або вважалося значущим або приносило задоволення? Задумайтеся про той досвід та як він вплинув на ваш настрій.

Допомагати учням справлятися з важкими почуттями

Коли учні почувають стурбованість, сум, злість або засмучення, їм стає важче вчитися та брати участь у шкільній діяльності. Допомога учням керувати своїми почуттями є важливою частиною того, що можуть зробити вчителі. Якщо студенти вказують на такі почуття, ось кілька корисних речей, які ви можете зробити та сказати:

1. Нагадайте їм, що мати будь-які почуття це нормально та що ви поряд і підтримаєте їх.
«Кожний з нас іноді відчуває _____, і це нормально. Одна з речей, яку ви можете зробити, коли так себе почуваєте, - поділитися своїми почуттями з кимось, кому довіряєте. Ви завжди можете прийти поговорити зі мною або написати мені листа».
2. Визнайте та співпереживайте тому, що відчуває учень, перш ніж ставити запитання чи вдаватись до будь-яких дій.
«Здається, ви зараз відчуваєтеся _____, і я можу уявити, як це нелегко».
«Я бачу, що ви зараз відчуваєтеся _____. Мені шкода, що ви так себе відчуваєте».
3. Спробуйте зрозуміти причину їх почуттів. Найкраще не робити жодних припущень щодо того, чому учень відчувається зараз саме так.
«Мені цікаво, чи сталося щось, що змусило вас себе так почувати?» «Чи можете ви допомогти мені зрозуміти, чому ви можете так себе почувати?»
4. Заохочуйте учня висловлювати свої почуття. Учні можуть висловлювати себе по-різному.
«Дати вихід своїм важким почуттям може допомогти нам почуватися краще. Існують різні способи, якими ми можемо це зробити, наприклад, поговорити з кимось, записати свої думки, практикувати повільне дихання або рухати тілом. Як ви думаєте, чи може вам зараз допомогти щось із цього?»
5. Направте свого учня на додаткову підтримку відповідно до шкільного протоколу, якщо почуття дистресу зберігається протягом тривалого часу або заважає йому брати участь у звичайних заходах у класі.
Перегляньте сторінку 34 для додаткової інформації.

Якщо учень розкриває ситуацію, коли йому було завдано шкоди або існує ризик заподіяння шкоди, дотримуйтеся протоколу вашої школи, щоб направити учнів на додаткову підтримку. Якщо ви не впевнені щодо шкільного протоколу, поговоріть з директором школи.



Коли варто підтримати учнів, якщо вони шукають додаткову допомогу

Бувають випадки, коли ви можете помітити зміни в поведінці, настрої чи здатності діяти у ваших учнів. Деякі з цих змін можуть бути пов'язані зі звичайними стадіями розвитку. Проте, якщо ці зміни залишаються протягом кількох тижнів і заважають їхньому повсякденному функціонуванню, важливо звернутися за допомогою. Крім того, навчання в класі та обговорення тем, пов'язаних із психічним здоров'ям, потенційно можуть викликати важкі емоції, думки чи негативну поведінку в учнів.

Якщо у вас є запитання чи занепокоєння щодо поведінки чи емоцій вашого учня, вам слід дотримуватися протоколу вашої школи та/або поговорити зі шкільним консультантом, шкільним психологом, шкільним соціальним працівником, шкільною медсестрою чи директором.

Якщо ви помітили у свого учня одну чи декілька з наступних форм поведінки, вам слід проконсультуватися зі своїм шкільним консультантом, шкільним психологом, шкільним соціальним працівником, шкільною медсестрою чи директором:

- Почуття сильного смутку або замкнутості більше двох тижнів
- Намагається завдати собі шкоди або планує це зробити
- Має відчуття раптового, непереборного страху без причини, що іноді включає прискорене серцебиття або прискорене дихання
- Приймає участь у бійках або виявляє бажання завдати шкоди іншим
- Має поведінку, яка виходить з-під контролю та може завдати шкоди собі або іншим
- Блювота, недоїдання або інші способи змусити себе схуднути
- Сильні занепокоєння або страхи, які заважають повсякденній діяльності
- Надзвичайні труднощі зосередитися або залишитися нерухомим, що ставить учня у фізичну небезпеку або створює проблеми в класі
- Використовує наркотики або алкоголь
- Сильні перепади настрою, які викликають проблеми у відносинах
- Різкі зміни в поведінці або особистості

Підтримуючи учня, який, як ви помітили, має проблеми з будь-якою з перерахованих вище проблем, надайте йому гарантії, заохочуйте звернутися за допомогою та попросіть дозволу звернутися за додатковою допомогою. Ви можете це зробити наступним чином:

- «Дуже добре, що ви мені про це сказали. Разом, ми знайдемо вам додаткову допомогу, щоб ви більше себе так не відчували. Чи згодні ви на це?»

- «Я помітив, що ви останнім часом не були самим собою, і, з усім, що відбувається, це цілком зрозуміло. Я знаю особу, якій я довіряю і хто може вам допомогти краще себе почувати. Чи згодні ви на те, щоб ми разом з нею зустрілися?»

Якщо підліток відмовляється дати дозвіл, ви все одно зобов'язані звернутися за допомогою, але вам слід уважно розглянути, чому підліток може відмовлятися від дозволу та чи присутні ризики завдання шкоди.



Вчителі повинні дотримуватися шкільного протоколу щодо звітності та контакту з опікунами щодо будь-якої потрібної для учня підтримки.

Навчальні плани та види діяльності в класі

Плани уроків і завдання в цьому розділі супроводжують **серію коміксів «Дивовижна Мей»**. Ось деякі міркування щодо використання планів уроків:

→ Підготовка

Будь ласка, уважно перегляньте кожен комікс і супровідний план уроку, перш ніж викладати урок. Обов'язково відзначте будь-які дії, які потребують попередньої підготовки або матеріалів, і спробуйте передбачити будь-які запитання від учасників.

→ Де

Ви можете проводити уроки в класі або в будь-якому безпечному, зручному місці, особисто або онлайн.

→ Коли

Ми рекомендуємо переходити до цих заходів, коли це доречно для обговорення психологічного добробуту, наприклад, на початку навчального дня.

→ Як

Ми розробили комікси та уроки 1.1-1.3, які викладатимуться послідовно, відповідно до розкладу та навчальної програми.

→ Хто

Учні можуть переглядати уроки з класом у великій групі, у менших групах або індивідуально.



Знайомство зі змістом кожного короткого уроку та спроба якомога ближче слідувати посібнику допоможуть вам переконатися, що ваші учні виконують вправи на основі запланованих навчальних цілей. Це також може допомогти впевнитися, що заходи не виходять за межі теми та не призводять до надзвичайно делікатних чи складних дискусій.

Однак, як учитель, ви краще знаєте, коли вносити зміни відповідно до часу, культурного контексту та інших чутливих факторів, про які вам відомо.



Таблиця почуттів

Таблицю почуттів можна використовувати, щоб допомогти учням визначити, як вони почуваються в певний момент, або регулярно перевіряти, як проходить їхній день чи тиждень. Це може бути будь-яка ілюстрація різних емодзі, малюнки облич або зображення людей з різними виразами обличчя, які вказують на певні почуття. Вказана таблиця це тільки один з прикладів.



сумний



тривожний



зляканий



злий



...



...



щасливий



грайливий



схвильований



спокійний



...

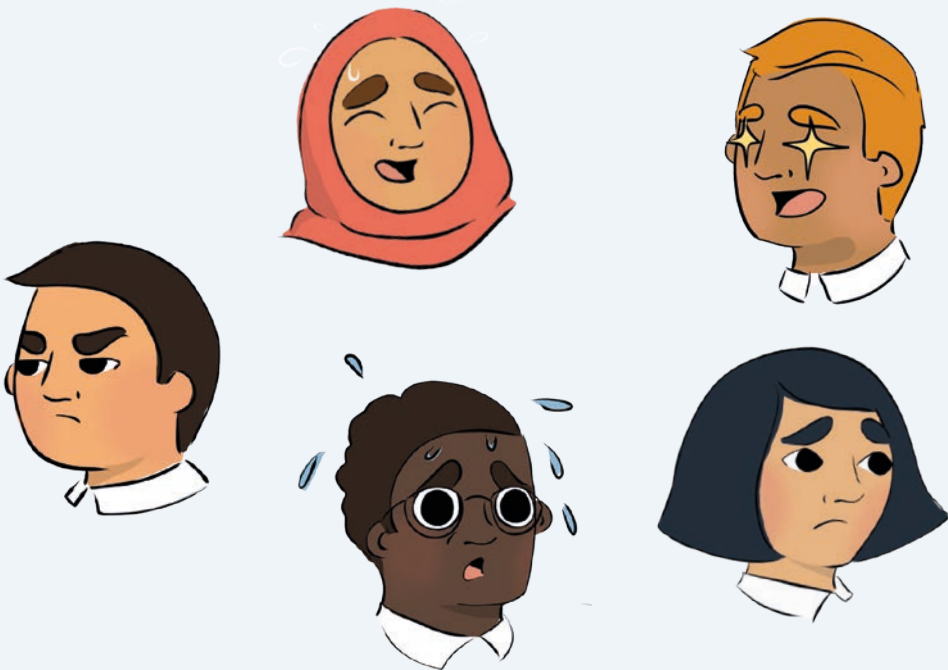


...

Побудова емоційного словника

З кожним уроком ми будемо прагнути збільшити словниковий запас учнів, щоб висловлюватися, додаючи емоції до Таблиці почуттів, як вони відображені в коміксах. Ви завжди можете попросити своїх учнів поділитися думками щодо того, які додаткові почуття вони хочуть бачити на таблиці класу.

Наявність правильних слів, щоб описати та висловити те, що вони відчувають, може допомогти їм краще справлятися з важкими емоційними реакціями. Наприклад, здатність розрізняти почуття гніву та розчарування може допомогти учню чіткіше зрозуміти, що йому потрібно. Це також може допомогти вам зрозуміти, як відповісти на ситуацію. Якщо учень злий, йому може знадобитися хвилина, щоб заспокоїтися в тихій обстановці. Якщо він розчарований, можливо, щось йде не так, як він уявляв, і їм може знадобитися ваша допомога у виконанні певного завдання.



Мета заняття

Покращити знання підлітка щодо емоцій.

Головні тези

Що таке емоції?

Які різні емоції ми можемо відчувати?

Всі емоції, включаючи   , нормальні.

Загальний час

25 хвилин

Крок 1

Вступ  5 хвилин

Скажіть

«Добре, а зараз ми приділимо деякий час вивченню нашого психологічного добробуту. Спочатку, давайте замислимось про те, що ми зараз відчуваємо. Почуття - це природна реакція нашого мозку та тіла на те, що відбувається навколо нас. Я покажу вам дещо під назвою «Таблиця почуттів», і я хочу щоб ви мовчки для себе вирішили, де на таблиці ви зараз знаходитесь. Наприклад, я можу подумати «прямо зараз, я відчуваю себе грайливим і схвильованим».

Покажіть або вкажіть на Таблицю почуттів

Її можна відобразити або намалювати в класі, де всі ваші учні зможуть легко її побачити. Хоча ця таблиця призначена для переліку основних почуттів, важливо визнати, що можна відчувати широкий спектр почуттів, яких може не бути в таблиці.

Скажіть

«Чи бажає хтось поділитися тим, як вони себе зараз відчувають?»

Дозвольте учням поділитися своїми емоціями протягом 2-3 хвилин.

Таблиця почуттів — це добре вивчений інструмент, який допомагає дітям і підліткам визначити основні почуття. Це може допомогти дітям і підліткам оцінювати ситуації навколо них, розвинути самосвідомість і зв'язати свої думки, почуття, та дії.



сумний



тривожний



зляканий



злий



щасливий



грайливий



схвильований



спокійний

Крок 2

Читання коміксу → 5 хвилин

🗣 Скажіть

«Прочитаймо комікс разом». Крім того, ви можете попросити учнів прочитати комікс самостійно.

Прочитайте комікс.

Крок 3

Діяльність учнів  7 хв

Необхідні матеріали. Якщо ви перебуваєте в класній кімнаті, будь ласка, будьте готові роздати учням фломастери, ручки або олівці та аркуш паперу. Якщо ви проводите урок дистанційно, попросіть їх підготувати все необхідне.

Скажіть

«Як ви думаєте, як себе почувала Мей, коли вона збирала свій шкільний рюкзак? Використовуйте Таблицю почуттів, щоб написати або намалювати її обличчя. Намалюйте або запишіть одну підказку з виразу обличчя, тіла або з саморозмови Мей, яка вам натякнула, що вона відчувається саме так».

Питання для обговорення

«Намалюйте або напишіть, що сказала Мей, як вона себе вела, або які вона мала вирази обличчя, що нам натякають на те, як саме вона себе почувала. Як це відрізняється від того, як вона почувалася після розмови з її бабусею? Поділіться своїми думками з сусідом (або з усім класом)».

Крок 4

Роздуми та повторення основних понять  4 хвилини

Скажіть

«Згадайте той час, коли ви почували себе так, як Мей, коли вона збирала свою сумку. Як би ви назвали це почуття? Що до нього призвело? Чи хоче хтось поділитися своїм досвідом?»

Дозвольте учням поділитися своїми емоціями протягом 2-3 хвилин.

Скажіть

«Дякую всі за вашу участь та обмін досвідом! Сьогодні ми приділили деякий час для вивчення різних почуттів, які ми маємо час від часу. Всі почуття можуть бути корисними при різних ситуаціях, навіть ті, які нам неприємно або боляче відчувати. Для нас може бути корисним тренуватися та навчатися відрізняти наші почуття, щоб вони не стали занадто сильними або непереборними. Коли почуття стають занадто сильними або непереборними, вони можуть контролювати те, як ми ставимося до себе та інших. Якщо ми можемо розрізняти наші почуття, ми можемо навчитися безпечним та корисним методам як з ними впоратися. Це нам допомагає краще розуміти себе та людей навколо нас. Чи є запитання?»

Крок 5

Практика  4 хвилини

Скажіть

«А тепер я попрошу вас всіх намалювати пустий мішок. А потім виберіть день (і зараз його запишіть), коли ви будете намагатися розпізнавати, які почуття ви носите в вашому мішку, та напишіть або намалюйте ці почуття всередині вашого мішка. Для кожного почуття, вирішіть, скільки місця воно займає в вашому мішку. Наприклад, якщо ви відчуваєте себе роздратованими більшу частину дня, ви можете написати в сумці слово «роздратований» або намалювати роздратоване обличчя багато разів. Вам не потрібно це більше нікому показувати. Це тільки для вас. Чи є запитання?»

Вам не потрібно просити подивитись малюнок або запитувати їх, чи вони завершили його. Учні самі мають вирішити, чи виконають вони своє завдання.

Як наші почуття впливають на наше тіло

1.2

Комікс: Назад до школи

Мета заняття

Розвинути здатність підлітків визначати, як їхні емоції впливають на їх тіла.

Головні тези

Почуття можуть по-різному впливати на наші тіла.

Загальний час

25 хвилин

Крок 1

Вступ  5 хвилин

Дозвольте учням поділитися своїми емоціями протягом 2-3 хвилин.

Розпочніть заняття з вправи «Таблиця почуттів», описаної в коміксі 1.1 уроку.

Крок 2

Читання коміксу  5 хвилин

Скажіть

«Прочитаймо комікс разом». Крім того, ви можете попросити учнів прочитати комікс самостійно.

Прочитайте комікс.

Крок 3

Діяльність учнів

7 хв

Необхідні матеріали. Якщо ви перебуваєте в класній кімнаті, будь ласка, будьте готові роздати учням фломастери, ручки або олівці та аркуш паперу. Якщо ви проводите урок дистанційно, попросіть їх підготувати все необхідне.

Скажіть

- «Послуговуючись Таблицею почуттів, скажіть, як, на вашу думку, почувався Аддо, коли він вперше побачив своїх друзів? Як би ви назвали це почуття?»
- Витратьте кілька хвилин, щоб намалювати обличчя. Коли ви закінчите, будь ласка, підніміть свій малюнок та подивіться на малюнки ваших однокласників.
- Якщо малюнки виглядають по-різному, запитайте, чому вони захотіли намалювати обличчя Аддо саме так».

Скажіть

«Намалюйте контур тіла. Потім намалюйте, що відбувається в тілі Мей, коли вона бачить її друзів та хвилюється про школу. Обов'язково вкажіть, що може відбуватися з Мей:



пульс



дихання



мозок/думки



пітливість/рум'янець

обличчя, долоні, пахви



шлунок

метелики, ломота, вузли



плечі/шия/голова

ломота, болі, напруга

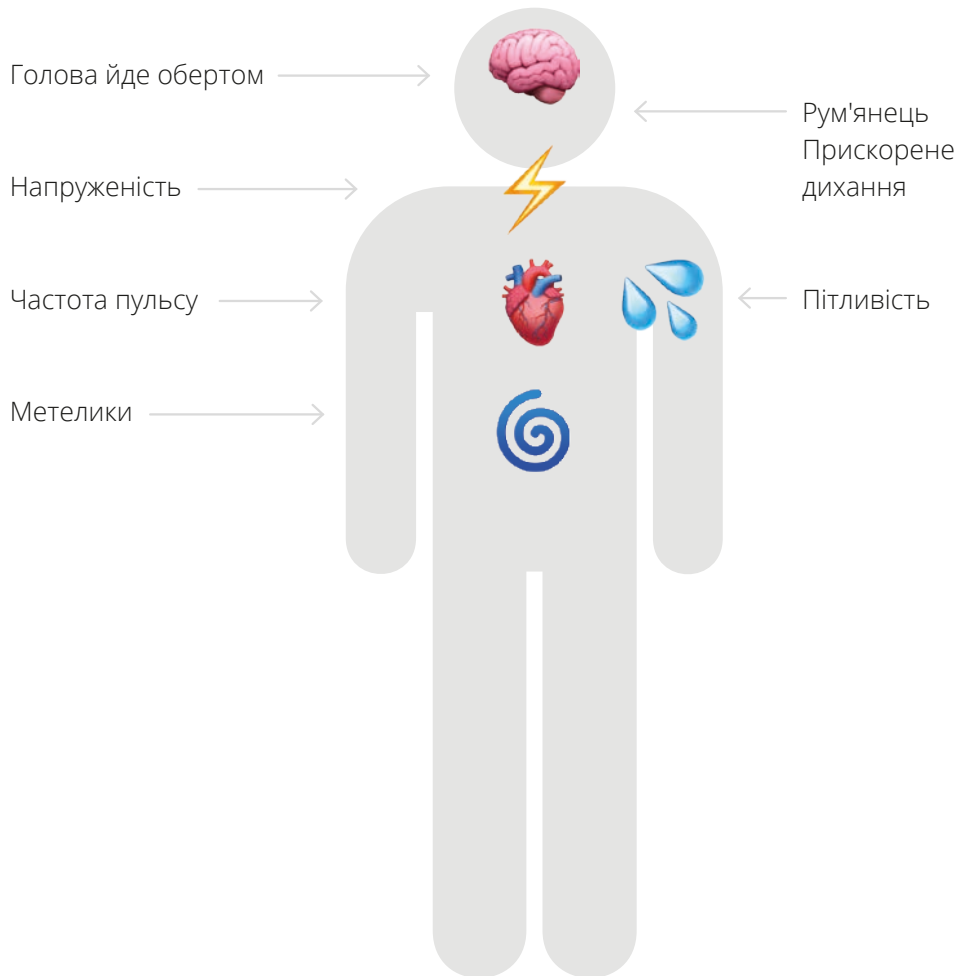
Скажіть

«Коли ви закінчите, зробіть те саме і для Аддо».

Скажіть

«Чи може хтось пояснити свій малюнок тіла Мей? Чи може хтось пояснити свій малюнок тіла Аддо?»

Завершений приклад для Мей (тривога)



Крок 4

Роздуми та повторення основних понять —————> 1 хвилина

Скажіть

Дякую всім! Сьогодні ми дізнались, як різні почуття можуть по-різному впливати на наше тіло та мозок. Це спосіб нашого тіла повідомляти нам, про те, що ми відчуваємося погано та маємо справу з незручними чи болісними емоціями. Нам корисно тренуватися та вивчати, як наше тіло реагує на наші почуття, щоб ми знали, чому ми можемо відчувати нові речі, як-от прискорене серцебиття, червоні та гарячі обличчя або біль у животі. Ми також краще розуміємо себе та людей навколо нас. Чи є запитання?»

Крок 5

Практика —————> 4 хвилини

Скажіть

«А тепер я попрошу вас всіх намалювати інший контур тіла. Потім виберіть день (запишіть це зараз), щоб потренуватися визначати, які почуття ви маєте та що помічаєте у своєму тілі. Потім напишіть та/або намалюйте їх у контурі. Вам не потрібно це більше нікому показувати. Це тільки для вас. Чи є запитання?»

Вам не потрібно просити подивитись малюнок або запитувати їх, чи вони завершили його. Учні самі мають вирішити, чи хочуть вони виконати цю вправу.

Мета заняття

Розповісти підліткам про дієві способи, як зрозуміти свої емоції та справлятися з ними.

Дізнатися корисні поради, як піклуватися про наше психічне та фізичне здоров'я та добробут.

Головні тези

У всіх людей є психічне та фізичне здоров'я, тож важливо піклуватися про обидва.

Важливо практикуватися та навчитися усвідомлювати власні почуття. Розуміння своїх емоцій – це перший крок до керування ними. Ми завжди повинні звертатись до дорослого, якому довіряємо, коли відчуваємо, що нам може знадобитися допомога з опануванням власних почуттів.

Загальний час

25 хвилин

Крок 1

Вступ  5 хвилин

Дозвольте учням поділитися своїми емоціями протягом 2-3 хвилин.

Розпочніть заняття з вправи «Таблиця почуттів», описаної в коміксі 1.1 уроку.

Крок 2

Читання коміксу —————> 5 хвилин

Скажіть

«Прочитаймо комікс разом». Крім того, ви можете попросити учнів прочитати комікс самостійно.

Прочитайте комікс.

Крок 3

Діяльність учнів —————> 7 хв

Необхідні матеріали. Якщо ви перебуваєте в класній кімнаті, будь ласка, будьте готові роздати учням фломастери, ручки або олівці та аркуш паперу. Якщо ви проводите урок дистанційно, попросіть їх підготувати все необхідне.

Скажіть

«Озираючись на три комікси, які ми прочитали, напишіть або намалюйте усі ознаки того, що Аддо потребував додаткової допомоги, щоб контролювати свої почуття».

? **Запитайте**

«Чи може хтось, будь ласка, поділитися своїми думками?»

Обов'язково зазначте наступні ідеї, якщо ваші учні їх не назвуть:

- Вам важко встати з ліжка (більш втомлені, ніж зазвичай)
- Уникання та відсторонення від друзів (під час ходьби до школи)
- Втрата інтересу до звичайних занять (бажання ходити до школи та грати у футбол)
- Труднощі з концентрацією уваги і дратівливість
- Почуття смутку більшу частину дня, майже щодня
- Відчуття будь-якого з перерахованих вище почуттів протягом більше ніж кількох тижнів

Підліткам важливо розпізнати ці шість ознак щоб, якщо вони або їхні однолітки потребуватимуть додаткової допомоги, вони могли звернутися до дорослого, якому довіряють. Якщо ці ознаки тривають довше кількох днів, це свідчить про те, що підліток може потребувати додаткової підтримки.

! **Скажіть**

«Ми всі повинні дбати про своє фізичне та психічне здоров'я. Напишіть або намалюйте три речі, які ви робите, щоб піклуватися про своє фізичне здоров'я. Потім напишіть або намалюйте три речі, які ви робите, щоб піклуватися про своє психічне здоров'я».

? **Після декількох хвилин запитайте**

«Хтось почуває себе досить комфортно, щоб поділитися своїми ідеями? Якщо так, будь ласка, підійдіть та напишіть або намалюйте їх тут».

Скажіть

«Чи хоче хтось розповісти нам більше про той час, коли він/вона спробували ці поради? Або чи бачите ви будь-які поради, які б хотіли спробувати?»

Після цього додайте такі поради, якщо студенти їх не назвали:

Поради для фізичного здоров'я

Намагайтеся висипатися*

Їжте регулярно та намагайтеся обирати здорову їжу*

Уникайте зневоднення і пийте достатньо води

Залишайтеся активними – рухайтесь!*

*Це також допомагає і з психічним здоров'ям!

Поради для психічного здоров'я

Усвідомте, як ви себе почуваете

Проявляйте до себе доброту

Займайтеся тим, що вам подобається та/або приносить вам задоволення

Спілкуйтеся зі своїми близькими

Поговоріть про свої почуття з людиною, якій довіряєте

Зверніться за допомогою до людини, якій ви довіряєте, або до професіонала, якщо ви відчуваєте, що застрягли або перевантажені

Крок 4

Повторення основних понять  1 хвилина

Скажіть

«Дякую всім! Сьогодні ми обговорили те, як важливо піклуватися про своє фізичне та психічне здоров'я. Важливо розпізнавати сигнали, які подає нам наше тіло та мозок, коли ми маємо певні почуття. Таким чином, ми знатимемо, коли попросити довірену людину про допомогу або як розпізнати, коли друг може потребувати допомоги. Це нам допомагає покращити розуміння себе та людей навколо нас».

Крок 5

Практика  4 хвилини

Скажіть

«Я хотів би, щоб ви всі написали або намалювали три ознаки, які ви помічаєте в собі, коли знаєте, що ваші почуття стають занадто сильними або непереборними. Якими є ці почуття? Тепер напишіть або намалюйте три речі, які можуть допомогти. Не забудьте розмову з людиною, якій ви можете довіряти, наприклад з дорослим або другом. Вам не потрібно це більше нікому показувати. Це тільки для вас. Чи є запитання?»

Вам не потрібно просити переглянути список або запитувати їх, чи вони його завершили. Учні самі мають вирішити, чи хочуть вони це виконати.

Мета заняття

Зрозуміти, що таке стрес і як він може впливати на нас

Головні тези

Стрес є невід'ємною частиною життя кожної людини, і багато факторів можуть викликати його у нас.

Стрес – це те, що ми відчуваємо, коли хвилюємося. Всі ми переживаємо стрес по-різному, він може проявлятися як у думках (у вигляді занепокоєння), так і в тілі, по-різному впливаючи на організм.

Час від часу відчувати стрес є нормальним явищем, але занадто сильний або тривалий стрес викликає почуття пригніченості.

Важливо навчитися долати стрес.

Дихальні вправи допомагають нашому розуму та тілу почуватися менш напруженими та більш розслабленими. Ви також можете спробувати вправи/спорт, розмову з кимось, кому довіряєте, або прослуховування музики.

Загальний час

20 хвилин

Крок 1

Вступ  2-3 хвилини

Скажіть

«Сьогодні ми поговоримо про те, що таке стрес, як він може впливати на нас і як дихальні вправи можуть нам допомогти. Але спочатку з'ясуймо, як ми відчуваємося».

Розпочніть заняття з вправи «Таблиця почуттів», описаної в коміксі 1.1 уроку.

Почуття, які варто додати до таблиці: роздратування, надія, безпорадність, стрес

Дозвольте учням поділитися своїми емоціями протягом 2-3 хвилин. Вони можуть обговорювати їх цілим класом або в парах, або ви можете дозволити учням мовчки обміркувати свої почуття.

Скажіть

«Що б ви не відчували зараз, пам'ятайте, що це нормально і я тут, щоб вислухати, якщо вам потрібно поділитись своїми почуттями».

Цілком ймовірно, що дехто з учнів може час від часу повідомляти про такі почуття, як смуток, гнів або занепокоєння. Перегляньте сторінку 32, щоб знайти додаткову інформацію про те, як допомогти учням керувати складними емоціями.

Крок 2

Читання коміксу —————> 5 хвилин

Прочитайте комікс 2.1 разом або попросіть учнів прочитати комікс 2.1 у парах чи поодиночці.

Крок 3

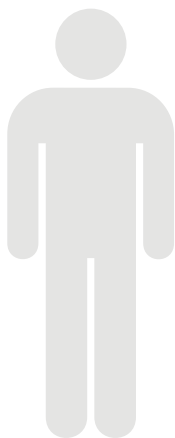
Діяльність учнів → 5 хв

Скажіть

«Іноді відчувати стрес — це нормально, але занадто сильний чи тривалий стрес може негативно вплинути на нас. Почуття стресу для деякого може означати багато тривожних думок, тоді як інші можуть відчути, що їхнє серце починає битися швидше. Це всього лише декілька прикладів того, як стрес може впливати на нас».

Карта тіла

Намалюйте тіло та позначте, що відбувається з Мей та її батьком, коли вони відчувають стрес. Спробуйте показати, як стрес може впливати на тіло, почуття або думки.



Тіло

(наприклад, розлад шлунку, прискорене дихання чи серцебиття)

Думки та почуття

(наприклад, смуток, пригніченість, безпорадність, тривожні думки або труднощі з концентрацією уваги). Можуть виникати такі думки, як "Я ніколи не зроблю цю домашню роботу", "Що, якщо я зазнаю невдачі?" або "Що зі мною не так?")

Поведінка

(плач, прагнення триматися подалі від людей або ж перенесення справ на потім, занепокоєння)

Крок 4

Обмірковування та повторення основних понять —————> 5 хвилин

Запитайте

«Коли ви відчуваєте стрес, як ви почуваетесь?»

Дозвольте учням обговорювати в парах, невеликих групах або всім класом.

Крок 5

Практика —————> 2 - 3 хвилини

Скажіть

«Повільне, глибоке дихання — це хороший спосіб допомогти нашому розуму та тілу почуватися менш напруженими та більш розслабленими. Спробуймо попрактикуватися разом. Зробіть глибокий вдих на 1,2,3 і видих на 1,2,3. Спочатку це може здатися дивним і це нормально. Головна ідея – зосередитись на уповільненні дихання».

Потренуйтеся кілька разів.

Мета заняття

Визначити способи допомоги в боротьбі зі стресом та зрозуміти, коли і як можна отримати допомогу.

Головні тези

Звичка добре дбати про себе може допомогти зменшити рівень стресу.

Всім час від часу потрібна підтримка інших, щоб подолати стрес – це нормально, і ми не самотні.

Незалежно від того, наскільки велика чи мала проблема, якщо ви коли-небудь почуватиметеся пригніченими, переляканими чи застряглими на місці, вам слід поговорити з кимось, кому ви довіряєте.

Загальний час

20 хвилин

Крок 1

Вступ  2-3 хвилини

Скажіть

«Сьогодні ми поговоримо про щоденні звички, які допоможуть вам подолати стрес. Спочатку з'ясуймо, як ми відчуваємося».

Розпочніть заняття з вправи «Таблиця почуттів», описаної в коміксі 1.1 уроку.

Додайте: роздратований, сповнений надії, безпорадний, напружений

Дозвольте учням поділитися своїми емоціями протягом 2-3 хвилин. Вони можуть обговорювати їх цілим класом або в парах, або ви можете дозволити учням мовчки обміркувати свої почуття.

Скажіть

«Що б ви не відчували зараз, пам'ятайте, що це нормально і я тут, щоб вислухати, якщо вам потрібно поділитись своїми почуттями».

Цілком ймовірно, що дехто з учнів може час від часу повідомляти про такі почуття, як смуток, гнів або занепокоєння. Перегляньте сторінку 32, щоб знайти додаткову інформацію про те, як допомогти учням керувати складними емоціями.

Крок 2

Читання коміксу  5 хвилин

Прочитайте комікс 2.1 разом або попросіть учнів прочитати комікс 2.1 у парах чи поодиночці.

Крок 3

Діяльність учнів  5 хв

Що допоможе?

Скажіть

«У коміксі учнів просять розповісти про те, як вони дають собі раду зі стресом. Чи можете ви написати чи намалювати їхні ідеї на аркуші паперу?» (або повернутись і обговорити в парах)

Можливі відповіді

Ясмін: «Мені допомагає прогулянка з мамою або якась фізична активність. Іноді живопис та малювання також мене заспокоюють».

Аддо: «Розмови з друзями допомагають мені, коли я відчуваю стрес».

Дан: «Мені допомагає гра у футбол. Щось активне! Прослуховування музики при цьому теж мені допомагає».

Мей: «Дихальна гімнастика. Мені також допомагає гра з моєю кішкою Лулу».

🔍 Запитайте

«Якими були пропозиції пані Кім?»

Можливі відповіді

Займайтеся спортом, проводьте час з близькими, займайтеся улюбленими справами, дотримуйтеся збалансованого розпорядку дня, висипайтесь, споживайте достатню кількість їжі та намагайтеся вживати здорову їжу, обмежуйте час перед екраном і перевіряйте свою «Таблицю почуттів»

💬 Скажіть

«На наступному уроці ми розглянемо способи, які можуть допомогти нам вирішити проблеми, які можуть викликати стрес, але також важливо знати методи, які допоможуть нам подолати стрес».

Крок 4

Обмірковування та повторення основних понять → 5 хвилин

🔍 Запитайте:

«Що ви іноді робите, щоб впоратися зі стресом?»

Дозвольте учням висловитись 2-3 хвилини.

Скажіть

«Коли ви відчуваєтеся пригніченими чи сильно стурбованими, з ким з двох-трьох людей, яким ви довіряєте, ви могли б поговорити?»

Допоможіть учням провести мозковий штурм і визначити людей, яким можна довіряти.

Деяким учням може бути важко знайти людину, якій вони можуть довіряти, і їм може знадобитися додаткова підтримка. Дайте їм зрозуміти, що вони можуть довіряти, і звернутися до вас чи іншого співробітника школи.

Крок 5

Практика  2 - 3 хвилини

Скажіть

«Спробуймо сьогодні знову зробити дихальні вправи. Зробіть глибокий вдих на 1, 2, 3... а потім видихніть на 1, 2, 3».

Мета заняття

Визначити та застосувати методи, які допоможуть учням вирішити проблеми: «Зупинись, Подумай, Дій».

Головні тези

Ми всі стикаємось із труднощами в житті.

Вирішення проблем — важлива навичка, яку ми всі можемо практикувати та покращувати.

Існують різні способи вирішення проблем, і нам, можливо, доведеться спробувати різні рішення, поки ми не знайдемо те, що працює.

Загальний час

20 хвилин

Крок 1

Вступ  2-3 хвилини

Скажіть

«Сьогодні ми поговоримо про різні проблеми у нашому повсякденному житті та про те, як ми можемо вирішувати їх краще. Але спочатку з'ясуємо, як ми відчуваємося».

Розпочніть заняття з вправи «Таблиця почуттів», описаної в коміксі 1.1 уроку.

Додайте: роздратований, сповнений надії, безпорадний, напружений

Додайте: самотній, скривджений, рішучий, вдячний

Дозвольте учням поділитися своїми почуттями, якщо вони того забажають, або вони можуть мовчки поміркувати над ними.

Скажіть

«Що б ви не відчували зараз, пам'ятайте, що це нормально і я тут, щоб вислухати, якщо вам потрібно поділитись своїми почуттями».

Цілком ймовірно, що дехто з учнів може час від часу повідомляти про такі почуття, як смуток, гнів або занепокоєння. Перегляньте сторінку 32, щоб знайти додаткову інформацію про те, як допомогти учням керувати складними емоціями.

Крок 2

Читання коміксу  5 хвилин

Скажіть

«Прочитаймо комікс 3.1. разом».

Крім того, ви можете попросити учнів прочитати комікс 3 самостійно.

Прочитайте комікс 3.1

Крок 3

Діяльність учнів  5 хв

Скажіть

«Проблема — це виклик чи ситуація, перед якою ми постаємо і яка вимагає від нас роздумів про те, як ми маємо її вирішити. Ми всі час від часу стикаємось із труднощі; деякі з них великі, а деякі маленькі.

У Ясмін виникла проблема, і її старша сестра просить спробувати виконати кроки «Зупинись, Подумай, Дій». Розпочнемо з малювання світлофора. Червоний

означає «Зупинись», жовтий — «Подумай», а зелений — «Дій». Чи можете ви пригадати, якою була проблема Ясмін? Запишіть це поряд із червоним сигналом світлофора і постарайтеся бути дуже конкретними».

Дозвольте учням записувати чи ділитися своїми думками.

 **Скажіть**

«Далі, "Подумай"! Запишіть усі ідеї, які придумала Ясмін, поряд із жовтим сигналом. І якщо ви придумаете ще якісь ідеї для неї, не соромтеся доповнювати!»

Дозвольте учням записувати чи ділитися своїми думками.

 **Скажіть**

«Далі "Дій"! Запишіть, що вона вирішить зробити насамперед поруч із зеленим сигналом».

Дозвольте учням записувати чи ділитися своїми думками.

Крок 4

Обмірковування та повторення основних понять → 2 - 3 minutes

Обговоріть у парах, малих групах або всім класом.

 **Запитайте**

«У всіх нас іноді виникають різні проблеми. Техніка «Зупинись, Подумай, Дій» може допомогти нам впоратися із труднощами, але що сталося, коли перша спроба Ясмін впоратися з проблемою пішла не за планом?»

Дозвольте учням поділитися думками протягом 2-3 хвилин.

(Надіславши записку своїм друзям, вона вирішила поговорити з ними та вибачитися.)

Скажіть

«Усі ми час від часу можемо опинитися на місці Ясмін. Іноді доводиться міркувати про різні способи, як розв'язати проблеми. Деякі методи можуть бути більш ефективними, ніж інші. Деякі можуть вирішити проблему швидше або з меншим ризиком виникнення конфлікту, інші можуть отримати кращу оцінку з боку інших, а деякі можуть виявитися неможливими для реалізації. Отже, щодня, поставши перед проблемою, ми повинні «Зупинитися», щоб зрозуміти, в чому полягає проблема, «Подумати», щоб вирішити, що ми можемо з цим зробити, і вирішити, яка реакція була б найкращою, а потім «Діяти», діючи відповідно до того, що ми вважаємо найкращим рішенням».

Крок 5

Практика  5 хвилин

Скажіть

«Важливо навчитися долати проблеми, з якими ми маємо справу. Вирішення проблем - це одна з вправ, яку ми можемо спробувати. Уявіть, що ви - одна з подруг Ясмін, і ви відчуваєте, що вам, можливо, доведеться вирішити проблему її виходу з групи. Чи можете ви пояснити, як розв'язати проблему, використовуючи кроки «Зупинись, Подумай, Дій?»»

Дайте учням час, щоб записати свою відповідь або обмінятися думками в парах.

Зупинись: Озвучте/запишіть проблему.

Проблема полягає в тому, що _____.

Подумай: Які рішення або варіанти ідей ви могли б запропонувати?

У мене є наступні ідеї _____.

Дій: Як би ви вчинили?

Скажіть

«Пам'ятайте, коли ви постаєте перед проблемою, кроки «Зупинись, Подумай, Дій» можуть стати в пригоді».

Вирішення проблем які складно розв'язати власними силами

3.2

Комікс: Що трапилось, Пабло?

Мета заняття

Зрозуміти, як просити про допомогу і де шукати підтримки, опинившись в тяжкій життєвій ситуації
Визначити шляхи підтримки своїх друзів, якщо вони зіткнулися зі складною проблемою

Головні тези

Певні проблеми складніше подолати, ніж інші.
Якщо ви пригнічені чи відчуваєте, що «застрягли на місці», знайте, що це прояв сили - звернутися за допомогою до того, кому ви довіряєте.

Загальний час

25 хвилин

Крок 1

Вступ  2-3 хвилини

Скажіть

«Сьогодні поговоримо про те, як ми долаємо труднощі у повсякденному житті і як ми можемо отримати допомогу, коли постаємо перед проблемами, які здаються нам дуже складними. Але спочатку з'ясуємо, як ми відчуваємося».

Розпочніть заняття з вправи «Таблиця почуттів», описаної в коміксі 1.1 уроку.

Додайте: роздратований, сповнений надії, безпорадний, напружений
Додайте: самотній, скривджений, рішучий, вдячний

Дозвольте учням поділитися своїми почуттями, якщо вони цього забажають, впродовж 2-3 хвилин, або дозвольте їм поміркувати над своїми почуттями мовчки.

Скажіть

«Що б ви не відчували зараз, пам'ятайте, що це нормально і я тут, щоб вислухати, якщо вам потрібно поділитись своїми почуттями».

Цілком ймовірно, що дехто з учнів може час від часу повідомляти про такі почуття, як смуток, гнів або занепокоєння. Перегляньте сторінку 32, щоб знайти додаткову інформацію про те, як допомогти учням керувати складними емоціями.

Крок 2

Читання коміксу  5 хвилин

Скажіть

«Прочитаймо комікс 3.2. разом».

Крім того, ви можете попросити учнів прочитати комікс 3.2 самостійно.

Прочитайте комікс 3.2

Крок 3

Діяльність учнів  5 хв

Скажіть

«У нас всіх є різні проблеми, і деякі з них буває набагато складніше вирішити, ніж інші. Для вирішення деяких проблем потрібен певний час та/або їх неможливо подолати самотужки. Яка проблема спіткала Пабло? Як Пабло сприйняв цю проблему?»

Дайте учням час на роздуми та обговорення.

(Батько Пабло втратив роботу. Він почувається занепокоєним, наляканим, напруженим, знервованим).

Запитайте

«Що допомогло Пабло почуватися краще при вирішенні цієї складної проблеми?»

Дайте учням час на роздуми та обговорення.

(Пабло не зміг розв'язати проблему батька, якого звільнили з роботи, але розмова з Аддо та пані Абаді допомогла йому почуватися не таким самотнім у цій ситуації).

Say

«Коли ми опиняємося перед проблемою, яку важко вирішити, це може змусити нас почуватися самотніми та безпорадними. У такі часи важливо відчувати підтримку інших, а просити про допомогу - це прояв сили».

Запитайте

«Можливо, ви теж переживали проблему, яку непросто було розв'язати. Що ви тоді відчували?»

Дайте учням час, щоб записати свої відповіді або обмінятися думками в парах.

Скажіть

«Коли ви постаєте перед складною проблемою, з ким ви можете поговорити про неї?»

Дайте учням час, щоб записати свою відповідь або обмінятися думками в парах.

Скажіть

«Пам'ятайте, що я завжди готова допомогти вам подолати будь-які труднощі. Або ви можете звернутись до іншого співробітника школи, з яким вам було б комфортно спілкуватись».

Крок 4

Обмірковування та повторення основних понять → 2 - 3 minutes

Скажіть

«Які проблеми ви змогли подолати самотужки за минулий тиждень? І поставши перед якими проблемами, ви зверталися за допомогою?»

Учні можуть записати:

Дві проблеми, з якими я зіткнулася за минулий тиждень, що вирішила самотужки:
Дві проблеми, які мені допомогли розв'язати:

Дозвольте учням поділитися думками протягом 2-3 хвилин.

Крок 5

Практика → 5 хвилин

Скажіть

«Уявіть себе на місці Пабло, ви б дуже хвилювалися та боялися. До кого можна звернутися і поговорити? Що можна сказати, щоб повідомити про те, що ви хотіли б отримати підтримку?»

Дайте учням час, щоб записати свої відповіді або обмінятися думками в парах.
Кілька фраз для обговорення з учнями:

«Я почуваюся стурбованим/наляканим/засмученим тому, що _____».
«Я не знаю, що робити, тож мені потрібна допомога».

Скажіть

«Уявіть себе на місці Аддо, коли б до вас прийшов такий товариш, як Пабло зі складною проблемою. Яким чином ви могли б допомогти йому заручитися підтримкою дорослого?»

Дайте учням час, щоб записати свою відповідь або обмінятися думками в парах.

Кілька фраз для обговорення з учнями:

- «Те, що ти мені розповідаєш, насправді видається дуже непростою справою. Я хочу тобі допомогти. Може, підемо разом поговоримо з учителькою?»
- «Мені дуже прикро, що все так відбувається. Здається, що це проблема, з якою міг би допомогти хтось із дорослих. Чи є хтось із дорослих, з ким ти хочеш поговорити? Хочеш, я піду з тобою і звернуся до них по допомогу?»

Скажіть

«Якщо ви відчуваєте, що втрапили у глухий кут або перевантажені проблемою, не варто соромитися або боятися просити про допомогу. Я знаю, що нелегко просити про допомогу, і саме тому ми також повинні підтримувати наших друзів, коли вони її потребують».

Розповідаємо про те, що ми відчуваємо і чого потребуємо

4

Комікс: Мені є що сказати

Мета заняття

Зрозуміти різницю між асертивним (впевненим), агресивним і пасивним способами спілкування
Зрозуміти лексику та слова, які ми можемо використовувати, щоб спілкуватися асертивно

Головні тези

Важливо бути чесними про те, що ми відчуваємо, чого потребуємо і чого хочемо.
Ви можете висловитися, використовуючи «Я» твердження.
Існують ввічливі способи сказати «ні», якщо ви не погоджуєтесь.

Загальний час

25 хвилин

Крок 1

Вступ  2-3 хвилини

Скажіть

«Сьогодні ми поговоримо про те, як ввічливо розповідати іншим про те, що ми відчуваємо і чого потребуємо. Але спочатку з'ясуємо, як ми почуваємося».

Дозвольте учням поділитися своїми емоціями протягом 2-3 хвилин.

Розпочніть заняття з вправи «Таблиця почуттів», описаної в коміксі 1.1 уроку.

Додайте: роздратований, сповнений надії, безпорадний, напружений

Додайте: самотній, скривджений, рішучий, вдячний

Додайте: впевнений, задоволений, зніяковілий, проігнорований

Скажіть

«Що б ви не відчували зараз, пам'ятайте, що це нормально і я тут, щоб вислухати, якщо вам потрібно поділитись своїми почуттями».

Цілком ймовірно, що дехто з учнів може час від часу повідомляти про такі почуття, як смуток, гнів або занепокоєння. Перегляньте сторінку 32, щоб знайти додаткову інформацію про те, як допомогти учням керувати складними емоціями.

Крок 2

Читання коміксу  5 хвилин

Скажіть

«Прочитаймо комікс 4 разом».

Крім того, ви можете попросити учнів прочитати комікс 4 самостійно.

Прочитайте комікс 3.2

Крок 3 Діяльність учнів  10 хвилин

Напишіть

Асертивний, пасивний та агресивний на дошці.

Скажіть

«Сьогодні ми порівнюємо три способи спілкування. Асертивне спілкування - це чітке висловлення того, що ми відчуваємо і чого хочемо, у чесній, шанобливій манері. Пасивне спілкування - це коли ми не говоримо або говоримо нечітко про

те, що ми відчуваємо і чого хочемо. Агресивне спілкування - це коли ми говоримо те, що відчуваємо, і вимагаємо того, чого хочемо, у грубій або неввічливій манері».

Попросіть учнів описати, як виглядає асертивне, пасивне та агресивне спілкування (які їхні характеристики) та запишіть все це на дошці. Або ж надайте їм перелік характеристик і попросіть відсортувати їх за потрібними категоріями.

Можливі питання: «Коли людина спілкується агресивно, що вона може сказати? Яким тоном вона може розмовляти? Який у неї вираз обличчя може бути? Яку мову тіла вона використовуватиме? А якби вона спілкувалися пасивно? А якщо асертивно?»

Асертивний (Аддо/Ясмін)

1. Говорить про те, що відчуває і чого хоче
2. Використовує зоровий контакт
3. Дає можливість іншій людині сказати те, що вона відчуває і хоче, не перебиваючи її

Пасивна (Мей)

4. Нічого не говорить
5. Дивиться донизу
6. Дозволяє іншій людині робити те, що вона хоче
7. Дозволяє іншим проявляти неповагу або ображати

Агресивний (Дан)

8. Говорить образливі слова
 9. Фізично кривдить інших людей
 10. Перебиває інших
 11. Кричить або підвищує голос
 12. Критикує або звинувачує інших
 13. Погрожує іншим
-

Скажіть

Ви можете спілкуватися асертивно, використовуючи твердження «Я». Твердження «Я» дозволяє іншим зрозуміти, що ви відчуваєте, що трапилось, що змусило вас так почуватися, і що вам потрібно або ви хотіли б, щоб вони зробили по-іншому. Наведу кілька прикладів:

- Я відчуваю себе ображеним, коли ти кажеш мені «замовкни».
Наступного разу, будь ласка, попроси мене ввічливо помовчати.
- Я почуваюсь роздратованим, коли ти мене перебиваєш.
Чи не міг би ти, будь ласка, дати мені договорити, перш ніж ти щось скажеш?
- Я відчуваю стрес тому, що не розумію завдання з математики.
Я хотів би, щоб ти допоміг мені в цьому розібратися.

Попросіть учнів подумати про випадки, коли вони могли реагувати агресивно або пасивно.

Запропонуйте учням подумати, як вони могли б відреагувати по-іншому, якби використовували асертивне спілкування.

Я почуваюся _____, коли _____.
Чи не міг би ти, будь ласка _____?

Я почуваюся _____, коли _____.
Мені потрібно _____.

Крок 4

Обмірковування та повторення основних понять → 2-3 хвилини

Запитайте:

Як спосіб спілкування Дана, Мей та Аддо/Ясмін змусив почуватися інших? Як такі розмови впливають на їхні стосунки з людьми?

Дозвольте учням поділитися думками протягом 2-3 хвилин.

Скажіть

«Чим більше ми будемо практикуватись спілкуватися асертивно, тим краще ми зможемо впевнено відстоювати те, що нам потрібно і чого ми хочемо, зберігаючи при цьому хороші стосунки».

Крок 5

Практика  5 хвилини

Скажіть

«Я розповім вам про декілька різних ситуацій. Спробуйте придумати асертивну реакцію на кожну з них. Використання твердження «я» може бути одним із способів шанобливо сказати «ні». Обмірковуючи свою відповідь, знайдіть час, щоб подумати про те, що ви відчуваєте і що вам потрібно або чого ви хочете в цих ситуаціях».

1. Ваш однокласник запитує: «Можеш дати мені свої відповіді на домашнє завдання? Я не встиг його зробити».

Варіант відповіді: Мені не приємно ділитися своїми відповідями. Чи можу я допомогти, пояснивши щось незрозуміле?

2. Твій найкращий друг запитує: «Я знаю, що тобі незабаром треба йти додому, але чи не міг би ти затриматися цього разу? Я не хочу бути на цій вечірці без тебе».

Варіант відповіді: Мені прикро покидати тебе тут, на вечірці, але мені потрібно бути вдома вчасно.

3. Ваш брат так голосно вмикає музику, що ви не можете зосередитися на виконанні домашнього завдання.

Варіант відповіді: Я роздратований, адже музика грає так голосно, що я не можу зосередитися на домашньому завданні. Чи не міг би ти зробити її трохи тихіше?

4. Ти граєш у футбольній команді, і завтра у тебе важливий футбольний матч, але твоя мама просить: «Я хочу, щоб ти залишився вдома і приглянув за своєю сестрою».

Варіант відповіді: Я вважаю, що це несправедливо, тому що я наполегливо тренувався до цього матчу, і моя команда сподівається, що я вийду на поле. Ти могла б знайти когось іншого, хто б приглянув за сестрою завтра?

Мета заняття

Зрозуміти, як речовини можуть нашкодити

Зрозуміти, чому вживання психоактивних речовин шкодить підліткам

Визначити ризики та наслідки вживання психоактивних речовин

Головні тези

Алкоголь, тютюнові вироби та наркотики є шкідливими для дітей/ підлітків, а також можуть бути небезпечними для дорослих. Існують різноманітні причини, чому людина може почати вживати наркотичні речовини.

Вживання психоактивних речовин може наразити вас на фізичний ризик, а також негативно вплинути на ваші особисті стосунки, соціальне життя, академічну успішність та майбутнє.

Загальний час

30-35 хвилин

Крок 1

Вступ  2-3 хвилини

Скажіть

«Сьогодні ми поговоримо про основні причини, чому підлітки можуть почати вживати психоактивні речовини, та про можливі шкідливі наслідки їх вживання. Але спочатку з'ясуємо, як ми почуваємося».

Дозвольте учням поділитися своїми почуттями, якщо вони цього забажають, впродовж 2-3 хвилин, або ж вони можуть поміркувати над своїми почуттями мовчки.

Розпочніть заняття з вправи «Таблиця почуттів», описаної в коміксі 1.1 уроку.

Додайте: роздратований, сповнений надії, безпорадний, напружений

Додайте: самотній, скривджений, рішучий, вдячний

Додайте: впевнений, задоволений, зніяковілий, проігнорований

Додайте: відчуває провину, жалкує, нудьгує, відчуває полегшення

Скажіть

«Що б ви не відчували зараз, пам'ятайте, що це нормально і я тут, щоб вислухати, якщо вам потрібно поділитись своїми почуттями».

Цілком ймовірно, що дехто з учнів може час від часу повідомляти про такі почуття, як смуток, гнів або занепокоєння. Перегляньте сторінку 32, щоб знайти додаткову інформацію про те, як допомогти учням керувати складними емоціями.

Крок 2

Читання коміксу  5 хвилин

Скажіть

«Прочитаймо комікс 5.1. разом».

Крім того, ви можете попросити учнів прочитати комікс 5.1 самостійно.

Прочитайте комікс 5.1

Крок 3

Діяльність учнів



15 хв

Скажіть

«Шкідливими речовинами є алкоголь, тютюнові вироби та наркотики. Хоча ви можете відчувати спокусу вжити наркотики, алкоголь або тютюн, і на вас можуть тиснути, щоб ви спробували ці речовини, важливо усвідомлювати потенційну небезпеку, щоб ви могли приймати зважені рішення. Споживання цих продуктів може впливати на нас різним чином.

Відповідно до розповіді, які фізичні реакції були у Дана і Пабло, коли вони вживали алкоголь? Як вживання алкоголю та куріння впливало на їх здатність робити елементарні дії, такі як бачити, чути, розмовляти та ходити? Як це вплинуло на їх здатність контролювати свої емоції, приймати рішення та ладнати з друзями?».

Дайте учням кілька хвилин на обговорення і запишіть їхні відповіді.

Можливі відповіді:

- Дан і Пабло спотикаються під час спуску з пагорба / майже падають,
- Відсутність розумової концентрації в автобусі, нерозуміння того, де вони знаходяться
- Відчуття сонливості та млявості
- Погане самопочуття (запаморочення, нудота, головний біль, кашель)

Запитайте

«Що спонукало Дана і Пабло спробувати вживати алкоголь і палити?»

Дайте учням кілька хвилин на обговорення і запишіть їхні відповіді.

Якщо учні не згадали, підсумуйте наступні пункти:

- Допитливість (Пабло)
- Бажання наслідувати друзів (Пабло)
- Допомогає розслабитися (Дан)
- Вплив культури/сім'ї/засобів масової інформації (Пабло)
- Почуватися більш дорослим (Дан/Пабло)
- Покращити свою репутацію (або принаймні вони так думали) (Дан/Пабло)

Скажіть

«Цілков природно цікавитися деякими з цих речовин. Також поширеним є бажання зробити те, що роблять наші друзі. Але молодь часто вважає, що їхні однолітки вживають наркотичні речовини частіше, ніж це є насправді. Чи знали ви, що 70% підлітків не вживають алкоголь? Іноді вживання алкоголю, наркотиків або тютюну також допомагає підліткам почуватися більш дорослими. Деяким людям здається, що вони отримують користь від вживання наркотичних речовин, але це тягне за собою багато ризиків. Якщо ви думаєте про те, щоб спробувати якусь речовину, важливо розглянути ризики, які з нею пов'язані».

Запитайте

«Що сприяло тому, що Дан і Пабло не вагаючись почали вживати наркотичні речовини? Чому Мей не спробувала наркотичні речовини? Чому Пабло і Дан відмовилися від подальшого вживання наркотичних речовин?»

Дайте учням кілька хвилин на обговорення в парах або запишіть їхні відповіді.

Якщо учні назвуть наведені нижче ризики, ви можете їх підсумувати:

Основні ризики	Захист
Негативний вплив друзів (Дан тиснув на Пабло і Мей)	Позитивний вплив однолітків (Пабло спинив Мей, Ясмін і Мей домовились, Каріна дає пораду Мей, Пабло розмовляє з Даном)
Батьки Дана пили пиво і курили сигарети вдома	Батьківські настанови (батько Пабло)
Мей постійно відчувала стрес через навчання в школі і думала, що наркотичні речовини допоможуть їй подолати його або негативні почуття.	Настанови від інших дорослих (Тренер Дана)
Незнання того, наскільки шкідливим може бути вживання наркотичних речовин	Інформація про можливі негативні наслідки зловживання психоактивними речовинами

Скажіть

«А тепер подумайте про своє життя. Що може спонукати вас вживати психоактивні речовини? Чому ви можете утриматися від їх вживання? Ви не зобов'язані ділитися цим, але я хочу дати вам хвилину, щоб ви все обдумали».

Дозвольте учням поділитися думками.

Вживання психоактивних речовин може зробити нас нездатними або позбавити інтересу до того, що ми зазвичай робимо. Воно може змусити нас сторонитися друзів, брехати іншим, пропускати соціальні заходи, прогулювати школу або не виконувати важливі обов'язки, змінювати друзів, сваритися з членами сім'ї і навіть наражати себе на небезпеку отримання тілесних ушкоджень.

Можливі запитання:

1. А якби Дан впав?
Він міг б отримати фізичні травми.
2. Що робити, якщо Дан продовжуватиме систематично пропускати заняття?
Він ризикує провалитися та не потрапити до наступного класу разом зі своїми друзями.
3. Що, якби Дан продовжував прогулювати свої футбольні тренування?
Він би залишив те, що у нього добре виходило і що справді йому подобалося.
4. Чи куріння та вживання алкоголю допомогло Дану покращити своє самопочуття?
Чи з часом йому ставало тільки гірше?

Say

«Вживання психоактивних речовин може призвести до різноманітних наслідків, які можуть вплинути на нас як зараз, так і в майбутньому».

Крок 5

Практика  5 хвилин

Скажіть

«Які три наслідки можуть мати наркотичні речовини на ваш організм чи організм однолітків?»

Дайте учням 2-3 хвилини, щоб вони записали три наслідки вживання психоактивних речовин.

Скажіть

«Що ви можете зробити, якщо відчуваєте тиск, щоб спробувати наркотичні речовини, або якщо ви вже їх вживаєте? Як ви можете отримати підтримку? Це нормально - звертатися за допомогою до дорослих, зокрема, до таких вчителів, як я».

Примітка: Важливо мати під рукою контактні телефони місцевих служб підтримки. Ви можете записати їх на дошці в кінці уроку.

Скажіть

«Ви також можете анонімно звернутися за допомогою до психологів або інших служб підтримки. Пам'ятайте: якщо ви вживаєте наркотичні речовини і хочете відмовитися від них, ви не повинні робити все наодинці».

Ознайомтеся з цим модулем для молоді, що розробили самі підлітки у співпраці з ЮНІСЕФ:
[Поговорімо про алкоголь та тютюн](#)

Мета заняття:

Визначити способи відмови від вживання психоактивних речовин / запобігання їх вживанню
Зрозуміти, коли потрібно звернутися по допомогу до дорослого, якому довіряєш

Головні тези

Розуміння і практика того, що робити і говорити, коли тобі пропонують алкоголь, наркотики або тютюн, може допомогти уникнути поганого вибору.

Якщо ви намагаєтеся позбутися залежності від алкоголю, тютюну чи будь-яких інших психоактивних речовин, вкрай важливо отримати допомогу від інших людей.

Просити про допомогу - це прояв сили, – адже свідчить про самосвідомість та відвагу долати будь-які труднощі.

Загальний час

35 хвилин

Крок 1

Вступ → 2-3 хвилини

Скажіть

«Сьогодні ми дізнаємося про те, як сказати «ні», коли на тебе тиснуть і пропонують вжити наркотики, алкоголь чи тютюн, а також про те, як звернутися за порадою до дорослих. Спочатку з'ясуємо, як ми почуваємося».

Дозвольте учням поділитися своїми почуттями, якщо вони цього бажають або дозвольте їм поміркувати над своїми почуттями мовчки.

Розпочніть заняття з вправи «Таблиця почуттів», описаної в коміксі 1.1 уроку.

Додайте: роздратований, сповнений надії, безпорадний, напружений

Додайте: самотній, скривджений, рішучий, вдячний

Додайте: впевнений, задоволений, зніяковілий, проігнорований

Додайте: відчуває провину, жалкує, нудьгує, відчуває полегшення

Скажіть

«Що б ви не відчували зараз, пам'ятайте, що це нормально і я тут, щоб вислухати, якщо вам потрібно поділитись своїми почуттями».

Цілком ймовірно, що дехто з учнів може час від часу повідомляти про такі почуття, як смуток, гнів або занепокоєння. Перегляньте сторінку 32, щоб знайти додаткову інформацію про те, як допомогти учням керувати складними емоціями.

Крок 2

Читання коміксу  2-3 хвилини

Скажіть

«Прочитаймо комікс 5.2. разом. Це продовження коміксу 5.1.»

Крім того, ви можете попросити учнів прочитати комікс 5.2 самостійно.

Прочитайте комікс 5.2

Крок 3

Діяльність учнів → 15 хв

Скажіть

«Важливо знати, що робити і говорити, коли тобі пропонують алкоголь, тютюн чи наркотики. Уявіть себе на місці Мей і Пабло, як би ви відреагували, коли б Дан запропонував вам потенційно шкідливі речовини?»

Дайте учням кілька хвилин, щоб поділитися своїми думками.

Скажіть

«Існує низка можливих відповідей, які ви можете використати, якщо не хочете приєднуватися до тих, хто тисне на вас, змушуючи вживати речовини, які можуть бути шкідливими. Такі вміння називаються навичками відмови, і вони можуть стати в пригоді, якщо ви опинитеся в подібній ситуації.

«Перша навичка відмови полягає в тому, щоб зрозуміти, чому хтось може вживати наркотичні речовини, і чому він може просити вас їх вжити. Розуміння цього допоможе вам краще відповісти цій людині».

Запитайте

«Подумайте, як Дан тиснув на Пабло. Чому, на вашу думку, Дан палив і випивав? Чому Дан змушував Пабло спробувати курити і пити?»

Дайте учням кілька хвилин, щоб поділитися своїми думками.

Чому, на вашу думку, Дан палив і випивав?

Можливі відповіді:

- Дан хотів здаватися крутим
- Дан хотів почуватися дорослим.
- Дан нудьгував і хотів зайнятися чимось цікавим.

Чому Дан змушував Пабло спробувати курити і пити?

Можливі відповіді:

- Він хотів зробити щось цікаве разом зі своїм другом.
- Він думав, що куріння і вживання алкоголю з Пабло зробить його веселішим.

Беручи до уваги ці причини, як Пабло міг відповісти Дану?

- «Дане, а що саме такого крутого в курінні? Я не розумію - насправді це не так круто, як ти гадаєш».
- «Я хочу проводити з тобою час весело, захоплююче, однак я не вважаю куріння і випивку веселими чи цікавими заняттями».

Приклади:

Скажіть

«Ще одна навичка відмови - обміркувати наслідки і поділитися своїми думками про них з другом, який, можливо, тисне на вас».

Запитайте

«Подумайте про те, що Каріна розповіла Мей про свій досвід вживання алкоголю. Про які наслідки вона говорила?»

Приклади:

- Вплив алкоголю на її тіло та розум (запаморочення, сплутаність свідомості)
- Втрата головної ролі в танцювальному виступі
- Небезпека для людей, яку може спричинити вживання алкоголю

Запитайте

«Які ще наслідки вживання алкоголю ви можете назвати?»

Дайте учням кілька хвилин, щоб поділитися своїми думками.

Скажіть

«Інша стратегія відмови - запропонувати альтернативи. Наприклад, згадайте Мей, яка піддалася спокусі спробувати сигарети під час шкільної екскурсії щоб розслабитися. Які альтернативи вона могла б спробувати натомість?»

Дайте учням кілька хвилин, щоб поділитися своїми думками.

Приклади:

- Вона могла б подивитися телевизор.
- Вона могла б послухати музику.
- Вона могла б поспілкуватися з подругою.

Запитайте

«Які ще альтернативи курінню ви можете придумати, які допоможуть розслабитися?»

Дайте учням кілька хвилин, щоб поділитися своїми думками.

Скажіть

«Всі ці стратегії допоможуть сказати «ні» тому, хто тисне на вас, спонукаючи до вживання потенційно шкідливих речовин. Тепер спробуємо відпрацювати ці стратегії на практиці. Розділіться на пари з однокласниками, і один з вас зіграє роль Дана, а інший - Пабло. Дан буде тиснути на Пабло, а Пабло тренуватиметься відмовлятися, використовуючи техніки, які ми щойно вивчили».

Дайте учням змогу розіграти ситуацію в парах.

Скажіть

«Говорити «ні» досить важко, і саме тому важливо знати, що ви скажете, і заздалегідь попрактикуватися. Завдяки цьому ми почуватимемося впевненіше коли будемо використовувати навички відмови, перебуваючи в небезпечній або незручній ситуації. Чим більше ми практикуватимемося, тим вправніше зможемо використовувати ці навички».

Крок 4

Обмірковування та повторення основних понять → 2 - 3 хвилини

Скажіть

«Говорити «ні» не завжди легко, і, можливо, вам доведеться спробувати декілька стратегій відмови. Якщо ви думаєте, що потрапили в одну з цих ситуацій, або якщо ви вживаєте будь-які психоактивні речовини, ми закликаємо вас звернутися за допомогою до дорослої людини, якій ви довіряєте. Пам'ятайте: немає нічого ганебного в тому, щоб звернутися за допомогою або визнати, що якась речовина може завдати шкоди вам або іншим людям. Просити про допомогу - це прояв сили,— адже свідчить про самосвідомість та відвагу долати будь-які труднощі».

Запитайте

«З ким з дорослих ви могли б поговорити, якщо у вас виникли питання щодо вживання психоактивних речовин або вам потрібна допомога?»

Дайте учням 2-3 хвилини, щоб поділитися своїми думками.

Скажіть

«Дорослі, які можуть допомогти вам, це зокрема батьки, вчителі, тренери або інші члени сім'ї. І, пам'ятайте, ви також завжди можете звернутися до мене».

Примітка: Якщо це можливо, важливо, щоб ви (як викладач) могли розповісти про телефон довіри для дітей або інший ресурс на рівні громади, до якого підлітки могли б звернутися анонімно. Інформацію про цю службу ви зможете вказати тут, а також написати її на дошці.

Скажіть

«Також є різні можливості отримати додаткову інформацію або допомогу анонімно. Пам'ятайте: якщо ви вживаєте наркотичні речовини і хочете відмовитися від них, ви не повинні робити все наодинці».

Скажіть

«Стратегія відмови передбачає, що у вас є план реагування, якщо ви опинилися в ситуації, коли вам пропонують шкідливі для здоров'я речовини. Важливо розробити план, який працюватиме для вас. Давайте кілька хвилин подумаємо і занотуємо особисті стратегії відмови».

Моя стратегія відмови

Три причини, чому я не хочу палити, вживати, алкоголь та наркотики:

→ _____
→ _____
→ _____

Приклади:

- Я розумію, що це шкідливо для тіла та мозку.
- Я не хочу хворіти.
- Я не хочу наражати себе на небезпеку.
- Я не хочу, щоб це негативно позначалося на навчанні.
- Я не хочу, щоб це негативно позначалося на моїх стосунках.

Три варіанти, як я можу відмовитися від наркотичних речовин, якщо мені їх пропонують:

→ _____
→ _____
→ _____

Приклади:

- Говорити «ні» чітко і рішуче.
- Проігнорувати питання і піти геть.
- Триматися разом з другом, який, на мою думку, також хоче сказати «ні».
- Поговорити з дорослим.

Дві людини, до яких я можу звернутися, якщо у мене є питання або мені потрібна допомога:

 **Скажіть**

«Комусь з вас, можливо, буде складно назвати двох людей, і це нормально. Я хочу, щоб ви розуміли, що я готова допомогти, якщо у вас виникнуть питання, чи порадити інших людей, до яких ви можете звернутися».

→ _____

→ _____

Цю частину можна залишити учням на самостійне опрацювання.

Додаткове запитання

«Яким чином ви можете поділитися цією інформацією або допомогти другу, який може опинитися в групі ризику або вже приймає психоактивні речовини?»

Мета заняття

Визначити здорові та токсичні моделі поведінки у стосунках
Дізнатися, як бути активним слухачем

Головні тези

Формування стосунків з людьми є важливою складовою нашого добробуту.

Активне слухання є важливою навичкою, яка допомагає нам формувати та підтримувати стосунки.

Загальний час

25 хвилин

Крок 1

Вступ → 2-3 хвилини

Скажіть

«Сьогодні ми поговоримо про те, чому важливо вміти будувати стосунки. Але спочатку з'ясуємо, як ми відчуваємося».

Дозвольте учням поділитися своїми почуттями, якщо вони цього забажають або дозвольте їм поміркувати над своїми почуттями мовчки.

Розпочніть заняття з вправи «Таблиця почуттів», описаної в коміксі 1.1 уроку.

Додайте: роздратований, сповнений надії, безпорадний, напружений

Додайте: самотній, скривджений, рішучий, вдячний

Додайте: впевнений, задоволений, зніяковілий, проігнорований

Додайте: відчуває провину, жалкує, нудьгує, відчуває полегшення

Додайте: ніяково, непочуто, радісно, безпечно

Скажіть

«Що б ви не відчували зараз, пам'ятайте, що це нормально і я тут, щоб вислухати, якщо вам потрібно поділитись своїми почуттями».

Цілком ймовірно, що дехто з учнів може час від часу повідомляти про такі почуття, як смуток, гнів або занепокоєння. Перегляньте сторінку 32, щоб знайти додаткову інформацію про те, як допомогти учням керувати складними емоціями.

Крок 2

Читання коміксу  5 хвилин

Скажіть

«Прочитаймо комікс 6 разом».

Крім того, ви можете попросити учнів прочитати комікс 6.1 самостійно.

Прочитайте комікс 6

Крок 3

Діяльність учнів  15 хв

Скажіть

«Стосунки - це зв'язок, який ми формуємо з кимось. Ми по-різному взаємодіємо з членами сім'ї, друзями, вчителями та іншими людьми в нашій школі або в нашій громаді. Хороші стосунки є важливою складовою нашого добробуту, але іноді ми також перебуваємо у стосунках, які не приносять нам задоволення або

якими важко керувати. Сьогодні поговоримо про те, як правильно вибудовувати стосунки з іншими людьми і про те, як ми можемо керувати своїми почуттями, пов'язаними з нашими взаєминами».

? Запитайте

«Як почувалися Дан і Пабло, коли не ладнали між собою? Що вони відчули після розмови?»

Дайте учням 2-3 хвилини, щоб поділитися своїми думками в парах.

? Запитайте

«Яка поведінка Дана, Пабло та Ясмін не допомагала покращити їхні стосунки? А яким чином їхня поведінка позитивно вплинула на їхні стосунки?»

Ось деякі пункти, які ви, можливо, захочете обговорити зі своїми учнями:

Здорові стосунки

- Слухати та говорити один з одним
- Попросити когось допомогти, якщо ви не можете спокійно поговорити один з одним
- Брати на себе відповідальність за власні вчинки та вибачатись, якщо зробили щось не так
- Відверто говорити з людиною про те, що вам потрібно і чого ви хочете
- Виявляти повагу і приймати людину такою, якою вона насправді є
- Висловлювати вдячність та цінувати інших

Токсичні стосунки

- Ігнорувати/уникати один одного
- Завдавати фізичної шкоди іншим
- Звинувачувати одне одного
- Зосереджуватися на тому, хто має рацію а хто ні
- Обзиватися

Крок 4

Обмірковування та повторення основних понять —————> 5 хвилин

Скажіть

«Подумайте про стосунки у вашому житті, які мають певні позитивні характеристики. Як ви почуваетесь у цих стосунках?»

Дозвольте учням поділитися думками в парах протягом 2-3 хвилин.

Скажіть

«Взаємини можуть допомогти нам почуватися в безпеці, менш самотніми та щасливішими, і дуже важливо, щоб ми докладали зусиль аби сформувати такі стосунки. Ми здатні сформувати їх власною поведінкою та діями. Але не всі стосунки приносять нам задоволення, тому важливо також пам'ятати, що цілком нормально відчувати негативні емоції щодо деяких стосунків. Я не прагну змусити вас думати, що усі стосунки мають бути завжди хорошими, але хочу допомогти краще розуміти ваші взаємини та певні почуття, які вони можуть викликати».

Крок 5

Практика —————> 10 хвилин

Скажіть

«Уміння слухати допомогло Дану і Пабло впоратися з їхніми проблемами. Намалюйте або запишіть дві дії, які ви можете зробити, щоб показати людині, що ви її слухаєте».

Можливі запитання

«Що ви могли б сказати?»

«Як ви можете поводитися, щоб показати, що ви уважно слухаєте?»

Можливі відповіді

1. Не перебиваю
2. Відкладаю всі зайві предмети
3. Ставлю запитання щодо того, що говорить співрозмовник
4. Киваю головою і встановлюю зоровий контакт (дивлюся на співрозмовника під час розмови)
5. Підсумовую те, що дізнався з розмови (наприклад, «Схоже, що тебе хвилювало, що Дан про тебе подумає. Правда ж?»)

Скажіть

«Поверніться до людини, яка сидить поруч, і поговоріть про те, що ви робили на вихідних. Обов'язково використовуйте навички активного слухача, які ми щойно обговорили».

Після дискусії скажіть

«Сподіваюся, що ця вправа була корисною для вас. Вміння уважно слухати один одного є дуже корисним способом, щоб покращити наші взаємини. Дякую, що приділили час, щоб попрактикувати ці навички».

Врегулювання конфліктів з людьми

6.2

Комікс: Мей налагоджує стосунки з мамою

Мета заняття

Визначити дієві способи взаємодії при виникненні конфліктів з людьми

Зрозуміти, що те, як ми поведимося в конфліктних ситуаціях з іншими, впливає на наші стосунки

Головні тези

Набуті навички як турбуватися про свої почуття, повідомляти про свої потреби та бажання, вирішувати проблеми та бути хорошим слухачем можуть допомогти нам керувати нашою поведінкою у складних ситуаціях.

Наша поведінка в конфліктних ситуаціях з іншими, може впливати на наші стосунки

Загальний час

20 хвилин

Крок 1

Вступ  2-3 хвилини

Скажіть

«Сьогодні ми поговоримо про важливість нашої поведінки, якщо ми потрапляємо в конфлікт з іншими людьми. Але спочатку з'ясуємо, як ми відчуваємося».

Дозвольте учням поділитися своїми почуттями, якщо вони цього забажають, або вони можуть мовчки поміркувати над ними.

Розпочніть заняття з вправи «Таблиця почуттів», описаної в коміксі 1.1 уроку.

Додайте: роздратований, сповнений надії, безпорадний, напружений

Додайте: самотній, скривджений, рішучий, вдячний

Додайте: впевнений, задоволений, зняковілий, проігнорований

Додайте: відчуває провину, жалкує, нудьгує, відчуває полегшення

Додайте: ніяково, непочуто, радісно, безпечно

Скажіть

«Що б ви не відчували зараз, пам'ятайте, що це нормально і я тут, щоб вислухати, якщо вам потрібно поділитись своїми почуттями».

Цілком ймовірно, що дехто з учнів може час від часу повідомляти про такі почуття, як смуток, гнів або занепокоєння. Перегляньте сторінку 32, щоб знайти додаткову інформацію про те, як допомогти учням керувати складними емоціями.

Крок 2

Читання коміксу  5 хвилин

Скажіть

«Прочитаймо комікс 6 разом».

Крім того, ви можете попросити учнів прочитати комікс 6.2 самостійно.

Прочитайте комікс 6

Крок 3

Діяльність учнів → 5 хв

Скажіть

«Конфлікти з іншими виникають час від часу, і наша поведінка може впливати на стосунки».

Запитайте

«Як почувалися Мей та її мати, коли у них виникла конфліктна ситуація, через те, що Мей захотіла власний мобільний телефон?»

Можливі відповіді

1. Мей почувалася непочутою, злою, сумною, відчувала, що її неправильно зрозуміли, що життя несправедливе.
2. Її мати, можливо, почувалася засмученою та ображеною на слова Мей та її прохання купити їй мобільний телефон.

Запитайте

«Чому поведінка Мей не була доречною? Чому поведінка її матері не була доцільною?»

Можливі відповіді

1. Мей назвала матір злою, підвищила голос і втекла.
2. Мати Мей не запитувала, навіщо Мей потрібен телефон, і не давала їй можливості висловитися. Мама Мей лише назвала причини, чому, на її думку, Мей не повинна мати телефон, і підвищила голос на неї.

Запитайте

«Що вони зрештою зробили по-іншому, що допомогло їм вирішити конфлікт? Як це вплинуло на їхні взаємини?»

Можливі відповіді:

1. Мей ввічливо сказала матері, що вона відчуває себе розлюченою і їй потрібен час, щоб заспокоїтися, перш ніж розмовляти з нею. Мей поговорила з бабусею, щоб заспокоїтися. Мей також вибачилася і спробувала вислухати матір.

2. Мати Мей запитала, чи готова вона розмовляти, і дала їй 15 хвилин наодинці, щоб заспокоїтися. Вона вибачилася і, щоб зрозуміти, запитала Мей, навіщо їй потрібен телефон і як вона себе почуває. Мати Мей все ще заявила, що не хоче, щоб у Мей був телефон, але також намагається знайти спосіб вирішити, як допомогти донці (дозволити Мей іноді користуватися її телефоном, щоб вона не почувалася покинутою серед своїх друзів).
-

Крок 4

Обмірковування та повторення основних понять —————> 5 хвилин

Скажіть

«Пригадайте, коли у вас був конфлікт з кимось. Як ви почувалися? Як ви поводитися?»

Дозвольте учням поділитися думками в парах протягом 2-3 хвилин.

Скажіть

«Конфлікти - це частина нашого повсякденного життя. Багато людей відчувають чимало складних емоцій саме через негаразди у стосунках. Ми не завжди можемо впливати на поведінку інших, але іноді ми можемо розвинути навички, які допоможуть налагодити стосунки. Якщо вам не вдається налагодити стосунки, зверніться за підтримкою чи порадою до людини, якій довіряєте».

Крок 5

Практика —————> 10 хвилин

Скажіть

«У парах оберіть будь-який з наступних сценаріїв конфлікту. Разом з партнером розіграйте ситуацію, використовуючи деякі з некорисні реакцій, які ми обговорювали. Потім спробуйте розіграти сценарій ще раз, використовуючи корисні реакції. У чому полягає різниця між тим, як все закінчиться?»

Сценарії на вибір:

1. Ви двоє хороших друзів, які зазвичай проводять багато часу разом. Один з вас починає проводити більше часу з іншим другом. Інший відчувається засмученим через це.
2. Один однокласник постійно насміхається з іншого однокласника перед усіма однокласниками. Однокласнику, над яким зносяться, це набридло.
3. Ви запрошуєте друга до себе на вихідні, а він каже, що не може, бо мусить вчитися. Пізніше ви дізнаєтесь, що ваш друг проводив час з іншими людьми і не запросив вас.
4. Під час перегляду телепередачі заходить батько і вимикає телевізор, кажучи, що вам треба робити домашнє завдання. Ви хочете додивитися передачу до кінця, а вам говорять: "Ні".
5. Ви планували піти погуляти з друзями, але раптом батьки сказали, що вам потрібно допомогти їм вдома і ви не можете більше нікуди піти. Ви відчуваєтеся дуже засмученим.

Усвідомлення того, що відчувають інші

Комікс: Ми тут один для одного

6.3

Мета заняття

Зрозуміти, що емпатія полягає в розумінні того, що відчуває інша людина

Зрозуміти, що емпатія є важливою складовою стосунків

Головні тези

Важливо відчувати, що тебе розуміють у стосунках.

У взаєминах важливо розуміти, як почуваються інші.

Емпатія спонукає до дій або поведінки, що є корисними для інших.

Загальний час

30 хвилин

Крок 1

Вступ  2-3 хвилини

Скажіть

«Сьогодні ми поговоримо про те, як важливо розуміти один одного і як це може допомогти нам бути кращими друзями і підтримувати хороші стосунки. Але спочатку з'ясуємо, як ми відчуваємося».

Дозвольте учням поділитися своїми почуттями, якщо вони цього забажають, або вони можуть мовчки поміркувати над ними.

Розпочніть заняття з вправи «Таблиця почуттів», описаної в коміксі 1.1 уроку.

Додайте: роздратований, сповнений надії, безпорадний, напружений

Додайте: самотній, скривджений, рішучий, вдячний

Додайте: впевнений, задоволений, зніяковілий, проігнорований

Додайте: відчуває провину, жалкує, нудьгує, відчуває полегшення

Додайте: ніяково, непочуто, радісно, безпечно

Скажіть

«Що б ви не відчували зараз, пам'ятайте, що це нормально і я тут, щоб вислухати, якщо вам потрібно поділитись своїми почуттями».

Цілком ймовірно, що дехто з учнів може час від часу повідомляти про такі почуття, як смуток, гнів або занепокоєння. Перегляньте сторінку 32, щоб знайти додаткову інформацію про те, як допомогти учням керувати складними емоціями.

Крок 2

Читання коміксу  5 хвилин

Скажіть

«Прочитаймо комікс 6.3. разом».

Крім того, ви можете попросити учнів прочитати комікс 6.3 самостійно.

Прочитайте комікс 6.3

Крок 3

Діяльність учнів  5 хв

Скажіть

«Здатність розуміти, що відчуває інша людина, називають емпатією. Ми можемо практикувати емпатію, замислюючись над тим, що відчувають інші і про що вони думають. Емпатія може спонукати нас діяти і поводитися так, щоб допомагати іншим».

Запитайте

«Що змушує вас почуватися так, ніби хтось розуміє те, що ви відчуваєте або переживаєте?»

Можливі приклади/способи:

1. Коли хтось говорить мені те, що я йому сказав.
 2. Коли хтось каже, що розуміє, як я почуваюся, а потім описує ці почуття.
 3. Коли хтось проявляє турботу про мене, коли я переживаю важкі часи.
-

Крок 4

Обмірковування та повторення основних понять  5 хвилин

Скажіть

«Погляньмо на комікс 6.3. Можете визначити, як Аддо та його друзі практикують емпатію? Що вони говорять або роблять, що змушує вас так думати?»

Дозвольте учням поділитися думками в парах протягом 2-3 хвилин.

Можливі відповіді:

1. Коли Аддо говорить: «Так, їй, мабуть, важко».
 2. Коли Аддо думає: «Як зараз відчувається бабуся?»
 3. Коли Аддо та його друзі розуміють, що пані Басу відчувається самотньою, вони думають, як допомогти їй почуватися менш самотньою, наприклад, допомагають прибирати в саду.
 4. Коли Пабло каже: «Коли я проходив повз, вона здавалася сумною і самотньою».
-

Крок 5

Практика → 10 хвилин

Попросіть учнів розподілитися на пари.

Скажіть

«Уявіть, що ваш друг має проблеми з домашнім завданням і переживає через це. Коли вам говорять про це, які приклади реакцій, що не демонструють емпатії, ви можете навести?»

Відповіді:

1. Боже, ти ще не зробив домашнє завдання?!
2. Я не знаю, чому у тебе виникають труднощі з домашнім завданням, воно було досить легким для мене.
3. Це твоя проблема, не моя.
4. Це просто домашнє завдання, нічого страшного. Чому ти хвилюєшся?

Скажіть

«А тепер, назвіть приклади відповідей, які демонструють емпатію?»

Відповіді

1. Коли мені важко дається домашнє завдання, я теж відчуваю стрес.
2. Мені прикро, що тобі складно впоратися з цим домашнім завданням. Я розумію, чому ти хвилюєшся.
3. Мені шкода, що ти нервуєш через домашнє завдання. Чи можу Я можу чимось допомогти?

Скажіть

«Чи може хтось згадати випадок, коли йому співпереживали?»

Дайте студентам 2 хвилини, щоб написати або поділитися в парах або в групі.

Скажіть

«Чи може хтось пригадати випадок, коли він співпереживав комусь іншому?»

Дайте студентам 2 хвилини для написання.



ISBN 978-92-4-002627-8



9 789240 026278